



این خوراکی‌ها شما را دچار پف می‌کنند

پرخوری مقصر شماره یک احساس نفخ و گاز است. غذاهایی که دیر هضم می‌شوند مانند غذاهای پرچرب و با فیبر بالا با بدن کاری می‌کنند که احساس می‌کنید پف کرده‌اید!

پرخوری مقصر شماره یک احساس نفخ و گاز است. غذاهایی که دیر هضم می‌شوند مانند غذاهای پرچرب و با فیبر بالا با بدن کاری می‌کنند که احساس می‌کنید پف کرده‌اید! غذاهای منجمد یکی از علل بروز این حالات هستند. سدیم بالای موجود در این غذاها احساس نفخ ایجاد می‌کنند. کلم بروکلی نیز پر از فیبر است ضمن این که از رافینوز، قندی که موجب ایجاد گاز در بدن می‌شود، تشکیل شده است. اگر شما مستعد ابتلا به نفخ هستید، سبزیجات اینچینی را بهتر است به صورت آبپز مصرف کنید.

به گزارش سلامانه، کسانی که مبتلا به عدم تحمل لاکتوز هستند، از فراورده‌های لبنی حاوی لاکتوز باید اجتناب کنند چون این فراورده‌ها به شدت موجب نفخ می‌شوند.

حبوبات نیز حاوی قند و فیبر دیر هضم هستند و منجر به تولید گاز در روده می‌شوند.

جویدن آدامس نیز منجر به بلعیدن هوا می‌شود و این هوا در دستگاه گوارش تجمع می‌کند و احساس پف کردگی می‌دهد.