چگونه از شر نفخ خلاص شویم؟

14 مرداد 1403

نفخ یکی از مشکلات شایعی است که بزرگسالان را درگیر می‌کند و موجب آزار فرد می‌شود؛ نفخ معده این روزها آنقدر رایج است که به آن "اپیدمی" می‌گویند. اما چگونه می‌توان از شر آن خلاص شد.

به گزارش «**مادران ودختران**» به نقل از ایسنا، با توجه به رژیم غذایی نامناسب اکثر افراد، سطوح بالای استرس، نیاز به داروهای روزانه و قرار گرفتن در معرض آلاینده‌های مختلف، جای تعجب نیست که برخی افراد بیشتر روزها دچار نوعی نفخ می‌شوند.

نفخ معده چیست؟

خوشبختانه در بسیاری از موارد، چیزی برای نگرانی وجود ندارد. معمولا می‌توان با ایجاد برخی تغییرات ساده در رژیم غذایی، این موضوع را برطرف کرد؛ البته نه همیشه.

برای بسیاری از افراد، علت گاز بیش از حد در روده‌ها به موارد زیر خلاصه می‌شود:

هضم ناکافی پروتئین که باعث تخمیر برخی غذاها می شود. ناتوانی در تجزیه کامل قند و کربوهیدرات‌ها؛ چراکه برخی از ترکیبات پیچیده قندی برای هضم کامل نیاز به حضور آنزیم ها دارند، با این حال افراد ممکن است فاقد آن باشند. عدم تعادل در باکتری‌های روده؛ به طوری که در دستگاه گوارش تریلیون‌ها باکتری سالم و ناسالم وجود دارند که با هم رقابت می‌کنند و زمانی که «باکتری‌های بد» به دلایلی بیشتر از باکتری‌های خوب باشند، عدم تعادل می‌تواند منجر به نفخ شکم و گاز بیش از حد شود.

با این حال، نفخ معده گاهی اوقات می‌تواند نشانه مشکلات جدی سلامتی باشد. برخی علل نفخ عبارتند از؛ سندرم روده تحریک پذیر، به خصوص اگر یبوست دارید، اختلالات گوارشی مانند بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو، احتباس مایع، کم آبی بدن، آلرژی یا حساسیت غذایی از جمله بیماری سلیاک یا عدم تحمل لاکتوز، عفونت در روده، انسداد روده، تغییرات هورمونی، انواع خاصی از سرطان و غیره.

بسیاری از موارد نیز می‌توانند بر سلامت روده، توانایی متابولیسم مناسب غذا و روش بدن برای دفع طبیعی مواد زائد تأثیر بگذارند. از آنجایی که بسیاری از عوامل مختلف می‌توانند به نفخ معده کمک کنند؛ از جمله برخی از آنها که کاملا نامرتبط به نظر می‌رسند، مانند خواب یا استرس؛ ممکن است در هر زمانی از روز یا ماه نفخ کنید.

چگونه از شر نفخ خلاص شویم؟

مرکز مشاوره حال خوب

خوشبختانه درمان‌های طبیعی وجود دارد که می‌توانند در رفع نفخ معده موثر باشند.

۱ـ پروبیوتیک‌ها را وارد رژیم غذایی خود کنید؛ "باکتری های خوب" به نام پروبیوتیک ها مانند حشرات دوستدار روده در دستگاه گوارش شما عمل می کنند و باکتری های بدی را که می توانند باعث بروز مشکلات و واکنش های گوارشی شوند، از بین می برند. می توانید مکمل های پروبیوتیک مصرف کنید، به علاوه آنها را از غذاهای طبیعی پروبیوتیک مانند کیمچی، کلم ترش، ماست، کفیر و کومبوچا تهیه کنید.

۲ـ فیبر بیشتری بخورید؛ یکی از موثرترین درمان‌های نفخ معده، بهبود رژیم غذایی است، زیرا غذاهایی که می‌خورید نقش مهمی در تنظیم مقدار هوا و مدفوع در دستگاه گوارش شما دارند. برای اینکه همه چیز به آرامی جریان داشته باشد، باید مطمئن شوید که یک رژیم غذایی با فیبر بالا داشته باشید، با هدف حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز یا حتی بیشتر.

۳ـ میوه‌ها و سبزیجات سرشار از آب بخورید؛ سبزیجات و میوه‌هایی که آب، الکترولیت‌های کلیدی و آنزیم‌های مفید را تامین می‌کنند، بهترین دوستان شما برای تسکین طبیعی نفخ معده هستند. سعی کنید بیشتر سبزیجات برگدار خام یا پخته شده، خیار، کرفس، رازیانه، کنگر فرنگی، خربزه، انواع توت ها، سبزیجات بخارپز و سبزیجات پرورشی/تخمیری مصرف کنید.

۴- گیاهان، ادویه جات و چای مصرف کنید؛ گیاهان طبیعی تسکین دهنده هضم مانند زنجبیل، قاصدک، آلوئه ورا و رازیانه هزاران سال است که برای تسکین شکم ناراحت کننده استفاده می شود. بسیاری از گیاهان مانند دیورتیک ها عمل می کنند و به ترشح مایعات اضافی بدن کمک می‌کنند، در

حالی که برخی مانند زنجبیل نیز می توانند به سیستم گوارش کمک کنند محتویات خود را آزاد کند و ماهیچه های دستگاه گوارش را آرام کند که یبوست را تسکین می‌دهد.

سعی کنید از انواع سبزیجات تازه آسیاب شده (جعفری، پونه کوهی، رزماری و غیره)، ریشه زنجبیل تازه پوست کنده، همراه با آب آلوئه ورا و دمنوش های گیاهی استفاده کنید. فراموش نکنید که چای سبز نیز ضد التهاب است و گزینه‌ای عالی برای ارتقای سلامت روده است.

۵- آب کافی بنوشید؛ چه چیزی نفخ را سریع تسکین می دهد؟ یکی از راه‌های تسکین سریع ناراحتی، نوشیدن آب در صورت کم‌آبی است. مایعات همچنین به اطمینان از اینکه فیبر می تواند کار خود را به درستی انجام دهد کمک می کند. هیچ عدد جادویی وجود ندارد که مقدار مناسبی برای شما باشد، اما با خوردن حداقل شش تا هشت لیوان در روز شروع کنید. اگر به دنبال راه های خلاص شدن از شر نفخ هستید، هیدراته ماندن ضروری است، اما وقتی نوبت به انتخاب نوشیدنی می رسد، عاقلانه انتخاب کنید. بهترین گزینه برای شما آب ساده، آب دم کرده با برش های میوه تازه یا گیاهان (مانند لیمو، گریپ فروت، ریحان و غیره) یا چای گیاهی است.

۶- از این غذاها و نوشیدنی‌های نفاخ خودداری کنید؛ بیشتر اوقات برخی از غذاها ممکن است مقصر نفخ شما باشند. به عنوان مثال شکر و تنقلات شیرین؛ شکر به راحتی در روده تخمیر می‌شود، می‌تواند به رشد بیش از حد کاندیدا کمک کرده و باعث التهاب شود.

همچنین بیشتر محصولات لبنی؛ اینها شامل ماست های طعم دار با شکر و مواد مصنوعی است، اما انواع دیگر را نیز شامل می شود زیرا فرآیندهای تولید مدرن می توانند آنزیم های مهم لبنیات را حذف کنند.

غلات تصفیه شده و محصولات غلات؛ در این مورد نیز هضم گلوتن برای بسیاری از افراد دشوار است و ذرت، جو و سایر غلات نیز در برخی موارد هضم می شوند.

در برخی موارد سبزیجات سخت هضم مانند بروکلی، کلم، گل کلم، پیاز و حتی سیر؛ این سبزیجات حاوی گوگرد و انواع خاصی از کربوهیدرات های FODMAP هستند. همچنین لوبیا و حبوبات، که می‌توانند گاز را تقویت کنند. نوشیدنی‌های گازدار، از جمله نوشابه، همچنین آدامس، در برخی موارد، انواع خاصی از میوه‌های قابل تخمیر، از جمله سیب، هلو و سایر میوه های هسته دار و آووکادو، می‌توانند باعث نفخ شوند. شیرین کننده‌های مصنوعی و الکل‌های قندی نیز می‌توانند باعث نفخ شوند که

از جمله آن‌ها می توان به آسپارتام، سوربیتول، مانیتول و زایلیتول اشاره کرد.

۷ـ کمی ورزش کنید؛ فعال بودن به عملکرد بهینه سیستم گوارش شما کمک می کند، زیرا می تواند با یبوست مبارزه کند، گردش خون را در حرکت نگه دارد و مایع لنفاوی را در سراسر بدن حرکت دهد. این اساساً به "سم زدایی" کمک می‌کند.

سعی کنید با انجام یک فعالیت فعال در اکثر روزهای هفته به مدت حداقل ۳۰ تا ۶۰ دقیقه، بیشترین فواید را از ورزش ببرید و بعد از آن از نوشیدنی های ورزشی شیرین صرف نظر کنید.

از طرف دیگر هم تمرین بیش از حد باعث می شود که بدن وارد یک حالت استرس زا شود. این باعث می شود که غدد فوق کلیوی هورمون استرس کورتیزول بیشتری ترشح کنند.

مطمئن شوید که برنامه ورزشی شما از سلامت کلی شما حمایت می کند و باعث می شود احساس بهتری داشته باشید، نه برعکس، که باعث اختلال در سطح مایعات، هضم ضعیف و استرس بیشتر می شود.

۸ـ استرس را کاهش دهید؛ آیا تا به حال متوجه شده اید که چگونه وقتی عصبی، خسته، غمگین هستید، هضم غذای شما به کلی آشفته می شود؟ استرس و اضطراب به میزان زیادی بر هضم غذا تأثیر می گذارد. این به این دلیل است که روده و مغز شما از طریق عصب واگ، که به "ارتباط روده و مغز" معروف است، بسیار نزدیک ارتباط برقرار می‌کنند.

در پوشش دستگاه گوارش، شبکه‌ای از بافت مداری زندگی می‌کند که از طریق پیام‌های هورمونی و شیمیایی به سیستم عصبی مرکزی، به نام سیستم عصبی روده (ENS) ارتباط برقرار می‌کند. مغز شما ENS را تحریک می‌کند تا آنزیم‌ها، بزاق و ترشحات تولید کند تا به هضم غذا کمک کند.

مضطرب یا غمگین بودن نیز می‌تواند باعث ایجاد تغییراتی در این مسیر ارتباطی شود. سپس مغز شما در تلاش برای حفظ انرژی و استفاده از آن در جای دیگر، توجه را از هضم صحیح منحرف می کند.

مقادیر زیاد استرس باعث افزایش سطح کورتیزول می‌شود. این می‌تواند سطح قند خون را تغییر دهد و نحوه ترشح هورمون‌های دیگر را تغییر دهد و گاهی باعث گرسنگی بیش از حد، یبوست و ذخیره مایعات شود.

علاوه بر این، استرس داشتن یک رژیم غذایی شفابخش را خیلی آسان نمی‌کند و در عوض معمولاً باعث می‌شود به سراغ غذاهای راحت بروید که معمولاً باعث نفخ می‌شوند. متابولیسم کند و سیستم گوارشی را با غذاهای بسیار سنگین ترکیب کنید؛ به این ترتیب دستور العملی برای فاجعه خواهید داشت.

اما راهکار آن است که هر کاری که می توانید برای تمرین غذا خوردن آگاهانه و کاهش استرس در صورت امکان انجام دهید؛ از جمله ورزش، مدیتیشن و صرف زمان بیشتر برای انجام کارهایی که دوست دارید.

بنابر اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، راه‌های بالقوه دیگر برای خلاص شدن از شر نفخ عبارتند از؛ قدم زدن، یوگا را تمرین کنید، روغن یا کپسول نعناع را امتحان کنید، شکم را ماساژ دهید، از اسانس‌های تسکین دهنده استفاده کنید، در یک حمام گرم غوطه ور شوید تا بدن آرام شود، وعده‌های غذایی را در فواصل منظم بخورید، مصرف نمک را کاهش دهید و وعده‌های کوچکتر بخورید.

در مجموع نفخ اغلب موقتی است و به دلیل گیرکردن هوا در اطراف شکم شما ایجاد می‌شود و باعث انبساط آن به بیرون می‌شود و در صورتی که مشکلی جدی زمینه‌ساز آن نباشد، رعایت موارد مذکور می‌تواند در رفع آن موثر باشد.