

# این خوراکی ها را بخورید تا نفخ نکنید!

نفخ معده بدلائل مختلفی برای ما بوجود می آید. در اکثر اوقات نفخ معده بدلیل عادت غذایی نادرست می باشد. هرچند که بسیاری از خوراکی های مفید ولی نفاخ هم هستند که بدلیل خاصیت بسیار زیادشان از آنها استفاده می کنیم.

در برخی موارد نیز نفخ شکم بدلیل بیماری های گوارشی نظیر رفلاکس، سندروم روده تحریک پذیر و ... بوجود می آید که در این موارد فرد مجبور به استفاده از دارو های شیمیایی می باشد.

اما برخی خوراکی ها هستند که با مصرفشان می توان از میزان نفخ شکم کاهش داد و همینطور از خواص مغذی دیگر آنها استفاده کرد.

## در ادامه به برخی از این خوراکی ها اشاره می کنیم:

**خیار:** خیار حاوی کروستئین است که یکی از آنتی اکسیدان های بسیار قوی می باشد و این آنتی اکسیدان به شدت به کاهش نفخ کمک می کند. **سبزیجات:** انواع سبزیجات به جز کلم ها به شدت به رفع نفخ کمک می کند. این موضوع بدلیل وجود فیبر بالای آنها می باشد.

**موز:** موز بدلیل پتاسیم بالای آن ضد نفخ می باشد.

**مرکبات:** مرکبات و مخصوصا پرتغال بدلیل فیبرشان باعث دفع بهتر و در نتیجه کاهش نفخ می گردد.

## و اما خوراکی های که باعث نفخ بیشتر می شوند:

**نوشیدنی گاز دار:** نوشابه و نوشیدنی های گاز دار به شدت نفاخ هستند.

**لبنیات:** لبنیات بدلیل وجود لاکتوز فراوان در آنها باعث تشدید نفخ شکم می گردد.

**حبوبات:** حبوبات و مخصوصا نخود و عدس نیز نفخ معده را افزایش می دهند. ولی نباید خواص بسیار زیاد آنها را نیز نادیده گرفت! به طور کلی در افرادی که دارای بیماری های گوارشی نیستند توصیه می شود که از خوردن مواد نفاخ ولی مغذی کم نکنند. در عوض با ایجاد عادت غذایی بهتر و ورزش می توان از نفخ شکم به طور چشم گیری کاهش داد.