

## بخش فوق تخصصی توصیه های غذایی جهت پیشگیری و درمان نفخ

نفخ کردن یکی از شایعترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف ایجاد می شود. رعایت ۱۰ توصیه زیر، احتمال بروز این مشکل گوارشی را به حداقل می رساند .

از دمنوش ها و عرقیات ضدنفخ کمک بگیرید : اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می کنید نفخ کرده اید و باد زیادی در شکم، معده یا روده هایتان می پیچد، می توانید از مصرف دمنوش ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضد نفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید. دمنوش های زیره و نعناع، موثرترین دمنوش های بادشکن هستند. مصرف عرق نعناع و عرق بادرنجبویه هم برای درمان نفخ بسیار مفید و موثر است.

**ریحان و نعناع را در سبذ سبزی خود داشته باشید :** اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن ترپچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دلپیچه می شوید، سبزی های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعناع را در سبذ سبزی خود جای دهید.

**آویشن را فراموش نکنید :** آویشن یکی از بهترین و پرخاصیت ترین سبزی های دنیاست که نوشیدن دمنوش آن در فصل سرد سال علاوه بر از بین بردن نفخ، باعث آرامش اعصاب و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی می شود. این گیاه، خلط آور است و به همین دلیل مصرف آن به افراد سرماخورده توصیه می شود. گیاه خواران می توانند مقداری پودر آویشن را برای از بین بردن نفخ سبزی هایی مانند نخودفرنگی یا کاهو به سس سالادشان اضافه کنند.

بعضی ها به عنوان دسر میوه می خورند اما قند فروکتوز موجود در میوه ها می تواند باعث ایجاد نفخ شود. اگر شما هم جزو این گروه هستید و از نفخ بعد از غذا رنج می برید، خوردن میوه هایی با قند کمتر را به شما توصیه میکنیم. میوه هایی مانند سیب، هلو، لیموشیرین و کیوی.



## چند توصیه مهم:

۱. **زردچوبه را از فهرست ادویه های خود حذف نکنید:** زردچوبه یکی از پرخاصیت ترین ادویه هاست که هم می تواند باعث سم زدایی از کبد شود و هم نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد زیادی کاهش می دهد. بهتر است برای بهره بردن هر چه بیشتر از خاصیت های زردچوبه، این ادویه را حدود ۱۵ دقیقه مانده به پایان زمان پخت به غذا اضافه کنید.

۲. **پوست حبوبات را جدا کنید:** حبوبات یکی از نفاخ ترین خوراکی ها هستند؛ بنابراین باید آنها را حدود ۲۴ تا ۴۸ ساعت قبل از مصرف با آب ولرم خیس کنید. حتی بهتر است هر ۱۲ ساعت یکبار، آب ظرف حاوی حبوبات را دور بریزید. برای بهتر از بین بردن نفخ حبوبات خیس خورده می توانید پیش از پختن، آنها را در دستمالی نخی و نازک به آرامی ماساژ دهید تا پوستشان جدا شود.

۳. **مخلوط کدو سبز و ماست را امتحان کنید:** خیلی از افراد به دلیل احساس نفخ و دل پیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می دهند دور مصرف این محصول لبنی پرخاصیت را خط بکشند؛ در صورتی که اگر یک کلو سبزی متوسط رنده شده را با چند برگ نعناع تازه و خرد شده به ماست اضافه کنند، این مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد. به جای نعناع میتوان از پونه هم استفاده کرد.

۴. **میوه هایی که قند کمتری دارند انتخاب کنید:** بعضی ها به عنوان دسر میوه میخورند اما قند فروکتوز موجود در میوه ها می تواند باعث ایجاد نفخ شود. اگر شما هم جزو این گروه هستید و از نفخ بعد از غذا رنج می برید، خوردن میوه هایی با قند کمتر را به شما توصیه می کنیم. میوه هایی مانند سیب، هلو، لیموشیرین و کیوی.

۵. **به توت فرنگی و گریپ فروت نقش های تازه بدهید:** توت فرنگی و گریپ فروت قند فروکتوز پایین تری نسبت به سایر میوه ها دارند و می توانید با اضافه کردن توت فرنگی به ماست یا سالاد و آب گریپ فروت به غذاهای گوشتی، کمی نفخ موجود در مواد اولیه سالاد یا گوشتها را بگیرید.

۶. **گوشت های کم چرب بخورید:** معمولاً مصرف مواد غذایی مختلفی که ترکیبی از پروتئین و چربی هستند، میتواند باعث ایجاد نفخ شود. به افرادی که زیاد نفخ میکنند، توصیه می شود گوشت گوساله بدون چربی، سینه مرغ، ماهی، تخم مرغ، کره بادام زمینی، گوشت بوقلمون و پنیر کم چرب را به جای گوشت گوسفندی یا سایر منابع پروتئینی پرچرب مصرف کنند.

۷. **معجون زنجبیل را از یاد نبرید:** اگر زیاد نفخ می کنید، یک تکه زنجبیل، کمی نمک و مقداری آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی حدود ۱ تا ۲ قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما در درمان نفخ، معجزه می کند!

۸. **آهسته و آرام غذا بخورید.** هر چقدر آرام تر غذا بخورید، هوای کمتری همراه با آن می بلعید.

۹. **در خوردن مواد غذایی نفاخ احتیاط کنید، یعنی سعی کنید این مواد را کمتر مصرف کنید، مثل پیاز، تربچه، لوبیا، نخود، فلفل دلمه ای، کلم، گندم و سبوس گندم.**

۱۰. **هنگام خوردن غذاها مراقب باشید که بعد از خوردن کدام یک دچار نفخ معده می شوید تا آن را از برنامه غذایی خود حذف کنید.**

۱۱. **با مراجعه به پزشک اطمینان حاصل کنید که عدم تحمل لاکتوز ندارید، زیرا اگر این مشکل را داشته باشید، با خوردن شیر و سایر لبنیات، دچار نفخ و ناراحتی معده خواهید شد. در این عارضه، به دلیل فقدان یا کمبود آنزیم لاکتاز در بدن، قند لاکتوز موجود در شیر به درستی هضم و جذب نمی شود و فرد دچار دل پیچه می شود. لاکتاز، آنزیم هضم کننده قند شیر (لاکتوز) است.**

۱۲. **اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید، ولی دلتان می خواهد شیر و لبنیات مصرف کنید، می تواند از انواع بدون لاکتوز آنها (مثل شیر بدون لاکتوز) بخورید، یا آنزیم لاکتاز (به صورت دارو یا مکمل) را تحت نظر پزشک مصرف کنید.**

۱۳. **مواد غذایی فیبر دار (مثل سبزی ها، حبوبات، میوه ها، نان و غلات سبوس دار) را به تدریج وارد برنامه غذایی خود کنید، زیرا تغییر ناگهانی برنامه غذایی از فیبر کم به فیبر زیاد باعث افزایش تولید گاز و نفخ می شود.**

۱۴. **غذاهای چرب را کم مصرف کنید.**

۱۵. **مواد غذایی حاوی قند مصنوعی (مثل نوشابه رژیمی یا آدامس بدون قند) را خیلی کم مصرف کنید یا اصلاً نخورید، زیرا عدم جذب آنها، باعث تولید نفخ می شود.**

۱۶. **در مورد خرید و مصرف داروهای بدون نسخه ای که با تجزیه قند موجود در حبوبات باعث کاهش نفخ می شوند، با دکتر داروساز داروخانه مشورت کنید.**

۱۷. **خوردن کمی عرق نعنا بعد از مصرف مواد غذایی نفاخ می تواند در بهبود نفخ موثر باشد.**

