



منها شرب الماء والتوقف عن السكريات وتخفيف الملح

## 9 نصائح غذائية للتخلص من انتفاخ البطن

يعاني بعض الناس من انتفاخ البطن مصحوب بانزعاج، وبآلام احيانا، بعد كل وجبة طعام يتناولونها خصوصا خلال العطلة. لحل هذه المشكلة، اجريت دراسات توصلت الى نتائج تساعد الاشخاص على التخلص من الانتفاخ، او التقليل من اثاره، في حال اتبعوا بعض النصائح الغذائية، شرط ان لا تكون الاعراض ناتجة من امراض محددة توجب المعاينة السريرية

**1- شرب الماء**  
ربما يكون شرب الماء آخر ما تريد القيام به عندما تشعر بان بطنك على وشك الانفجار نتيجة الانتفاخ. لكن احتساء اكواب عدة في اليوم يساعد على عملية توازن الصوديوم حتى يتخلص الجسم من السوائل المتراكمة. فالماء يساهم في تحريك الجهاز الهضمي حتى لا يحصل امساك في المعدة.  
من المفضل التخلص من المشروبات الغازية

المياه الغازية ايضا. قد تظن انها ستجعلك تشعر بالتحسن من طريق التجشؤ، لكن كل ما ينتج منه هو اضافة الغاز الى نظامك الهضمي مع زيادة في الانتفاخ.  
بدلا من ذلك، ارو عطشك بالماء الذي يعتبر الشراب الطبيعي والمثالي من الناحية الصحية. يمكن ان تضيف اليه شرائح الليمون او نكهة منخفضة السعرات الحرارية الفورية بحسب الرغبة. كما يمكن اضافة عدد من

### 2- التخفيف من الملح

الملح يجعل جسمك يحتفظ بالمياه. لكن التقليل منه ليس بالامر السهل، اذ ان حوالي 80% من الصوديوم الموجود في وجباتنا الغذائية يأتي من الاطعمة المعلبة ووجبات المطاعم.  
لذا، عليك ان تفكر في الطعام الطازج غير

المكرر وغير المصنّع، وتبادر الى اعداد المزيد من الوجبات في المنزل وشراء الاطعمة المنخفضة الصوديوم. من المفضل كذلك ان تتناول الفاكهة والخضروات العادية، لكن كن حذرا من انواع صلصة السلطة فيمكن ان تحتوي على كمية مرتفعة من الملح.  
عليك ادراك انه لا يمكن الحكم على ملوحة الطعام بحسب طعمه، لذلك يجب النظر في المعلومات الغذائية على ملصقات الطعام كلما كان ذلك ممكنا. مثال على ذلك: يحتوي ساندويش الدجاج على اكثر من 1000 ملغ من الصوديوم، ولكن ¼ كوب من الفول السوداني المحتوي فقط على 160 ملغ، اي تقريبا ما يحتويه كوب من اللبن بنكهة الفاكهة.

في المنزل، يجب التقليل من استعمال الملح في الطعام. لتعويضه، اضع نكهة الى اطباقك عبر وضع الحامض او الثوم او الريحان او اكليل الجبل او الكزبرة او البقدونس او الفلفل الحر، او اي من الاعشاب والتوابل المفضلة لديك.

### 3- التوقف عن السكريات المخبأة

يمكن بدائل السكر اي السوربيتول، اكسيليتول، المالتيتول، اللاكتيتول والمانيتول ان تكون كامنة في اي طعام معلب مكتوبة عليه عبارة "خال من السكر".  
قد تحتوي المنتجات الغذائية الخالية من السكر على عدد قليل من السعرات الحرارية، لكنها تبقى في امعائك، ونتيجتها يتكون الكثير من الغازات.

**4- اختر جيدا منتجات الالبان**  
تشكل الالبان مصدرا مهما للكالسيوم والبروتين والمواد المغذية الاخرى، وتحتوي ايضا على اللاكتوز وهو سكر طبيعي.

وقد اشارت الدراسات الى ان ما يقارب 50 مليون اميريكي يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ما يعني انهم يفتقرون الى ما يكفي من انزيم Lactase ليهضموا اللاكتوز بالكامل، والجسم الذي لا يهضمه يصاب بالغازات وبتقلصات في المعدة.

بعض الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز يمكنهم تناول الجبن واللبن من دون الشعور بعدم الراحة، لان القليل من اللاكتوز يبقى بعد التصنيع، فيمكنهم حتى شرب كميات قليلة من الحليب.

اذا كانت منتجات الالبان تزعجك، يمكنك ايضا تجربة اللبن الخالي من اللاكتوز. لكن يجب الانتباه الى انك اذا تجنبنا منتجات الالبان او تناولت القليل منها، فسوف تضطر الى العمل بجهد اضافي لتلبية حاجات الكالسيوم الخاصة بك وهي حوالي 1000 الى 1300 ملغ يوميا.  
من هنا، ينصح بتناول حليب الصويا المدعم بالكالسيوم او عصير البرتقال بدلا من ذلك.

**5- تناول الاطعمة الغنية بالبوتاسيوم**  
هذا المعدن يدفع الكلى الى اخراج المزيد من الصوديوم من الجسم. كذلك تحتوي معظم الفاكهة والخضروات بنسبة عالية، منها: الموز، المانغا، البطيخ، البابايا، البطاطا، السبانخ، البندورة والمكسرات.

### 6- تناول وجبات صغيرة

يجب تناول كميات قليلة من وجبات الطعام لمنح الجهاز الهضمي فرصة للعمل. اذا كانت الوجبات الصغيرة تتركك جائعا وتمنحك القليل من الطاقة، ففي امكانك ان تتناول وجبة خفيفة صحية (snacks)، او قسّم وجبتك الى قسمين وتناولهما بين ساعتين وثلاث ساعات.  
اذا كانت وجبة الغداء تتضمن سندويشا وسلطة بروكولي ولبنا، فانتقل الى وجبتين صغيرتين:

وجبة رقم 1: نصف سندويش مع بروكولي.  
وجبة رقم 2: نصف سندويش مع لبن.

### 7- تجنب بعض الاطعمة

الكثير من الاطعمة تسبب الغازات مثل الفول والقرنبيط والشمندر.

### 8- القيام بالتمارين الرياضية

يمكنك اخراج الغازات بسرعة من خلال النظام الغذائي الخاص بك، مع قليل من التمارين الرياضية.

### 9- الانتفاخ المزمن

معظم حالات الانتفاخ ليست مدعاة للقلق. لكن اذا كانت مزمنة، فانتقل الى الطبيب لاستبعاد اي حالة اكثر خطورة، مثل انسداد الامعاء او مرض الاضطرابات الهضمية (Celiac disease)، وهو مرض هضمي ناجم عن عدم تحمل الغلوتين، وهو بروتين موجود في القمح والشعير.

