

با نفخ شکم چه کنیم؟

خوردن وعده‌های کمتر و کوچک‌تر غذایی می‌تواند جلوی نفخ کردن را بگیرد. خوردن و یا آشامیدن با سرعت بیش از حد معمول می‌تواند باعث بروز مشکل شود. شما با این کار هوای زیادی را می‌بلعید که این باعث نفخ می‌شود.



اگر شما هم از آن دسته افرادی هستید که بعد از خوردن، نفخ می‌کنید، به راحتی می‌توانید با تغییر دادن رژیم غذایی، به خودتان کمک کنید. همه‌ی ما می‌دانیم که خوردن یک غذای خوب چه لذتی دارد و بعد از خوردن بیش از اندازه‌ی غذا چه حس بدی به انسان دست می‌دهد. پس نفخ کردن بهایی است که ما باید برای خوردن بیش از اندازه بپردازیم، در حالی که بسیاری از مردم این حس را یک حس کاملاً طبیعی قلمداد می‌کنند. اما خیلی زود تسلیم نشوید. هنوز هم امید هست. با تغییر رژیم غذایی و ایجاد تغییرات ساده در عادات غذا خوردن، می‌توانید از غذا خوردن لذت ببرید و یک حس خوب بعد از خوردن داشته باشید.

چند نظریه برای این که بعد از غذا نفخ نکنید

* برای هضم راحت‌تر غذا، در طول روز آب زیادی بنوشید، البته نه همراه با غذا! سعی کنید جرعه‌های آبی که می‌نوشید کم باشد و به آرامی آن‌ها را قورت بدهید، نه این که آن قدر با صدا باشد که انگار صدای شکسته شدن ظرف می‌آید، البته نوشیدنی‌هایی مانند نوشابه‌های گازدار و قهوه که خاصیت مدر بودن دارند، جزء این لیست قرار نمی‌گیرند.

* اضافه کردن ماست به لیست رژیم غذایی می‌تواند دستگاه گوارش را تقویت کند، البته توجه داشته باشید که برای گرفتن نتیجه‌ی مثبت حداقل چند هفته باید این دستورات را رعایت نمایید.

مقدار کالری‌ای که می‌خورید هم می‌تواند یکی از دلایل بروز نفخ باشد. مقدار بیش از اندازه کالری در وعده غذایی باعث ترشح هورمون‌هایی از دیواره روده شده و باعث حالت تهوع و نفخ می‌شود

* بعد از غذا خوردن به پیاده‌روی بروید و یا به طور کلی ورزش کافی داشته باشید که هر دوی این کارها می‌توانند به عدم بروز نفخ و همین طور به هضم شما کمک کنند.

دکتر رابرتز می‌گوید: «درمان واقعی برای این مشکل این است که بیش از نیاز بدن‌مان به آن کالری وارد نکنیم و به قول قدیمی‌ها بیشتر از اندازه شکم‌مان غذا نخوریم.»

چرا من بعد از غذا خوردن نفخ می‌کنم؟

به طور اختصار، این حس ناراحت‌کننده ناشی از وجود گاز در روده‌ها است، البته گاز بیش از حد. این به نوبه‌ی خود باعث تورم و احساس فشار در معده می‌شود.

* ولی در مورد علت دقیق نفخ، باید گفت که دلایل آن در هر فرد با فرد دیگر متفاوت است. بعضی از مردم بعد از خوردن زیاد احساس نفخ می‌کنند، به همین سادگی. هر چه قدر یک فرد بیشتر می‌خورد، بیشتر هم طول می‌کشد تا غذا از معده به روده کوچک برود تا هضم شود، بنابراین احساس نفخ بیشتر می‌شود، البته برخی از افراد هم به یکسری غذاها حساس هستند.

* در افرادی که عدم تحمل لاکتوز دارند، مصرف روزانه‌ی شیر و فرآورده‌های لبنی موجبات ناراحتی آن‌ها را فراهم می‌کند.

*به علاوه، فیبر بیش از حد در رژیم غذایی شما می‌تواند نفخ پس از غذا خوردن به وجود بیاورد. برای هضم راحت‌تر غذا، در طول روز آب زیادی بنوشید، البته نه همراه با غذا! سعی کنید جرعه‌های آبی که می‌نوشید کم باشد و به آرامی آن‌ها را قورت بدهید

خوردن غذاهای با فیبر بالا اگر به خوردن آن‌ها عادت دارید مسأله‌ی مهمی نیست، اما اگر عادت ندارید و یکباره شروع به مصرف غذاهای پُرفیبر کرده‌اید، ممکن است که این حس ناخوشایند به سراغ شما هم بیاید. قطعاً شما می‌خواهید از خوردن غذای پُرفیبر خود لذت ببرید، اما وقتی فکر می‌کنید که بعد از این لذت چه درگیری نهفته است، از خوردن پشیمان می‌شوید.

*مقدار کالری‌ای که می‌خورید هم می‌تواند یکی از دلایل بروز نفخ باشد. مقدار بیش از اندازه کالری در وعده غذایی باعث ترشح هورمون‌هایی از دیواره روده شده و باعث **حالت تهوع** و نفخ می‌شود. سعی کنید چهار تا شش وعده‌ی غذایی کوچک را به جای ۳ وعده‌ی غذایی بزرگ بخورید.

چگونه می‌توان احساس نفخ را پس از خوردن غذا از بین برد؟

*خوردن وعده‌های کمتر و کوچک‌تر غذایی می‌تواند جلوی نفخ کردن را بگیرد. این‌ها از گفته‌های جوان بلیک، استادیار بالینی در گروه علوم پزشکی در دانشگاه بوستون است. بلیک می‌گوید: «در خوردن عجله نداشته باشید.»!

* خوردن و یا آشامیدن با سرعت بیش از حد معمول می‌تواند باعث بروز مشکل شود. شما با این کار هوای زیادی را می‌بلعید که این باعث نفخ می‌شود.

خوردن غذاهای با فیبر بالا اگر به خوردن آن‌ها عادت دارید مسأله‌ی مهمی نیست، اما اگر عادت ندارید و یکباره شروع به مصرف غذاهای پُرفیبر کرده‌اید، ممکن است که این حس ناخوشایند به سراغ شما هم بیاید

به علاوه، حواس‌تان به خوردن‌تان باشد و توجه داشته باشید که چه چیزی می‌خورید. لونا سندون، استادیار گروه تغذیه بالینی در مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس در جنوب غربی دالاس می‌گوید: «غذاهای چرب‌تر به زمان بیشتری برای هضم نیاز دارند». همچنین سبزیجاتی نظیر **بروکلی**، گل کلم، لوبیا و یا **حبوبات** می‌توانند گاز بیشتری را به وجود بیاورند و باعث ایجاد ناراحتی شوند.

البته این بدان معنا نیست که شما از خوردن این مواد غذایی سالم و مغذی دست بکشید، بلکه فقط سعی کنید مقدار کمتری از آن‌ها را در رژیم غذایی خود استفاده نمایید و به این ترتیب به بدن‌تان در هضم راحت‌تر کمک کنید.

۷ توصیه برای مقابله با شکم نفخ‌کرده

مشکلات گوارشی، استرس، تغذیه نامناسب و غیره جزو عواملی هستند که باعث داشتن شکمی نفخ‌کرده و متورم می‌شوند. این مسئله‌ی آزاردهنده علاوه بر این ایجاد ناراحتی برای فرد باعث می‌شود ظاهر وی نیز چاق به نظر برسد.

خوشبختانه روش‌های ساده‌ای برای کاهش این احساس ناخوش آیند و مقابله با ورم ایجاد شده وجود دارد. با ما همراه باشید تا با این روش‌های ساده بیشتر آشنا شوید.



از این مواد غذایی بپرهیزید

اگر از نفخ، گاز معده و شکم ورم کرده رنج می‌برید لازم است که از مصرف مواد غذایی سرشار از چربی، فیبرهای تحریک‌کننده، قند و به‌ویژه لاکتوز بپرهیزید. این مواد غذایی با ایجاد گاز، سوزش معده و یا به تأخیر انداختن ترشح اسید معده باعث تحریک مخاط روده می‌شوند.

توصیه می‌کنیم تا حد امکان از مصرف شیر پرچرب، پنیرهای پرچرب، گوشت قرمز و ماهی‌های دودی، سوسیس و کالباس، تخم‌مرغ سفت و یا نیمرو شده با روغن زیاد، شیرینیجات کره‌ای، نان‌های تهیه‌شده از غلات کامل، گندم سیاه، حبوبات، فلفل دلمه‌ای، کلم‌ها، اسفناج، سیر، پیاز، ادویه‌های تند، میوه‌های خام یا ترش، میوه‌های خشک، سس‌های چرب یا سرخ‌کردنی‌ها بپرهیزید.

این مواد غذایی را در الویت قرار دهید

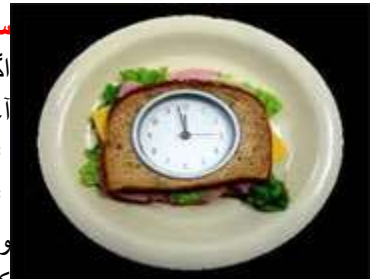
محصولات لبنی نیم چرب یا بدون چربی، گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ و بوقلمون، ماهی‌های سفید، تخم‌مرغ عسلی، غلات از نوع بلغور، کینوا، سبزیجاتی مانند هویج، کدو، چغندر، لوبیا سبز، مارچوبه، میوه‌های پخته (کمپوت) یا خیلی رسیده و بدون پوست، ادویه‌هایی مانند زیره، گشنیز، دارچین یا رزماری را در الویت بگذارید. حواستان باشد که از مصرف زیاد سوربیتول که در آلو خشک وجود دارد و به‌عنوان شیرین‌کننده در به‌عنوان مثال آدامس‌ها استفاده می‌شود نیز بپرهیزید. میزان زیاد این ترکیب مانند ملینی قوی عمل می‌کند که باعث نفخ و گاز می‌شود.

سر ساعات مشخصی غذا بخورید

اگر بعد از خوردن غذا دچار نفخ و ورم شکم می‌شوید با چند عادت ساده بر سر سفره آغاز کنید:

* هر روز غذایان را سر ساعات مشخصی میل کنید.

* غذایان را با دقت و آرامش به‌خوبی بجوید. عمل وقت گذاشتن برای غذا خوردن و خوب جویدن یعنی حدود حداقل ۲۰ دقیقه به هضم خوب غذا و همچنین بهبود گوارش کمک می‌کند.



* برای جلوگیری از فشار زیاد روی معده و لذت بردن از غذا بهتر است صاف بنشینید. خمیده نشستن و تند غذا خوردن باعث تشدید مشکلاتان خواهد شد.

بین غذا آب نخورید

شاید لازم باشد که روی این مسئله هر روز تأکید کنیم تا تبدیل به عادت شود. آب خوردن در طول روز آن هم به میزان یک و نیم تا دو لیتر برای ارتقای سلامتی لازم و ضروری است. اما لازم است که این آب در فواصل روز مصرف شود نه در بین غذا. توصیه می‌کنیم در حین خوردن غذا آب ننوشید. این عادت در کار گوارش و هضم غذا اختلال ایجاد می‌کند.

بعد از غذا قدمی بزنید

اگر نمی‌خواهید بعد از غذا خوردن یک شکم نفخ‌کرده و متورم روی دستتان بماند لم دادن روی مبل را فراموش کرده و چند قدم راه بروید. مهمان کاناپه یا متکا بودن باعث تشدید نفخ می‌شود. زمانی که شکم عضلانی نباشد نمی‌تواند به‌درستی کار روده‌ها را کنترل و حمایت کند. ورزش منظم باعث کاهش مشکلات گوارشی می‌شود. ورزش‌های ایستاده باعث بهبود عبور گاز از روده می‌شود. توصیه می‌کنیم روزانه یک ورزش سبک مانند پیاده‌روی، دوی نرم، شنا، دوچرخه‌سواری و غیره داشته باشید. بعد از صرف غذا از جایان بلند شوید و قدم بزنید. اگر این کار را در پارک نزدیک منزلتان انجام دهید خدمت زیادی به سلامتی‌تان کرده‌اید.



حساسیتان نسبت به مواد غذایی را بسنجید

اگر مراقب خورد و خوراکتان هستید، به میزان کافی آب می‌خورید و بهداشت زندگی را رعایت می‌کنید اما با این حال شکم ورم کرده دارید و از نفخ رنج می‌برید شاید پای مشکل دیگری در میان است. در این صورت بهتر است تست‌های لازم برای سنجش میزان حساسیتان به مواد غذایی را انجام دهید. توجه داشته باشید که **عدم تحمل لاکتوز** (قند طبیعی شیر) و **گلوتن** (پروتئین موجود در گندم، جو و غیره) باعث ایجاد مشکلات جدی در دستگاه گوارش می‌شوند. در این صورت بهتر است حتماً به پزشک مراجعه کنید. به خاطر اینکه امکان دارد شکم متورم و نفخ‌کرده و مشکلات گوارشی‌تان ناشی از علائم سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر باشد. پزشک عمومی، متخصص تغذیه یا متخصص گوارش می‌تواند به شما کمک کند. در این صورت لازم است که به مدت چند روز رژیم خاصی دنبال کنید تا روده‌ها به حالت استراحت در بیایند. اگر با قطع مصرف مواد غذایی حاوی ترکیبات اشاره شده اوضاع‌تان بهتر شود یعنی اینکه به این مواد غذایی حساسیت دارید و باید به فکر جایگزین‌های آن‌ها باشید.

استرس را از خود دور کنید

متأسفانه اکثر ناراحتی‌های روزمره‌ی همه‌ی ما ناشی از **استرس‌ها و فشارهای روحی** است. استرس و اضطراب‌های روزمره یکی از عوامل مهم ابتلا به نفخ است. باید بدانید که میلیون‌ها نورو (سلول عصبی) داخل شکم ما وجود دارد و تمام احساسات ما روی سیستم گوارشمان تأثیر دارد. برای کنترل احساسات منفی و استرس بهتر است از ورزش‌هایی مانند یوگا، مدیتیشن و ماساژ استفاده کنید. سعی کنید همیشه غذایان را در محیطی آرام و با آرامش میل کنید. اگر نمی‌خواهید بعد از غذا خوردن یک شکم نفخ‌کرده و متورم روی دستتان بماند لم دادن روی مبل را فراموش کرده و چند قدم راه بروید. مهمان کاناپه یا متکا بودن باعث تشدید نفخ می‌شود. زمانی که شکم عضلانی نباشد نمی‌تواند به‌درستی کار روده‌ها را کنترل و حمایت کند.

شاید روده‌ی بزرگتان بزرگتر از اندازه‌ی معمول است

اندازه‌ی روده‌ی بزرگ در انسان‌ها متفاوت است. برخی از افراد روده‌ی بلندتری از اندازه‌ی طبیعی دارند. در این افراد احساس نفخ بیشتری از دیگران است. به‌طور طبیعی ترکیبات زائد و مدفوع مدت زمان طولانی‌تری در روده‌های بلندتر از حد طبیعی باقی می‌ماند و این مسئله باعث می‌شود این افراد بیشتر احساس نفخ و ورم شکم داشته باشند. در نتیجه لازم است که این افراد مواد غذایی مناسبی مصرف کنند که باعث دفع راحت و سریع‌تر می‌شود و همچنین به‌طور مرتب آب بنوشند تا به دفع مدفوع کمک کند. این مواد غذایی حاوی میوه و سبزیجات است. میوه‌های خشکی مانند آلو خشک به شما برای دفع راحت‌تر و سریع‌تر کمک زیادی می‌کنند.

غذاهای نفاخ و رژیم ضد نفخ

برای خیلی از ما پیش آمده که بعد از خوردن غذای خاصی احساس پُری در شکم داشته ایم و متوجه تورمی در معده مان شده‌ایم که اصطلاحاً به آن نفخ می‌گویند. نفخ حالتی است که در آن معده یا ناحیه‌ای از شکم احساس پُری و سفتی ناراحت‌کننده‌ای پیدا می‌کند.

این روزها به دلیل تغییر عادات غذایی، افراد بیشتر دچار نفخ می‌شوند. زندگی ماشینی به دنبال وقت کم، مشغله زیاد و **استرس** فراوان، حداقل عارضه‌ای را که برای هر یک از ما می‌تواند داشته باشد، نفخ چند ساعته است که در صورت تداوم آزاددهنده خواهد



بود.

اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید بهتر است این مطلب را به دقت دنبال کنید و پاسخ سوالات‌تان را در گفتگوی سلامت با دکتر کشاورز متخصص تغذیه بیابید.

آقای دکتر! اصلا چرا نفخ می کنیم؟

در کل برخی از مواد غذایی مثل میوه ها ایجاد کننده ی نفخ هستند چرا که این گروه از مواد غذایی حاوی ترکیبات قندی هستند که دستگاه گوارش انسان، آنزیمی که برای هضم این ترکیبات لازم است را ندارد. ترکیبات قندی مثل رافینوز و استاکیوز ترکیباتی سه قندی و دو قندی با چنین خاصیتی هستند.



این ترکیبات در چه غذاهایی یافت می شود؟

این ترکیبات علاوه بر این که در برخی حبوبات یافت می شوند، در برخی سبزیجات نظیر چغندر هم وجود دارند و هضم نشدن شان سبب تخمیر شدن در روده و تولید گاز و بعد هم احساس پُری و نفخ می شود.

علاوه بر این ها خوردن نوشابه های گازدار، هوای بلعیده شده هنگام غذا البته در حجم بالا، بیوست و حتی استرس و ناراحتی های روزانه هم می تواند سبب دردناک شدن شکم و نفخ شود.

اما گاهی علت نفخ، بیماری به نام سندروم روده تحریک پذیر یا کولیت عصبی است و چون سیستم روده ای با اعصاب روده ای کنترل می شود، کولیت های عصبی و سندرم روده تحریک پذیر با استرس روانی نیز شدت می یابد. انسداد روده هم ممکن است با ایجاد این عارضه همراه باشد.

برخی از بیماری ها نظیر دیابت، اختلالات تیروئیدی و بیماری های التهابی نیز می توانند فرد را با نفخ رو به رو کنند. عفونت ها و رشد بیش از حد باکتری ها نیز در روده می تواند سبب نفخ شود. به طوری که یکی از علایم وجود میکروب هیلکوباکترپیلوری که خود عامل زخم معده است همین نفخ های پی در پی هستند.

گفتید بیوست هم نفخ ایجاد می کند؛ چه طور؟

باید بگوییم از آن جا که علت این بیماری اختلال در حرکت روده و کند بودن حرکات در این ارگان است تجمع گاز و ایجاد درد و ناراحتی از علایم این بیماری به حساب می آیند.

آیا نفخ برای افرادی که به این حالت دچار می شوند، خطر دارد؟

در صورتی که این مشکل با گروهی از علایم هشدار دهنده مثل کاهش وزن، کم خونی، اسهال و علایم سوء جذب همراه باشد، نیاز به بررسی های دقیق تری دارد تا با تشخیص علت ایجاد کننده و حذف آن درمان شود. در افراد مسن در صورتی که نفخ به طور ناگهانی بروز کند، باید به عنوان یک موضوع مهم جدی گرفته شود اما اگر علت خاصی برای آن مشخص نشد با کنترل غذاها و استرس درمان پذیر است.

خلاصه سریع غذا خوردن، مصرف نوشابه های گازدار، بلعیدن هوای زیاد همراه با غذا، بیوست، استرس و حتی ناراحتی های روزانه از جمله عادات بد غذایی ایجاد کننده نفخ هستند.

افرادی که زیاد نفخ می کنند از چه غذاهایی باید پرهیزند؟

قطعا مصرف غذاهای نفاخ مثل حبوبات، برخی میوه ها و سبزی ها باید کنترل شده باشد. از این رو برای شما چند توصیه را پیشنهاد می کنیم:

اول اینکه مصرف میوه ها باید کمتر شود یا به دفعات و در هر وعده به میزان کمی میل شوند. به طور مثال مصرف میوه هایی نظیر هندوانه باید محدود شود.

دوم، حبوبات را قبل از مصرف در آب به مدت چند ساعت خیس کرده و بعد از دور ریختن آب آن، بپزید چرا که با این کار ترکیبات قندی وارد آب شده و شدت نفخ پایین می آید.

سوم این که مقدار موز، سیب، کلم و پیاز مصرفی را نیز محدودتر کنید.

پس می توان چنین نتیجه گرفت، در صورتی که علایم هشدار دهنده با نفخ همراه نباشد، با رعایت نکات ظریف و اصلاح عادات غذایی البته در کنار کاهش استرس، نفخ بهبود پیدا کرده و کمتر می شود.



به علاوه، می توان از ضد نفخ های طبیعی مثل عرق نعناع، رازیانه، کنستانتره زیره برای درمان ۹۰ درصد از موارد نفخ استفاده کرد. در صورتی که نفخ شدید و بیمارگونه نباشد به کمک درمان های گیاهی قابل کنترل است.