

افزایش مصرف غذاهای سنگین ، چالش‌های گوارشی را تشدید می‌کند

با چند تغییر کوچک، نفخ و سنگینی بعد از مهمانی را فراموش کنید

یک پژوهش جدید نشان می‌دهد وعده‌های سنگین تعطیلات که گاهی بیش از ۳۰۰۰ کالری دارند، می‌توانند موجب نفخ، سنگینی و ناراحتی گوارشی شوند. متخصصان تغذیه می‌گویند با رعایت چند نکته ساده می‌توان این علائم را کاهش داد. و ساعات بعد از صرف غذا را با احساس بهتری گذراند.

به گزارش پایگاه اطلاع رسانی سلامت ۲۴ - بسیاری از افراد در ایام تعطیلات به دلیل مصرف غذاهای پرچم دچار احساس پری و ناراحتی معده می‌شوند. بر اساس داده‌های شورای کنترل کالری، یک شام معمولی تعطیلات ممکن است تقریباً دو برابر نیاز روزانه کالری برخی افراد باشد. این حجم بالا باعث می‌شود معده تا حد ظرفیت خود منبسط شده و علائمی مانند سوءهاضمه و تهوع ایجاد شود.

شناخت محرک‌های غذایی نخستین توصیه متخصصان است. مایکل هارتمن، متخصص تغذیه، می‌گوید آگاهی از حساسیت‌ها یا عدم تحمل غذایی مانند لبنیات و گلوتن می‌تواند از بروز نفخ جلوگیری کند. او پیشنهاد می‌کند افراد پیش از حضور در مهمانی درباره مواد اولیه غذاها از میزبان سؤال کنند. ارین پالینسکی وید، متخصص تغذیه، نیز توصیه می‌کند افراد با ثبت روزانه غذاها و علائم، الگوهای ایجاد نفخ را شناسایی کنند.

صرف وعده‌های منظم در طول روز نیز از پرخوری در مهمانی جلوگیری می‌کند. پالینسکی می‌گوید گرسنگی شدید باعث می‌شود افراد سریع‌تر و بیشتر غذا بخورند و این موضوع احتمال نفخ را افزایش می‌دهد. او هشدار می‌دهد مصرف ناگهانی حجم زیاد فیبر، سبزیجات چلیپایی، چربی و نمک نیز می‌تواند علائم را تشدید کند.

در ادامه، متخصصان بر جایگزینی غذاهای سنگین با گزینه‌های سبک‌تر تأکید می‌کنند. هارتمن پیشنهاد می‌دهد به جای پیش‌غذاهای چرب، از حمص و سبزیجات استفاده شود و پوره سیب‌زمینی کره‌ای با سیب‌زمینی شیرین جایگزین گردد. او همچنین می‌گوید حبوبات به دلیل پتاسیم بالا می‌توانند سدیم اضافی را از بدن دفع کنند. پالینسکی نیز توصیه می‌کند در دستورهای غذایی از شیر به جای خامه استفاده شود و برای کاهش نمک، ادویه‌هایی مانند دارچین و جوز هندی به کار رود.

افزودن سبزیجات برگ‌دار مانند اسفناج، کلم‌برگ و مارچوبه نیز به گفته متخصصان می‌تواند به کاهش نفخ کمک کند. با این حال، افزایش فیبر باید تدریجی باشد تا موجب گاز و ناراحتی بیشتر نشود. پالینسکی پیشنهاد می‌کند هر سه روز نیم‌فانجان سبزیجات برگ‌دار به رژیم غذایی اضافه شود.

در نهایت، متخصصان بر محدود کردن مصرف الکل تأکید دارند. هارتمن می‌گوید الکل موجب کم‌آبی و احتباس آب در بدن می‌شود و احساس نفخ را تشدید می‌کند. پالینسکی توصیه می‌کند افراد در طول روز آب کافی بنوشند و برای هر نوشیدنی الکلی، یک لیوان آب مصرف کنند. او همچنین موکتل‌های ساده با آب گازدار و آبمیوه طبیعی را جایگزین مناسبی برای نوشیدنی‌های الکلی می‌داند.

منبع: Healthline