

Продукты, облегчающие газообразование

Вздутие живота – проблема, знакомая каждому. Оно может быть вызвано целым рядом факторов, таких как переедание, употребление слишком жирной пищи или заглатывание воздуха во время еды. Это, конечно, значительно ухудшает качество жизни и усиливает физический и психологический дискомфорт.

Диетолог центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева назвала продукты, которые снижают вздутие живота.

1. Бананы

Бананы богаты калием, который помогает выводить лишнюю жидкость, вызванную чрезмерным употреблением натриевой пищи. Эксперты считают, что бананы доставляют определенные кишечные бактерии, помогающие успокоить выработку газов в желудке.

2. Авокадо

Плоды авокадо тоже богаты калием. За счёт клетчатки, которая есть во фрукте, улучшается процесс переваривания других продуктов. В сутки рекомендуется съесть не более одного авокадо, а лучше половину его.

3. Сельдерей

Он повысит гидратацию и заставит пищеварение работать. Ещё сельдерей содержит определённые флавоноиды, которые уменьшают воспаление в организме, в том числе и в кишечнике.

4. Перечная мята

Капсулы мяты перечной или чай помогут расслабить мышцы пищеварительной системы, что помогает уменьшить вздутие живота. Но она противопоказана людям, имеющим гастроэзофагеальный рефлюкс.

5. Имбирь

Пряный на вкус имбирь усиливает выработку кишечного сока, что помогает желудку быстрее опорожняться и предотвращает вздутие.

6. Спаржа

Спаржа является хорошим источником инулина, нерастворимой клетчатки, которая питает полезные бактерии в кишечнике и помогает поддерживать регулярный стул.

7. Помидоры

Помидоры богаты ликопином – антиоксидантом, который действует как противовоспалительное средство. Овощ также богат калием, снижающим уровень натрия в организме, который вызывает вздутие живота.

8. Укроп и фенхель

Данные растения содержат соединение, которое помогает уменьшить спазмы в желудочно-кишечном тракте. При отсутствии спазмов газы легче проходят через кишечник, поэтому они не накапливаются.

9. Огурцы

Огурцы содержат антиоксидант кверцетин, который помогает устранить вздутие кишечника.

10. Кисломолочные продукты (кефир, ряженка, несладкий йогурт)

Некоторые исследования показывают, что употребление кефира уменьшает газы в желудочно-кишечном тракте на 70%. Благодаря присутствию лакто- и бифидобактерий пища легче усваивается и улучшается работа кишечника.

Если же вы замечаете стойкий метеоризм, обязательно обратитесь к врачу.