

Φάτε αυτές τις 3 τροφές για να ξεφορτωθείτε το φούσκωμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αέρια, φούσκωμα, δυσφορία είναι τρία πολύ συνηθισμένα συμπτώματα της υπερβολικής κατανάλωσης φαγητού ή της κατανάλωσης τροφών που μας πειράζουν. Κάποιες τροφές, όμως, σας βοηθούν να τα αποφύγετε.

Δεν χρειάζεται να χαθείτε σε χαοτικές λίστες με τις τροφές που πρέπει να τρώτε για να καταπολεμήσετε ή να προλάβετε το φούσκωμα και να βοηθήσετε την πέψη σας. Οι παρακάτω 3 τροφές αρκούν.

Μπαχαρικά: Το δενδρολίβανο, το φύλλο δάφνης και το τζίντζερ βοηθούν τον οργανισμό να διασπάσει τα δύσπεπτα σάκχαρα των σταυρανθών λαχανικών (όπως το λάχανο, το μπρόκολο, το κουνουπίδι κ.ά.) και των φασολιών και συμβάλλουν στη μείωση των αερίων και του φουσκώματος, αρκεί να τα προσθέσετε στο φαγητό σας.

Γιαούρτι: Τα καλά βακτήρια, που βρίσκουμε στα «ζωντανά» γιαούρτια, καταπολεμούν την παραγωγή αερίων, αυξάνοντας τα καλά βακτήρια στο έντερο, γι' αυτό ψάξτε για γιαούρτια με προβιοτικά.

Τσάι χαμομηλιού ή μάραθου: Το τσάι και των δύο αυτών βοτάνων έχει αποδειχτεί ευεργετικό όταν καταναλώνεται μετά από ένα γεύμα πλούσιο σε φυτικές ίνες, βοηθώντας στην πέψη.

Πηγή: clickatlife.gr