

16 Σεπτεμβρίου 2016

Τρεις λόγοι που έχετε φούσκωμα και δεν τους φαντάζεστε

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Πολλοί άνθρωποι διαμαρτύρονται καθημερινά για προβλήματα στο στομάχι, τα οποία εκδηλώνονται με δυσφορία και “φούσκωμα” στην κοιλιά.

Το φούσκωμα είναι δυσάρεστο για κάθε άνθρωπο, ενώ δεν είναι λίγοι εκείνοι που αισθάνονται ακόμα πιο άσχημα επειδή αλλοιώνει την εξωτερική τους εμφάνιση και τους κάνει να φαίνονται πιο... ογκώδεις από ό,τι είναι.

Δείτε τρεις απρόσμενες αιτίες που έχετε φούσκωμα:

Ακανόνιστα ωράρια στα κυρίως γεύματα της ημέρας

Μια συνηθισμένη αιτία του φουσκώματος είναι ότι τρώτε απλά όποτε μπορείτε. Και όχι όποτε πρέπει. Όταν περνάτε πολλές ώρες χωρίς φαγητό, και στη συνέχεια τρώτε πολύ πριν τον ύπνο, η πέψη σας (και ο μεταβολισμός) θα επιβραδυνθούν. Για παράδειγμα, εάν παραλείψετε το πρωινό, και στη συνέχεια φάτε ένα μεγάλο μεσημεριανό, αυτό σχεδόν πάντα θα σας κάνει να αισθανθείτε φουσκωμένοι. Αυτό συμβαίνει από το “σοκ” στο πεπτικό σας σύστημα από την πολλή τροφή, ενώ ταυτόχρονα θα αυξηθούν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, καθώς και το επίπεδο της ινσουλίνης. Στο τέλος θα νιώσετε κουρασμένοι και φουσκωμένοι.

Πρέπει να βάλετε ένα τακτικό πρόγραμμα γευμάτων, ώστε το σώμα σας να μπορεί να λειτουργήσει σωστά και το πεπτικό σας σύστημα πιο αποτελεσματικά. Πάρτε το πρωινό σας μέσα σε 1 ώρα αφότου ξυπνήσετε, προσπαθήστε να τρώτε κάθε μεσημέρι σε μια συγκεκριμένη ώρα (όχι μετά τις 14:00) και πάρτε το βραδινό σας πριν από τις 20:00.

Αντίσταση στην ινσουλίνη

Λόγω της γλυκόζης (σακχάρου) στο αίμα, το σώμα εκκρίνει ινσουλίνη (ορμόνη) από το πάγκρεας. Μετά την κατανάλωση ενός γεύματος, τα επίπεδα ινσουλίνης αυξάνονται. Σε ένα υγιές άτομο, όταν η ινσουλίνη παράγεται ενεργοποιεί τα κύτταρα του οργανισμού ώστε να χρησιμοποιήσουν τη ζάχαρη και τα λίπη από την κυκλοφορία του αίματος. Η αντίσταση στην ινσουλίνη εμφανίζεται ως αποτέλεσμα των κατεστραμμένων κυττάρων, τα οποία δεν αντιδρούν στο “σήμα” της ινσουλίνης. Αυτό ενεργοποιεί το σώμα να παράγει ακόμα περισσότερη ινσουλίνη και με αυτόν τον τρόπο δημιουργούνται τοξικά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, που είναι γνωστά και ως υψηλά επίπεδα σακχάρου.

Τα συνήθη συμπτώματα της αντίστασης στην ινσουλίνη είναι: έντονη επιθυμία για υδατάνθρακες και τα γλυκά, αυξημένη όρεξη, αύξηση του σωματικού βάρους (σε μια περίοδο 2-3 ετών), γενικευμένο αίσθημα κόπωσης και φούσκωμα μετά από κάθε γεύμα.

Εάν έχετε κάποιο από αυτά τα συμπτώματα και ειδικά εάν έχετε οικογενειακό ιστορικό διαβήτη, μπορεί να έχετε αυξημένη αντίσταση στην ινσουλίνη. Η αντίσταση στην ινσουλίνη μπορεί να επιβεβαιωθεί με τη βοήθεια εξετάσεων αίματος.

Κακός συνδυασμός τροφών

Ο συνδυασμός ορισμένων τύπων τροφών μπορεί να επηρεάσει την πέψη. Υπάρχουν άνθρωποι που αντιδρούν με μεγαλύτερη ευαισθησία σε κάποιες τροφές από ό,τι σε άλλες και αυτό να τους φέρει φούσκωμα.

Ο βασικός κανόνας στον συνδυασμό τροφών είναι να καταναλώνετε τα φρούτα μόνα τους, χωρίς να τα συνδυάζετε με άλλες τροφές, κυρίως πρωτεΐνες. Για τους περισσότερους ανθρώπους, ο κανόνας αυτός είναι αρκετός για να περιορίσουν σημαντικά το φούσκωμα.

Ένας δεύτερος βασικός κανόνας είναι να αποφύγετε το συνδυασμό πρωτεϊνών με υδατάνθρακες. Αυτό στην πράξη είναι σχεδόν αδύνατο, ειδικά όταν πρόκειται για χορτοφαγική διατροφή, αλλά και για όσους καταναλώνουν κρέας, ψάρι, ή πουλερικά, προσπαθήστε να διαχωρίσετε τα άμυλα από τις πρωτεΐνες και δείτε το αποτέλεσμα.

Από Μιχάλης Θερμόπουλος

Πηγές: www.healthyfoodteam.com-iatropedia.gr