

## Πέντε τροφές για να αποφύγετε το φούσκωμα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αν νιώθετε την κοιλιά σας πρησμένη και ταλαιπωρείστε από ένα γενικευμένο αίσθημα δυσφορίας μετά από κάθε γεύμα, μάλλον είναι καιρός να επανεξετάσετε τις διατροφικές σας συνήθειες.

Ενδεικτικά, τα αλμυρά φαγητά, οι τροφές με πολλές φυτικές ίνες και τα αναψυκτικά αποτελούν μερικές από τις πιο κοινές αιτίες που οδηγούν στο

φούσκωμα.

Από την άλλη, υπάρχουν και τροφές που σας βοηθούν να προλάβετε ή να καταπολεμήσετε το ενοχλητικό φούσκωμα και παρακάτω θα δείτε πέντε από αυτές.

- 1. Αγγούρι:** Παρέχει ένα πολύτιμο αντιοξειδωτικό που καταπολεμά το πρήξιμο.
- 2. Γιαούρτι:** Τα προβιοτικά που υπάρχουν σε ορισμένα γιαούρτια διευκολύνουν τη λειτουργία του γαστρεντερικού ώστε να προλάβετε το φούσκωμα.
- 3. Παπάγια:** Ένα ένζυμο που υπάρχει στο φρούτο προωθεί την πέψη των τροφών.
- 4. Μπανάνα:** Είναι πλούσια σε κάλιο, συστατικό που βοηθά να εξουδετερωθεί το φούσκωμα λόγω υπερβολικής πρόσληψης αλατιού και κατακράτησης υγρών.
- 5. Τσάι μέντας:** Χαλαρώνει τους μυς του γαστρεντερικού, ώστε να αποφύγετε τα «παγιδευμένα» αέρια.

ΠΗΓΗ: onmed.gr