



Φάκελος διατροφή: Απλές συμβουλές για να αποφύγετε το φούσκωμα



Δεν ξέρω για εσάς, αλλά ένα από τα μόνιμα θέματα συζήτησης των δικών μου συνδαιτυμόνων γύρω από κάθε τραπέζι είναι το μισπτό και άβολο φούσκωμα. Και δεν μιλάμε γι αυτό που αναμφίβολα προκύπτει από την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας φαγητού, αλλά γι αυτό το ανεξήγητο που σε βασανίζει από το πρωί και ξεχειλώνει τα ρούχα και την υπομονή σου (χωρίς να έχεις βάλει μπουκιά στο στόμα σου) και συνεχίζεται μέχρι το τέλος της μέρας.

Τεχνικά, το φούσκωμα μπορεί να είναι το αποτέλεσμα πολλών παραγόντων, οι οποίοι δρουν μόνιμοι ή και συνδυαστικά. Η αίσθηση ότι η μέση και η κοιλιά σου είναι σαν σαμπρέλα μπορεί να οφείλεται σε ένα σωρό πράγματα, από την ανεπαρκώς μασημένη τροφή και τις διατροφικές δυσανεξίες, μέχρι την κακή στάση του σώματος, το άγχος, τις ορμόνες και την υπερκατανάλωση αλατιού - κάθε μια από αυτές τις αιτίες πυροδοτεί μια αντίδραση στο σώμα. Γεγονός πάντως παραμένει ότι αν θέλουμε να περιορίσουμε το φούσκωμα πρέπει να αλλάξουμε και συνήθειες.

Τα όσπρια, για παράδειγμα, παρά τα αναμφισβήτητα οφέλη τους οδηγούν σε φούσκωμα. Η δική μου διαιτολόγος μου πρότεινε να τα αντικαταστήσω με κινόα την οποία θα έχω μουλιάσει τουλάχιστον δύο ώρες πριν στο νερό και θα την έχω ξεπλύνει πάρα πολύ καλά, καθώς χωνεύεται πολύ πιο εύκολα, ενώ διατηρεί ανέπαφη την υψηλή διατροφική της αξία. Επίσης, σε ότι αφορά την κατανάλωση λαχανικών, με συμβούλεψε να δείχνω σαφή προτίμηση στα λαχανικά ατμού ή τα ελαφρώς σωταρισμένα

έναντι των φρέσκων, καθώς και αυτά μπορούν να δημιουργήσουν θέματα στην πέψη.

Μια εξίσου καλή ιδέα είναι να αποφύγετε τα γαλακτοκομικά από γάλα αγελάδας και να καταναλώνετε είτε φυτικά προϊόντα είτε γαλακτοκομικά από κατσικίσιο ή πρόβειο γάλα. Η ευαισθησία στη λακτόζη, καθώς και σε συγκεκριμένους τύπους πρωτεϊνών μπορεί πραγματικά να εξελιχθεί σε μεγάλο πρόβλημα. Από προσωπική εμπειρία τώρα έχω να σας προτείνω να ξεχάσετε όχι μόνο τα αναψυκτικά για κάθε περίπτωση, αλλά και το ανθρακούχο νερό, κατά τη διάρκεια των γευμάτων. Αποφύγετε το κρύο νερό γενικώς και μην πιείτε υγρά για περίπου μια ώρα, μετά την κατανάλωση του γεύματος - θα δείτε διαφορά. Για να καταλάβετε πως λειτουργεί όλο αυτό, φανταστείτε το στομάχι σας σαν τζάκι εν ενεργεία το οποίο ως καύσιμο χρησιμοποιεί το φαγητό σας κι εσείς του πετάτε νερό. Πόσες πιθανότητες του δίνετε να κάνει σωστά τη δουλειά του;

Η καλύτερη πάντως συμβουλή παραμένει διαχρονικά μία: μασηστε την τροφή σας καλά και αργά. Η δυσπεψία δεν αρχίζει στο στομάχι, αλλά στο στόμα και το στομάχι μας δεν έχει δόντια για να μας βοηθήσει. Όταν δεν μασάμε σωστά την τροφή το πεπτικό σύστημα θα δουλέψει υπερωρίες για να διασπάσει τα αμύσητα κομμάτια κι αυτή η διαδικασία, με τη σειρά της, θα καταλήξει σε φούσκωμα και σε άλλα δυσάρεστα φαινόμενα με εικόνα και ήχο. Μην βιάζεστε, λοιπόν, όταν τρώτε: μασήστε πολύ σχολαστικά, έστω κι αν αυτό σας φαίνεται παράξενο στην αρχή. Είναι η κίνηση ματ που θα σας ανταμείψει.