

Midenizdeki şişkinliğe bunlarla son verin!

Midedeki şişkinlik hissi her zaman çok yemek yemek olmayabilir.

Yayın Tarihi : 16 Ekim 2012 Salı (oluşturma : 18.06.2019)

Gaz ve şişkinliğe neden olan etkenlerin ne olduğunu öğrenerek daha kolay önlem alabilirsiniz.

Midede gaz oluşmasının nedenleri şunlardır:

Hava yutmak

Yemek yerken, özellikle karbonatlı içecekler içerken, sakız çiğnerken, şeker emerken ve dental tedavide kullanılan aparatları kullanırken hava yutmak gaz oluşmasına neden olur.

Sindirilmemiş besinler

Bu besinler faydalı bakteriler tarafından parçalanırken gaz dışa çıkar. En fazla gaza neden olan gıdalar; sindirilmemiş karbonhidratlar, çözümlü lifler, yapay tatlandırıcılar ve meyvelerde bulunan şekerler sebzeler, baklagiller ve süt ürünleridir.

İnsanların günde 10 ila 25 kez arası gaz çıkarmaları normal kabul edilir. Birçok kişi karnında şişkinlik olmasını midelerindeki fazla gaza bağlar. Aslında gaz, karın şişkinliğinin tek sebebi değildir. Normal miktarda gaz üretirken de midenizde şişkinlik hissedebilirsiniz.

Mide şişkinliğini azaltmak için neler yapılabilir?

Gaz mide şişkinliğinin nedenlerinden yalnızca bir tanesidir. Eğer tıbbi bir rahatsızlıktan dolayı bu problemi yaşamıyorsanız, ileriki sayfalarda sunacağımız önerileri uygulayarak bu şişkinlikten kurtulabilirsiniz.

Gün boyunca küçük porsiyonlarla sık yemek yiyin.

Yemekleri daha iyi sindirebilmek için yiyecekleri iyi çiğneyin.

Yemek yerken dik oturun.

Her gün egzersiz yaparak bağırsak fonksiyonlarınızın daha iyi çalışmasını sağlayın.

Sindirimi yavaşlatan fazla yağlı yiyeceklerden uzak durun. Bunun sonucunda yiyecekler kolonda daha uzun süre kalır ve daha fazla gaz üretir.

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Midenizdeki şişkinliğe bunlarla son verin!