

Sakız çiğnemek karnı şişirir mi?

Yapılan araştırmalarda sık sakız çiğnemenin, fazla hava yutmaya sebep olduğu için karnı ciddi anlamda şişirdiği ortaya çıktı.

Yayın Tarihi : 21 Ağustos 2013 Çarşamba (oluşturma : 24.05.2019)

Sakızı, kimi zaman atıştırmalıklardan uzak durmak ve bazen de sinirimizi yatıştırmak için tercih ederiz. Şekersiz sakız çiğnemenin, diş çürüklerini önlediğini ve nefesi ferahlattığını biliyoruz. Yeni yapılan araştırmalar ise sakız çiğnemenin kilo kontrolünde de yardımcı olarak kullanılabileceğini, odaklanmayı, uyanıklığı ve konsantrasyonu artırıp, stresi azalttığını gösteriyor. Bununla birlikte, sık sakız çiğnemenin en büyük dezavantajı, fazla hava yutmaya sebep olduğu için karnı ciddi anlamda şişirmesi oluyor.

Karındaki şişkinliğin en önemli sebebi hava yutmaktır. Yemek yerken veya bir Őey iğerken az miktarda hava yutmamız normaldir. Ancak hızlı yemek yemek veya iğer, sıklıkla sakız çiğnemek, sigara kullanmak yutulan hava miktarını artırmaktadır.

Sindirim sıkıntılarını, kadın-erkek fark etmez her iki cinsiyette de sıklıkla yaşanıyor. "Çok yemek yemememe rağmen sürekli şişiyorum, kendimi patlayacak gibi hissediyorum veya karnım taş gibi diyen birçok kişiyle karşılaşıyorum" diyen Ak, sözlerine Őöyle devam etti:

"Karındaki şişkinlik, mide ve bağırsaklarda gaz birikmesi ile ilgili bir durumdur ancak farklı sebepleri de olabilir. Ağır ve çok yağlı besinleri tükettikten sonra mide boşalması gecikir ve hazımsızlığa bağlı olarak gelişen şişkinlik; stres, heyecan, sindirim sistemindeki enfeksiyonlar, Irritabl Bağırsak Sendromu (IBS), Crohn hastalığı, divertikül, çölyak hastalığı veya laktoz intoleransına da bağlı olarak gelişebilir. Bu nedenle eğer sıkıntılarınız uzun süre devam ederse mutlaka bir hekime başvurmanızı öneriyorum."

Şişkinlik ve gaz yapan besinler

- Kuru fasulye, kuru barbunya, kuru börölce, nohut, iğer bakla, mercimek gibi kuru baklagiller
- Brokoli, Brüksel lahanası, beyaz ve karalahana, karnabahar gibi Brasika sebzeleri
- Erik, çilek, kayısı, elma, muz, kuru üzüm, Őeftali, armut gibi meyveler
- Turp, taze ve kuru soğan, salatalık, kuşkonmaz, enginar, bezelye Őalgam
- Kızartılmış, yağlı, kremalı ve soslu yiyecekler
- Sakız

- Yapay tatlandırıcı kullanılan besinler
- Tam tahıl ekme , bulgur, mısır gevrekleri
- Gazlı içecekler, süt, dondurma, bira

Karın  i kinliğini önlemek için yapılması gerekenler

- **Ana ve ara  ğ nlerinizi düzenleyin**

Sindirime yardımcı olmanın en iyi yolu az ama sık olacak şekilde beslenme düzenidir ayrıca yavaş ve iyi çiğneyerek de yemek önem taşır.

- ** i kinliği azaltmak için hareket edin**

Egzersiz, sindirim sisteminizin düzene girmesini sağlayabilir ayrıca stresi de azaltmaya yardımcı olacaktır.

- **Sağlıklı sindirim sistemi için diyetinizi düzenleyin**

Dereotu, kimyon, maydanoz, rezene, tarhun, mercank  k, tarçın, zencefil ve kakule gibi bitki ve baharatlarını yemeklerinizde kullanmayı deneyebilirsiniz. Kurubaklagilleri tüketirken üzerine özellikle kimyon eklemeniz çok yardımcı olacaktır. Yemeklerden sonra bir fincan rezene  ayı veya nane  ayı içmek sindirimi rahatlatıp gaz  ik yetlerini azaltmaya yardımcı olabilir.

- **Süt ve süt ürünleri  i kinlik yapabilir**

Bazı bireyler laktozu (sütte doğal olarak bulunan  eker) tolere edemeyebilirler ve bu durumda gaz ve  i kinlikle kar ıla abilirler. Bu durumda soya ürünlerini veya laktozsuz ürünler seçilebilir. Süt ürünlerine karşı hassasiyetiniz olup olmadığını test etmek adına belli s relerde diyetinizden çıkarıp bir süre sonra tekrar kullanmaya ba layabilirsiniz.

- ** i kinliği engellemek için tuzu azaltın**

Günde bir çay ka ığından fazla miktarda tuz tüketimi, vücutta su tutulumuna sebep olacağı için  i kinlik yaratacaktır. Bunun için sofradan tuzu kaldırın ve paketleni  olarak satılan yiyeceklerde tuz miktarını kontrol edin.

kadın ve kadın

Bu dökümanı orjinal adreste göster

Sakız çiğnemek karnı  i irir mi?