

روش های کنترل نفخ شکم

تنظیم کننده و مترجم



دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

پیاده روی و کنترل نفخ

قرص نعناع و کنترل نفخ

مصرف فیبر و کنترل نفخ

کنترل مصرف نوشابه

کنترل جویدن آدامس

مصرف پروبیوتیک



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

نفخ شکم اولین احساس پری یا فشار

در شکم است که ممکن است با ورم

شکم همراه باشد. این احساس

می تواند از یک ناراحتی ملایم تا درد

شدید متفاوت باشد.



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

بین 10 تا 25 درصد از افراد سالم از نفخ

شکم شکایت می کنند. بیش از 75

درصد افراد علایم نفخ شکم را متوسط

تا شدید توصیف می کنند. حدود

10 درصد افراد، نفخ شکم را به طور

منظم تجربه می کنند.



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

شایع‌ترین علت نفخ سندرم روده

تحریک‌پذیر یا کولیت‌های عصبی است.

از آنجا که سیستم روده‌ای با اعصاب

روده‌ای کنترل می‌شود کولیت‌های

عصبی و روده تحریک‌پذیر با استرس

روانی در ارتباط است.



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

عفونت‌های روده‌ای یکی دیگر از علل نفخ است. رشد بیش از حد باکتری‌ها در داخل روده و یا معده مانند هلیکوباکتریلوری و برخی بیماری‌های انگلی باعث ایجاد نفخ می‌شوند



مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه نفخ چیست

جویدن آدامس یا مکیدن آبنبات سفت

می‌تواند راه مناسبی برای کاهش وزن یا

ترک سیگار باشد؛ اما استفاده از آنها

مقدار زیادی هوا وارد معده می‌کند.



پیاده روی و کنترل نفخ

فعالیت بدنی ممکن است به کاهش نفخ شکم کمک کند. یکی از بهترین روش ها برای جلوگیری از ایجاد باد روده، پیاده روی بعد از غذا است.



**شما با ورزش کردن
می توانید به بدن خود کمک
کنید از بادی که بعد از
خوردن غذا در روده ها به
وجود می آید خلاص شود.**



انجام ورزش می تواند به خارج

شدن باد روده و فروکش کردن

درد ناشی از آن کمک کند.

پیاده روی بعد از غذا روشی

برای جلوگیری از باد روده به

شمار می رود





پیاده روی: فعالیت فیزیکی می تواند به حرکت مرتب روده ها و در نهایت خروج گاز اضافی و مدفوع کمک کند. در صورتی که فرد به یبوست دچار باشد، پیاده روی می تواند نقش مهمی در رهایی از مدفوع و گاز تجمع یافته در روده ها داشته باشد.

fppt.com

References

1. Cavagna GA, Heglund NC, Taylor CR (1977). "Mechanical work in terrestrial locomotion: two basic mechanisms for minimizing energy expenditure". American Journal of Physiology. 233 (5): R243-261.



قرص نعناع و کنترل نفخ

**قرص نعناع یکی از گزینه
هایی می باشد که اغلب
برای جلوگیری از نفخ و
خوشبو کردن دهان
استفاده
می شود.**



برخی از افراد به طور مرتب
از قرص نعناع استفاده
می کنند و معتقدند موجب
کاهش نفخ و هضم بهتر غذا
می شود.



مکیدن زیاد قرص نعنا ضرر

دارد محققان دریافته اند نعنا

خوشبوکننده قوی دهان

است، چرا که باکتری های

مولد گازهای بدبو را نابود

میکند





قرص های نعناع: اسانس نعناع می تواند برای رفع سوء هاضمه و گازهای گوارشی مفید باشد. این قرص ها معمولاً تحت عنوان درمان علائم سندرم روده تحریک پذیر به فروش می رسند اما می توان از آنها به منظور رفع نفخ نیز استفاده کرد.

References

**"Mentha L." Plants of the
World Online. Royal Botanic
Gardens, Kew. Archived from
the original on 6 March 2018.
Retrieved 15 July 2019.**



فیبر و کنترل نفخ

توصیه‌های مکرر نشان
می‌دهد که مصرف فیبر
برای بدن چقدر حیاتی
است.



**فیبر به جز این که فعالیت
روده را منظم نگه می‌دارد،
هضم غذا را کند می‌کند و
باعث می‌شود دیرتر گرسنه
شوید**



**مقدار فیبر مورد نیاز کودکان و
بزرگسالان حداقل ۲۰ تا ۳۰ گرم در
روز است. منابع عالی فیبر
همانطور که پیشتر هم به آنها
اشاره کردیم شامل: میوه‌ها و
سبزیجات کامل، غلات کامل و
لوبیا هستند.**



**فیبر باعث تسریع حرکت غذا در
دستگاه گوارش می‌شود و به حجم
گرفتن مدفوع کمک می‌کند. در
نتیجه شکم به سادگی خالی
می‌شود و دچار یبوست هم
نمی‌شوید.**





افزایش تدریجی فیبر در رژیم غذایی: خوردن بیشتر فیبر به جلوگیری از یبوست و نفخ کمک می کند. میزان توصیه شده روزانه مصرف فیبر برای زنان ۲۵ گرم و برای مردان ۳۸ گرم است در حالی که بیشتر افراد این میزان را مصرف نمی کنند. اما لازم به ذکر است که مصرف بیش از حد فیبر خود می تواند به افزایش بیشتر گاز و ایجاد نفخ منجر شود.

fppt.com

References

"Dietary fibre". British Nutrition Foundation. 2018. Archived from the original on 26 July 2018.

Retrieved 26 July 2018.

"Fiber". Linus Pauling Institute, Oregon State University. March 2019.



مصرف آب و کنترل نفخ

زمانی که آب نمی‌نوشید بدن احساس

کمبود آب می‌کند، در نتیجه سعی

می‌کند همان میزان آب موجود را حفظ

کند. پس اگر زیاد نفخ می‌کنید، بهتر

است به جای کم کردن میزان مایعات،

مقدار آن‌ها را بیشتر کنید.



در برخی موارد، نفخ بیش از حد
می‌تواند منجر به مسائل دیگر مانند
ناراحتی اجتماعی و تغییرات در عادات
غذایی شود. نفخ اگر بر شیوه زندگی
شما تأثیر بگذارد، ممکن است بر خلق
و خوی شما نیز اثرگذار باشد.



5



جایگزینی آب با نوشابه های گازدار: نوشیدنی های
گازدار حاوی گازهایی هستند که می توانند در معده
تجمع یابند. کربن دی اکسید موجود در نوشابه ها و
دیگر نوشیدنی های گازدار باعث تجمع و ایجاد نفخ معده
می شوند.

fppt.com

References

**Water Q&A: Why is water the
"universal solvent"? . Water
Science School. United States
Geological Survey, U.S.
Department of the Interior. 20
June 2019. Archived from the
.original on 6 February 2021**



**آدامس جویدن و سیگار کشیدن،
فعالیت‌هایی هستند که باعث
می‌شوند ما هوای زیادی ببلعیم
و این هوا در سیستم گوارشی ما
جمع شود.**



همچنین قندهای مصنوعی که به آدامس اضافه می کنند خودش باعث نفخ می شود



غذاهای دیگری نیز وجود دارند که باعث نفخ می شوند که شامل لوبیا، پیاز، کلم بروکلی، کلم پیچ، جوانه ها و گل کلم هستند. دلیل نفخ آوری آنها می تواند به دلیل فیبر و قند موجود در آنها باشد.



غذاهای چرب کم‌تر بخورید.
چربی باعث کند شدن فرایند
هضم و تجزیه غذا می‌شود و
به غذاها فرصت بیشتری برای
تخمیر و در نتیجه تولید گاز
می‌دهد.





اجتناب از جویدن آدامس: الکل های قند موجود در آدامس نیز موجب نفخ می شود. همچنین بلع هوا به هنگام جویدن آدامس منجر به نفخ و ایجاد درد می شود. می توان برای خوشبو کردن دهان به جای آدامس از قرص های نعناع یا زنجبیل نعناع استفاده کرد.

References

"Ingredients technology – ICGA".

www.gumassociation.org.

Retrieved 15 December 2016.

Estruch, RA (2008).



● پروبیوتیک و کنترل نفخ

پروبیوتیک ها " نیز یکی از همین
باکتری های زنده خوب و یا مخمر
ها هستند که به طور طبیعی در
بدن زندگی می کنند و باعث
برقراری تعادل و حفظ سلامتی
می شوند.



**پروبیوتیک‌ها یک انتخاب محبوب
هستند و می‌توانند در مدیریت
یبوست بسیار مفید باشند. پروبیوتیک
ها با افزایش تولید اسیدهای چرب با
زنجیره کوتاه، کاهش pH روده بزرگ و
افزایش متابولیسم نمک صفراوی،
یبوست را کاهش می‌دهند.**



ممکن است در اوایل مصرف
مکمل های پروبیوتیک یا غذا های
حاوی پروبیوتیک شما دچار نفخ
شوید ولی زمانی که میکروبیوم
های روده ی شما به تعادل برسند
این عوارض موقتی هم بطور کامل
از بین خواهد رفت.





پروبیوتیک ها: پروبیوتیک ها باکتری های مفیدی هستند که در

روده ها زندگی می کنند. مصرف مکمل های پروبیوتیک

می تواند به تنظیم و تعادل انواع باکتری های روده بزرگ که

باعث تولید گاز و نفخ می شوند، کمک کند.

fppt.com

References

1.

^ Jump up to:a b

**"Probiotics". National
Health Service. 27
November 2018.**

