

הנה 11 מאכלים שכדאי לכם להימנע מהם

הרבה מאוד אנשים סובלים מתחושת נפיחות בבטן, ומדובר בתופעה טבעית ונורמלית, במיוחד לאחר ארוחה. עם זאת, ישנם מזונות שתורמים ליצירת נפיחות שכזו יותר מאחרים, ועלולים לגרום גם לסימפטומים מעיקים נוספים, כמו עייפות, בעיות עיכול, שיהוקים וגזים. לכן, אספנו בעבורכם את המזונות שעלולים לגרום לתחושה כזו. חשוב לציין שהימנעות מאכילת מזונות שגורמים לנפיחות בבטן לא מרזה כשלעצמה, אך היא יכולה לסייע בהתמודדות עם קשיי עיכול, לשמור על מראה הבטן טבעי ולהשאיר אתכם נינוחים ורגועים, ללא תחושת כבדות, נפיחות או מלאות.

משפחת המצליבים

משפחת המצליבים מספקת כמה ממיני הירקות האהובים ביותר - צנונית, כרוב, ברוקולי, כרובית, כרוב ניצנים ועוד. המצליבים הם גם מקור לכמה מסוגי הנבטים ועלי הבייבי החביבים על אוהבי הסלטים. הירקות הללו עשירים בוויטמין C, חומצה פולית וסיבים תזונתיים, אך חלק מהם, בעיקר כרוב, כרובית, כרוב ניצנים וברוקולי, מכילים גם מרכיבים שגורמים לגזים ולנפיחות, בעיקר בעת אכילה שלהם כשהם טריים, ללא בישול. אידוי או צלייה יכולים להקל על העיכול שלהם, אבל אם אתם חשים נפיחות לאחר אכילה של כרובית, ברוקולי או כרוב - כדאי להימנע מאכילתם.

תפוחים

תפוחים הם מן הפירות האהובים ביותר, והם נאכלים בבתים רבים באופן שגרתי. הם מכילים סיבים תזונתיים, נוגדי חמצון וויטמין C, ועל כן הם טובים לבריאות. עם זאת, הם מכילים גם סוכר פירות (פרוקטוז) וסיבים, שעלולים לתסוס במעיין וליצור נפיחות בקרב אנשים בעלי מערכת עיכול רגישה. למי שאוהבים תפוחים, אבל סובלים מנפיחות לאחר אכילתם, מומלץ לאכול פרוסה קטנה, לאפות את התפוחים, או להסתפק בפירות שאינם גורמים לנפיחות, כמו בננה או אגס.

קפה

אנחנו מורגלים לחשוב על קפה בעיקר כממריץ ומעורר, אך לקפה יש השפעות נוספות על מערכת העיכול. הוא חומצי, משתן, ויכול ליצור אי נוחות במערכת העיכול, שכוללת נפיחות ורגישות בבטן. עבור אנשים עם אי סבילות ללקטוז, שתיית קפה עם חלב עלולה להחמיר את אי הנעימות.

מוצרי חלב

מוצרי חלב, או מזונות שמכילים חלב וגבינות, עלולים לגרום לבעיות עיכול ולנפיחות בבטן לאחר האכילה. הסיבה לכך קשורה בירידה או בחוסר באנזים לקטאז, שמצוי במעי הדק, ומסייע בעיכול הלקטוז - דו סוכר שמצוי במוצרי חלב. אצל רוב בני האדם, ישנו מחסור כלשהו באנזים לקטאז, ובמקרה כזה הלקטוז ממשיך אל המעי הגס. חלק מתוצרי הפירוק שלו במעי הגס הם הגזים מתאן ומימן, שעלולים לגרום לנפיחות ולכאבי בטן. ומה לגבי יוגורט? היוגורט מומלץ לא פעם לאכילה, גם לבעלי בעיות עיכול, מאחר והוא מכיל חיידקים פרוביוטיים, שמסייעים בעיכול. עם זאת, רבים מסוגי היוגורט המצויים על המדפים מכילים סוכר או תחליפי סוכר, פירות שונים ועוד. התוספות הללו עלולות לתרום לנפיחות ולהפריע לתהליך העיכול.

שעועית

המעטפת החיצונית של השעועית עשירה בעמילן, שהוא סיב קשה לעיכול. על מנת למנוע את הנפיחות הנלוות לאכילת שעועית, מומלץ להשרות את השעועית במים למשך לילה שלם או 12 שעות, לפני בישולה. במהלך ההשריה, מומלץ להחליף את המים מספר פעמים. ההשריה וספיחת המים אל תוך השעועית מסייעת לפרק חלק מן העמילן, והבישול תורם גם הוא לתהליך.

גם קטניות נוספות, כמו חמוס, פול, עדשים או סויה עלולות לגרום לנפיחות אצל חלק מהאנשים. השרייה ממושכת, הנבטה ובישול ארוך מקלים על עיכול הקטניות הללו, ועשויים למנוע את תחושת הנפיחות.

בצל

פחמימה בשם פרוקטאן, שמצויה בבצל, עלולה לגרום לבעיות עיכול. אכילה של בצל חי, למשל בסלט, גורמת להיווצרות של גזים, גיהוקים, נפיחות ואי נוחות במערכת העיכול. אידוי או בישול של הבצל מפחיתים את השפעת הפרוקטאן, ומקלים על תופעות הלוואי שכרוכות באכילת בצל. ישנם מזונות נוספים עשירים בפרוקטאן, שעלולים לגרום לנפיחות, כמו לחמי חיטה, שעורה, שיפון, תמרים, שעועית, ארטישוק, אשכולית ואבטיח.

משקאות מוגזים

משקאות מוגזים כמו ספרייט, בירה, קולה ויין מבעבע מכילים תוספת של פחמן דו חמצני. כאשר אנו שותים משקה מוגז, הגזים הללו מצטברים במערכת העיכול ויוצרים נפיחות, שיכולה להתבטא גם בקולות שיהוק, גיהוקים ואי נוחות בבטן.

פופקורן

פופקורן נאכל כחטיף, ופעמים רבות אנו צורכים ממנו כמות גדולה במיוחד, ויוצרים בכך נפיחות בבטן. בנוסף, פעמים רבות מוסיפים לפופקורן חמאה, מלח רב ולעתים גם תבלינים, שעלולים להוסיף לרגישות במערכת העיכול. אוהבים פופקורן? מומלץ לאכול פופקורן שהכנתם בעצמכם, עם מעט שמן צמחי (עדיף בכבישה קרה) ומעט מעט מלח.

פלאפל

המאכל שמזוהה כל כך עם אוכל רחוב ישראלי, עשוי מחומס טחון עם תבלינים, שטוגן בשמן עמוק. הטיגון עשוי להכביד על הקיבה, להאריך את תהליך העיכול ולכן לגרום לנפיחות בבטן. גם התוספות שמוגשות לצדו - בצל חי, ממרח חומס ופיתה - כל אלו יכולים לתרום לנפיחות ולגזים. אם אינכם רוצים לוותר על פלאפל - העדיפו פלאפל אפוי וחומס בהכנה ביתית.

שעורה וגריסים

שעורה היא מין נפוץ של דגן, וממנה מפיקים גריסים, המכילים סיבים תזונתיים רבים, ויטמינים ומינרלים. כמות הסיבים הגדולה יכולה לגרום לנפיחות בבטן אצל מי שאינם מורגלים באכילת סיבים ודגנים מלאים. השעורה מכילה גם גלוטן, ועל כן עלולה ליצור נפיחות ואי נוחות אצל מי שרגישים לגלוטן. אם אתם מאד אוהבים גריסים, אבל חוששים מהתוצאות, ניתן להחליף אותם בגריסי פנינה, שהם עדינים וקלים יותר לעיכול, או לאכול דגנים מלאים אחרים, כמו שיבולת שועל, אורז מלא או כוסמת.

ממתקים מלאכותיים

הכיתוב על האריזה עשוי להיות מפתה: "ללא תוספת סוכר", אך תמיד מומלץ לבדוק מה כן מכיל המוצר. ממתקים מלאכותיים כמו סורביטול וקסליטול, המצויים למשל במסטיקים או במוצרים מעובדים שונים, עלולים לגרום לבעיות עיכול, נפיחות, התכווצויות וגזים, מאחר והם נספגים בצורה איטית מאד במערכת העיכול. על כן מומלץ להימנע מלעיסת מסטיק ומצריכת משקאות דיאטטיים, ממתקים מלאכותיים במשקאות חמים, בעוגות או במזון קנוי.