

## Эти продукты лучше всего помогут снять ощущение тяжести и вздутие живота



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/eti-produkty-luchshe-vsego-pomogut-snyat-oshushenie-tyazhesti-i-vzdutie-zhivota/>

Часто живот устраивает настоящий бунт, мучая нас вздутием и чувством тяжести. В этой статье список из 8 спасительных продуктов, способных эффективно снять неприятные симптомы.

Человеческий организм система очень замысловатая, а о сложности работы пищеварительной системы и говорить нечего: часто даже при самом правильном питании мы испытываем распирающее чувство тяжести в животе. Пожалуй, это именно тот случай, когда оказание быстрой и эффективной помощи важнее поиска причин вздутия живота, которых может быть великое множество, начиная от необычной реакции на какой-то съеденный продукт и заканчивая избытком соли в организме.

Итак, мы предлагаем вам список продуктов, незаменимых в том случае, если у вас неприятно распирает живот.

### Йогурт

Йогурты богаты полезными бактериями, благоприятными для нашего кишечника и способными препятствовать вздутию живота. Кроме этого, они помогают пищеварению и способствуют ускорению обмена веществ. Выбирайте нежирные натуральные йогурты без сахара и по желанию разнообразьте их свежими ягодами.

### Кефир

Самый простой способ быстро избавиться от вздутия живота в домашних условиях выпить большой стакан кефира. Он препятствует размножению вредных бактерий, которые и вызывают вздутие живота, а еще помогает быстрому усвоению организмом витамина D и некоторых минералов.

### Бананы

Бананы, насыщенные калием, который отвечает за плоский живот, справятся с распирающим животом и снимут ощущение тяжести. Эти фрукты помогут вам и в том случае, если в организме задержалось большое количество соли: дело в том, что калий, в больших количествах содержащийся в них, нейтрализует действие натрия. Кроме этого, грубая мякоть бананов поможет восполнить недостаток грубых волокон, отсутствие которых в рационе способствует вздутию живота.

### Кайенский перец

Те, кто не имеет ничего против острых приправ, вполне могут добавлять к обеду кайенский перец и больше не бояться вздутия живота. Кайенский перец ускоряет образование пищеварительных ферментов, тем самым снижая образования газов. Он помогает организму бороться с бактериями, которые способствуют вздутию живота.

### Имбирь

Необыкновенно полезный для здоровья имбирь поможет снять воспаление в кишечнике благодаря своим антибактериальным свойствам. Пищеварительные ферменты, содержащиеся в корне имбиря, активно расщепляют белки, способствуют ускорению метаболизма и, снимая тяжесть в животе, устраняют проблему вздутия.

### Спаржа

Спаржа, благодаря содержащимся в ней пробиотикам, прекрасно справится как со вздутием живота, устранив газы и сняв ощущение тяжести, так и с проблемой лишней жидкости в организме. Плюс ко всему этому, спаржа прекрасный продукт, регулирующий работу всей пищеварительной системы в целом.

### Лимонный сок

Пить по утрам теплую воду с лимонным соком советуют для улучшения пищеварения. Лимон помогает нашему организму бороться с несварением, действуя практически так же, как желудочный сок. Особенно действенен лимонный сок в борьбе со вздутием, вызванным чрезмерным потреблением молочных продуктов: он активно расщепляет животные и молочные белки.

### Чай из ромашки

Чай из ромашки известен своими успокаивающими свойствами, помогающими снять дискомфорт, вызванный распиранием живота. Пейте его сразу после еды, и тогда никакое вздутие живота не будет вас беспокоить.

### Укроп

Укроп самое популярное народное средство от вздутия живота. Нежелательное образование газов можно прекратить, добавляя в различные блюда зелень укропа. Можете приготовить укропную воду, дав семенам укропа настояться несколько часов в кипятке, и выпивать 100 миллилитров такого настоя перед каждым приемом пищи.