

## بعيدا عن رياضة النوادي..إليكم أطعمة صيفية مفيدة لنفخ العضلات



بعيدا عن ممارسة التمارين الرياضية أو إتباع نظام غذائي صحي، يحدث الانتفاخ لكثير من الأشخاص.

وبالرغم من أن الانتفاخ أمر طبيعي جدا، يصعب تحديد مصدره على وجه التحديد وهل هو مرتبط بسن اليأس أو قلة الماء في الجسم، لكن حل الانتفاخ بسيط جدا، وفي الواقع عبارة عن "تناول مزيد من الأطعمة" التي تخفف من الشعور بالانتفاخ.

مجلة "ومن هيلث" الأمريكية نشرت قائمة من أفضل الأطعمة الصيفية التي تساعد في التخلص من الانتفاخ والغازات، بعد استشارة مجموعة من خبراء التغذية. وهذه القائمة كالتالي:

### 1- الخيار

لا يحتوي الخيار فقط على الكيرسيتين، مضاد الأكسدة الذي يساعد على تقليل الانتفاخ، ولكنه يحمل أيضا بكميات كبيرة من الماء وفيتامين سي وخليط الصوديوم، وكل ذلك يتحد معا ويساعدوك على الحفاظ على

نسبة مياه جيدة في جسمك ويحولون دون تخزين المياه والانتفاخ. علاوة على أن قشر الخيار يحتوي أيضا على نسبة مرتفعة من حمض الكافيك وهو مضاد آخر للأكسدة يكافح الالتهابات. ويتوفر الخيار على مدار السنة، لكن تبلغ ذروته في الفترة ما بين مايو وأغسطس/ أيار و آب.

## 2- الأفوكادو

يتميز الأفوكادو بانخفاض معدل السكر، وخلوه من الفركتوز والسوربيتول المعروفين بإلتهاب الانتفاخ والغازات. يحتوي الأفوكادو على ألياف قابلة للذوبان تغذي البكتيريا الصديقة للأمعاء، ما يحسن الهضم ويقلل الغازات. ويتوفر الأفوكادو على مدار السنة، لكن تبلغ ذروة إنتاجه في شهور الصيف ما بين شهري يونيو وسبتمبر / حزيران وأيلول.

## 3- الطماطم

من الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، وتساعد في تقليل الانتفاخ من خلال خفضها لمستويات الصوديوم في الجسم. وفي الوقت الذي يمكن أن تدفع فيه قلة المياه الجسم إلى تخزين السوائل وحبسها، يساهم تناول الطماطم التي تحتوي على 95% من الماء، بإمداد الجسم باحتياجاته اليومية من السوائل، ومن ثم تقليل الانتفاخ. فضلا عن أن الطماطم من المصادر منخفضة السعرات الحرارية لفيتامين سي والليكوبين ومضادات أكسدة أخرى تساعد في تخفيف الانتفاخات. ذروة تواجد الطماطم من شهر يونيو إلى سبتمبر / حزيران وأيلول.

## 4- الكيوي

من بين الأمور المذهلة في الكيوي أنه يحتوي على الأكتينيدات، وهي إنزيمات طبيعية تساعد على هضم البروتينات وتمنع الانتفاخ. كما أنه مصدر جيد للألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، ما يعزز مهارات الجسم في الهضم وبالتالي تقليل الانتفاخ والغازات. وموسم الكيوي يمتد من شهر يونيو إلى أكتوبر/ حزيران الى تشرين الأول.

## 5- البطيخ

يحتوي البطيخ على أكثر من 90% ماء، وهو مصدر غذائي رائع يمكنك اللجوء إليه إذا تناولت كميات

كبيرة من الملح. عندما يكون هناك عدم توازن وزيادة في الصوديوم في نظامنا الغذائي، يتم منح الجسم إشارة للتمسك بأكبر قدر ممكن من الماء لموازنة الكمية الزائدة من الملح. وتناول أطعمة غنية بالماء مثل البطيخ، طريقة سهلة لشرب مزيد من الماء وطرده الملح الزائد من الجسم. وحرفيا، يعتبر البطيخ في أفضل حالاته من شهر مايو وحتى أغسطس/ حزيران وحتى آب .

#### 6- الثمار العنبية

يحتوي التوت بأنواعه والفراولة على كمية كبيرة من الماء ما يحافظ على معدلات الماء في الجسم وإبقاء مستويات الصوديوم تحت السيطرة. فضلا عن أنها غنية بالألياف وتعزز عملة هضم صحية، وتحارب هذا الشعور المزعج بالانتفاخ. يمتد موسم الثمار العنبية من يونيو وحتى آخر يوليو/ حزيران وحتى آخر تموز.

#### 7- الهليون

يرتبط الانتفاخ عادة بقله المياه في الجسم. وهذا يعني أن خلايا الجسم تتمسك بأي زيادة في كمية الماء، ولا تمنح الكلتيان إشارة بإطلاق سراح هذا الماء. يعمل الهليون كمدد طبيعي للبول وبالتالي يساعد على تمرير الكميات الزائدة من الماء التي يتمسك بها الجسم. كما أنه يزيد من البريبايوتيك في جهازك الهضمي. وكلما أصبحت أمعاءك صحية، قل شعورك بالانتفاخ. ذروة إنتاج الهليون في أوائل فصل الصيف من مايو إلى يونيو / ايار الى حزيران.

#### 8- خضروات ورقية

تحتوي الخضروات الورقية مثل السبانخ والكرنب على كمية كبيرة من الماغنسيوم، وهو عنصر مهم من الشوارد كالسيوم والصوديوم والبوتاسيوم والفوسفات للحفاظ على جهاز الهضمي وتوازن السوائل في الجسم. ولأن الانتفاخ يمكن أن يكون عرض لافتقار الدواخل، زيادة تناول الماغنسيوم يمكن أن يساعد في التخلص منه. معظم الخضروات الورقية تشهد ذروتها في الفترة من مايو إلى أغسطس/ ايار الى آب.