



BLOATING

5 Days to bloat free challenge

تحدي ٥ أيام للتخلص من الإنتفاخ والغازات

By dietitian Eman Hosam

Instagram
[staywildgreen](https://www.instagram.com/staywildgreen)

Website
[staywildgreen.com](https://www.staywildgreen.com)

مقدمة

الانتفاخ هو جزء طبيعي من عملية الهضم الصحي والمتوازن.

لكن بالنسبة للذين يعانون من القولون العصبي يمكن أن يكون مزعجاً و مؤلماً للغاية.



مسببات الانتفاخ

1

الفركتان

هي عبارة عن كربوهيدرات توجد في القمح والبصل والثوم والعديد من الأطعمة الصحية. لكن بمجرد وصول الفركتان إلى الأمعاء الغليظة ، يتم تخميرها بسرعة بواسطة بكتيريا الأمعاء وبالتالي ينتج عن ذلك الغازات

2

GOS

يرمز GOS إلى galacto-oligosaccharides. وهي تشبه الفركتان لأنها تخمر بسرعة في القولون. توجد GOS في البروكلي والعدس والفسقن بالإضافة إلى العديد من الأطعمة الصحية الأخرى

3

الإمساك

إذا كنت تجد صعوبة في الذهاب إلى الحمام ، فهذا مؤشر ان تكون مصابة بالإمساك. وإذا كنت كذلك ، فالإمساك يصعب مرور الغازات. يمكنك إضافة المزيد من الألياف إلى نظامك الغذائي، اشربي المزيد من الماء و تحركي

4

تناول الأكل بسرعة

ان تناول وجبتك سريعاً يمكن أن يؤدي إلى ابتلاع أو استنشاق الهواء مما يسبب الغازات أو الانتفاخ! جربي وضع السكين والشوكة أو الملعقة بين كل لقمة واجعل مدة وجبتك 20 دقيقة

5

المشروبات الغازية

شرب المشروبات الغازية مثل الصودا يزيد من كمية ثاني أكسيد الكربون في الأمعاء. لتقليل الغازات ، حاولي شرب المشروبات "السادة" بدون غازيات مثل الماء أو القهوة أو الشاي أو العصير

تحدي 0 أيام للتخلص من الإنتفاخ والغازات

Bloat free challenge!

1

قللي تناول الأطعمة المرتفعة بالفركتان و GOS

خلال الأيام الخمسة المقبلة قللي من تناول هذه الأطعمة:
البصل والثوم (بودرة)، الكراث، والفاكهة ذات النواة، البطيخ، الجاودار، الشعير،
القمح، الحمص، والعدس، والبقوليات كالفاصوليا، والفسق والكاچو.

استبدليها بالأطعمة التالية: زيت الزيتون بنكهة الثوم، البصل الأخضر (الجزء
الأخضر فقط)، البرتقال، الكيوي، الأناناس، الخبز الخالي من الجلوتين، الأرز،
الكينوا، التفوف، إدامامي، الجوز واللوز.

2

اشربي 8 أكواب من الماء أو شاي أعشاب

شرب الكثير من الماء كل يوم مهم للغاية لأسباب عديدة السبب الرئيسي هو منع
الإمساك والانتفاخ المصاحب له.

بعض الاستراتيجيات البسيطة التي ستساعدك:

- اشربي 250 مل عندما تستيقظي ومع كل وجبة أو سناك.
- خذي زجاجة ماء معك يمكنك إضافة بعض النكهات مثل شرائح الليمون أو
البرتقال مع النعناع أو يمكنك تجربة شاي الزنجبيل أو الشاي الأخضر أو
النعناع.
- تجنب المشروبات الغازية مثل الصودا والمياه الغازية!

تحدي 0 أيام للتخلص من الانتفاخ والغازات

Bloat free challenge!

3

تحركي

يمكن للتمارين الخفيفة أن تصنع العجائب لجهازك الهضمي ، وتقلل من الانتفاخ! ناهيك عن أن التمرين هو أداة رائعة لتقليل التوتر! سيساعدك المشي لمدة 15 دقيقة على الأقل يوميًا في حركة الإخراج بعض النصائح لتحفيزك:

- المشي في مكان جديد ، اختاري مكانا مع منظر جميل او في حديقة منزلك!
- خذي صديقتك أو أحد اخوتك لتشجيع بعضكما البعض
- استخدم عداد الخطوات وسجل عدد الخطوات التي تقومي بها في اليوم

4

التحكم بالتوتر

من خلال ممارسة اليوغا والتأمل، اظهرت دراسة على اشخاص مصابين بالقولون العصبي ان اليوغا كان تأثيرها مشابه لتأثير الفودماب دايت على المصابين ينصح بممارسة اليوغا ٧٥ دقيقة خلال الاسبوع حيث تحسن لياقة ومرونة الجسم،

تقلل من الضغط العصبي والتوتر والاكثئاب ، يمكنك التسجيل في موقع [Alo](#)

[moves](#) لتمرين اليوغا مع 30 يوم مجانا

التركيز على طرق التنفس العميق ايضا مهم للتقليل من التوتر ومنها **box**

breathing موضح في [هذا الفيديو](#)۔

5 Days to bloat free challenge

تحدي ٥ أيام للتخلص من الإنتفاخ والغازات

Tick off the challenges that you've completed!
ضعي علامة حول التحدي بعد اكماله

Day 1



Day 2



Day 3



Day 4



Day 5



Example



هل احببت التحدي؟ او لديك سؤال عن الانتفاخ او القولون العصبي؟ تواصلني معي على الانستجرام او عبر الموقع www.staywildgreen.com يمكنك مشاركة هذا التحدي مع صديقاتك ولا تنسي ان تعلمي منشني لحسابي

Tag me on instagram

staywildgreen

ALL RIGHTS RESERVED

STAYWILDGREEN



by Dietitian IBS and FODMAP
Specialist Eman Hosam