

Fasulye ve Mercimekten Kaynaklanan Şişkinliği ve Rahatsızlığı Azaltmak İçin 10 İpucu



PLANT-BASED
Health Professionals UK

Promoting Sustainable Health and Nutrition

Rohini Bajekal, Beslenme Uzmanı ve Kurul Sertifikalı Yaşam Tarzı Tıbbi Profesyoneli

Baklagiller, fasulye, mercimek, kırık bezelye, soya fasulyesi ve nohut, kalp sağlığına iyi gelen, kolesterolü düşüren, protein ve lif açısından zengin gıdalardır. Birleşik Krallık'ta kişi başı önerilen 30g lif alan yetişkinlerin oranı 10 kişiden 1'in altında olduğu göz önüne alındığında, bu gıdalar hepimizin beslenmesine dahil etmesi gereken gıdalardır. İşte bunu kolaylaştıracak bazı ipuçları.

1.

VÜCUDUNUZU FASULYE VE MERCİMEKLERE YAVAŞÇA ALIŞTIRIN. İLK ÖNCE DAHA KÜÇÜK MERCİMEKLERLE BAŞLAYIN

Baklagilleri diyetinize adapte ederken küçük miktarlarla başlayın. Bağırsak bakterilerinizin artan diyet lifine adapte olabilmesi için yavaş hareket etmek en iyisidir. İlk seferde bir yemek kaşığı ile başlayın ve birkaç ay içinde miktarı artırın.

2.

KONSERVE FASULYE VE MERCİMEKLERİ YIKAYIN

Baklagilleri tamamen süzüp yıkayarak, içermekte olan *hazmı zor karbonhidratları* (aquafaba) içeren suyu temizleyin. Bu, gaz kaynaklı rahatsızlığa yol açabilir. Konserve fasulyeler aynı zamanda yüksek sodyum içerebileceğinden, yıkama yöntemi sodyumu temizlemeye yardımcı olabilir. Mümkünse tuz eklenmemiş konserve fasulyeleri tercih edin.

3.

FASULYE VE MERCİMEKLERİ GECE BOYU ISLATIN VE PİŞİRMEDEN ÖNCE FİLİZLENDİRİN

Fasulye ve mercimekleri sıfırdan ıslatmak daha sağlıklıdır; para tasarrufu sağlar ve potansiyel olarak şişkinliği azaltabilir. Pişirme süresini kısaltmak için fasulye ve mercimekleri pişirmeden önce oda sıcaklığında suda 6-10 saat bekletin. Islatma suyunu attığınızdan emin olun. Onları pişirmeden önce filizlendirmek, besin emilimini artırmak için (protein sindirilebilirliği dahil) harika bir yoldur.

4.

FASULYE VE MERCİMEKLERİ YUMUŞAYANA-ÇATAL İLE KOLAYCA EZİLEBİLİR KIVAMA GELENE KADAR PİŞİRİN

Fasulye ve mercimekleri yeterince pişirmemek içerdikleri lektinleri parçalamaz ve kendinizi kötü hissetmenize neden olur. Kolayca ezilebilecek derecede yumuşayana kadar pişirin.

5.

ODAKLANARAK YİYİN VE HER LOKMAYI İYİCE ÇİĞNEYİN

Sindirim ağızda başlar. Telefon ve televizyon ekranları gibi *dikkat dağınıkları olmadan* yavaşça oturarak yemeye çalışın. Yemek yemenin keyfine varın ve yemeğinizin dokusunun ve lezzetinin tadını çıkarmak için zamanınızı ayırın.

6.

BAHARAT VE OTLARIN KEYFİNİ ÇIKARIN

Çoğu baharat ve otlar çeşitli antioksidanlar, flavonoidler ve diğer faydalı fitonutrientler içerir. Kimyon tohumları veya öğütülmüş kimyon sindirime yardımcı olur. Çorba, köri veya dal (Hint mutfağında bir mercimek yemeği) için mükemmeldir. Kişniş tohumları, rezene tohumları, zerdeçal ve nane diğer mükemmel sindirim yardımcılarıdır. Fasulyeleri, büyük bir şerit halinde kurutulmuş kombi, kurutulmuş Japon deniz yosunu, ile pişirmek gaz oluşumunu en aza indirebilir.

7.

ASAFOETİDA'YI DENEYİN

Çoğunlukla "hing" olarak bilinen bu keskin kokulu baharat mide gazını hafifletir. Pirinç ve mercimek yemeği olan dal veya khichadi'ye küçük bir tutam ekleyin. Asafoetida ayrıca soğan ve sarımsağa oranla mükemmel düşük bir FODMAP alternatifi. Asafoetida gebelikte (veya gebe kalmaya çalışıyorsanız) kullanılmamalıdır, çünkü tüketmeye alışık değilseniz bulantı ve kusmaya neden olabilir.

8.

ZENCEFİL RENDESİ

Zencefil, sindirim sistemi kaslarını rahatlatır ve antienflamatuar özelliklere sahiptir. Bir yemek kaşığı rendelenmiş zencefili fasulye ve mercimek yemeklerinize ekleyin. Ayrıca, lif açısından zengin bir yemekten sonra taze zencefil çayı içmeyi de deneyebilirsiniz.

9.

DİYETİNİZDE LİFİ ARTTIRIRKEN YETERLİ SU İÇİN

Lif, suyu bağırsağa çeker, bu nedenle yeterli sıvı almıyorsanız susuz kalabilirsiniz. Yeterli su alımı, lifin işini yapmasına ve kabızlığı önlemede yardımcı olur. Değişiklik için kafeinsiz bitki çaylarını deneyin. Gazlı içecekler veya kafeinli içecekler gibi şekerli içecekler, bazı insanlar için sindirim sorunlarını daha da kötüleştirebilir.

10.

HERKES GAZ ÇIKARIR! BU NORMAL BİR BEDEN İŞLEVIDİR

Gazı normalleştirmemiz gerekiyor. Ancak sindirim sorunları yaşam kalitenizi etkiliyorsa, lütfen tıbbi yardım alın.

Neden olmasın

21 Günlük Bitki Temelli Beslenme