

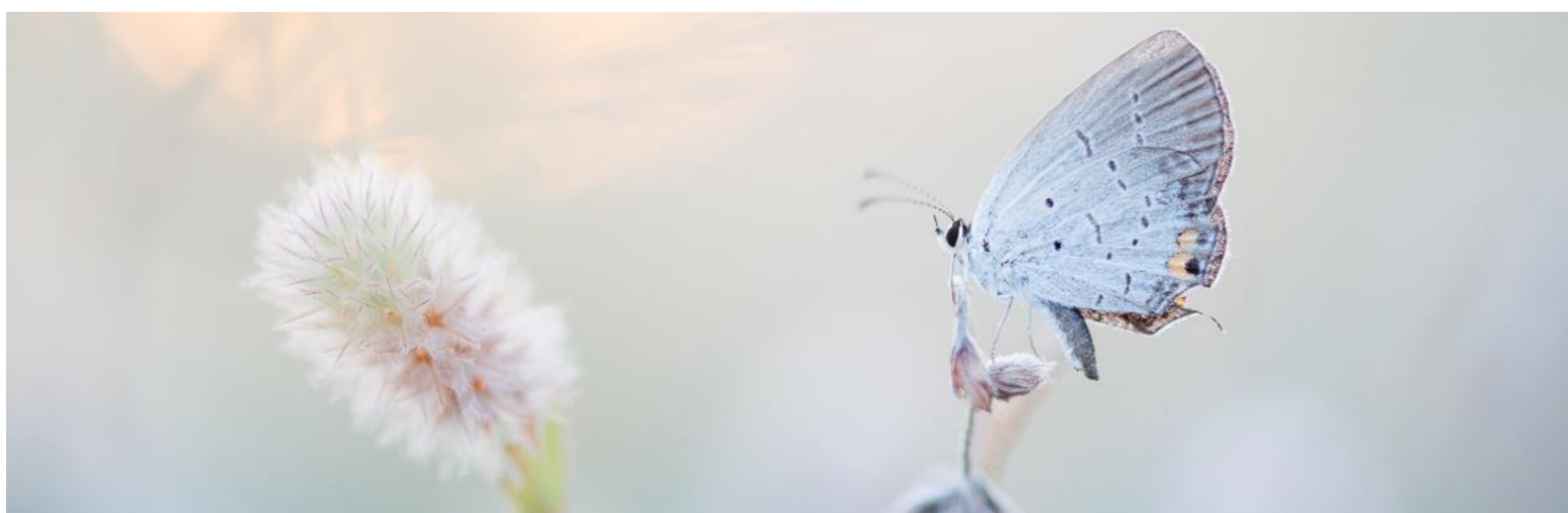


ÎNLĂTURĂ BALONAREA ÎN 4 PAȘI SIMPLI

sfaturi utile pentru un abdomen plat
+ plan alimentar pentru 3 zile

*Cristina
Mirică*

NUTRIȚIONIST

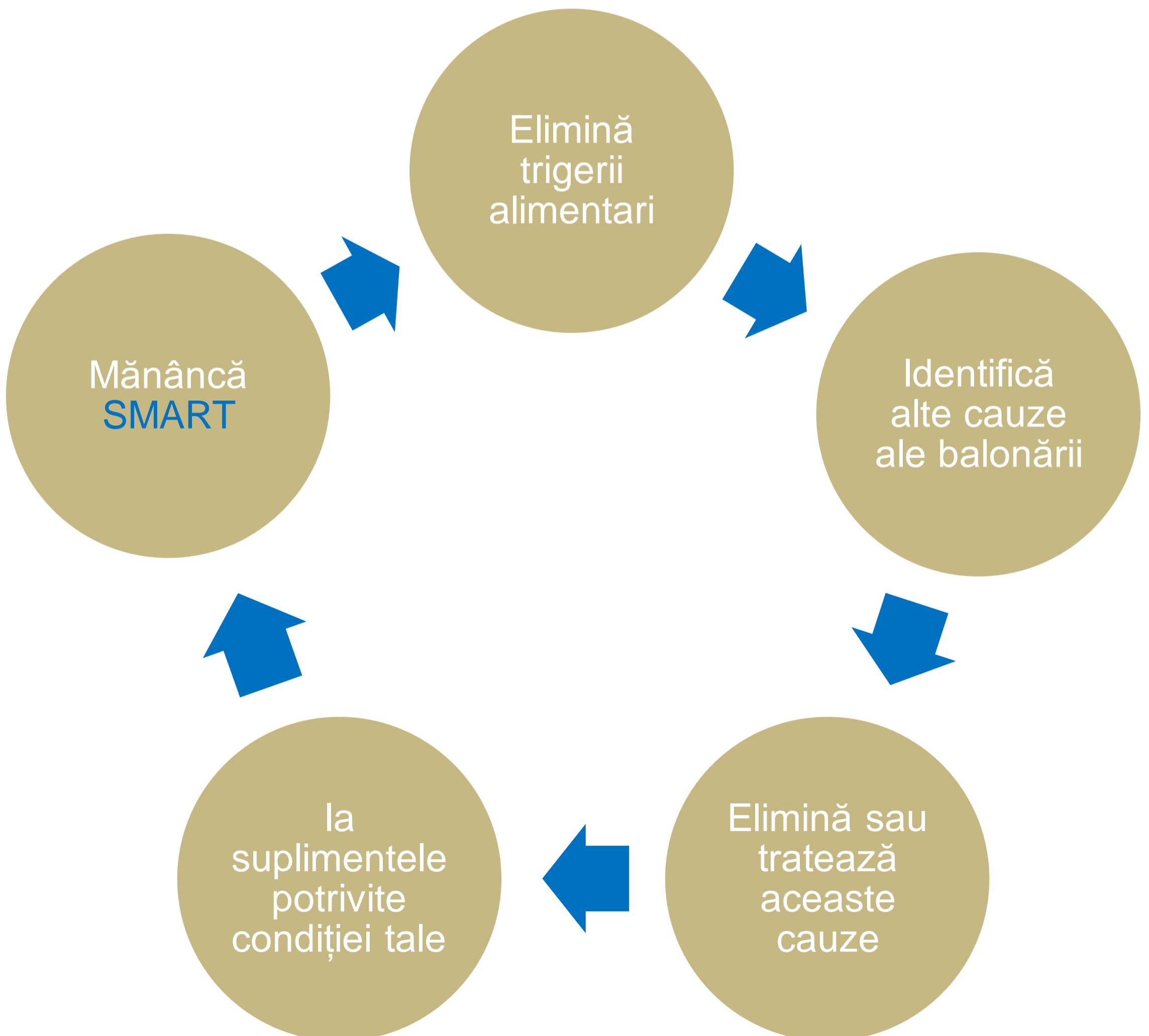


- * Toată lumea se balonează puțin din când în când. Dar când începe să se întâmple aproape în fiecare zi, vorbim în termeni medicali de o balonare persistentă.
- * Pe lângă faptul că atrage după sine un aspect inestetic, este și deosebit de inconfortabilă.
- * Dacă balonarea a început să vă afecteze viața, nu sunteți singur. Partea bună e că puteți face multe în privința asta.
- * Există mai multe cauze ale balonării. Rareori este un semn a ceva grav, cum ar fi cancerul ovarian sau intestinal, dar dacă sunteți balonat sever sau persistent, este important să cereți mai întâi un medic de familie să excludă ceva de genul acesta.
- * În ghidul de față vă arăt cum puteți să vă recăpătați abdomenul plat în 4 pași simpli.



Cum să scăpați de balonare în 4 pași

- * Eliminați principalele alimentele care cauzează balonarea
- * Descoperiți și tratați afecțiunile care pot cauza balonare
- * Încorporați cele potrivite suplimente pentru balonare
- * Mâncați SMART





1. Eliminați alimentele care balonează



- * Cele mai comune cauze alimentare ale balonării sunt intoleranța sau sensibilitatea crescută la **lactoza, produsele cereale și/sau fructoza**.
- * Eliminați minim două săptămâni (ideal ar fi o lună) făinoasele (pâine, pizza, prăjituri sau biscuiți), produsele lactate (iaurt, branză, kefir), sucurile de orice fel, inclusiv cele naturale (cu excepția sucului de lămâie), fructe precum mărul, para, strugurii și bananele, alcoolul și dulciurile.
- * Deasemenea, eliminați și alte alimente care au fibre nedigerabile sau parțial nedigerabile, care declanșează la unele persoane disconfortul abdominal.
- * Cele mai comune sunt: **leguminoasele** (lintea, mazarea, fasolea, năutul), **varza, broccoli, conopida, dar și usturoiul și ceapa**.
- * **Evitați guma de mestecat și dulciurile cu sau fără zahăr.**
- * La unii oameni, îndulcitorii artificiali din multe gume de mestecat și dulciuri fără zahăr provoacă balonare, flatulență și diaree. Acest lucru se datorează faptului că acești îndulcitori nu sunt absorbiți complet în intestin, așa că fermentează, producând gaze.



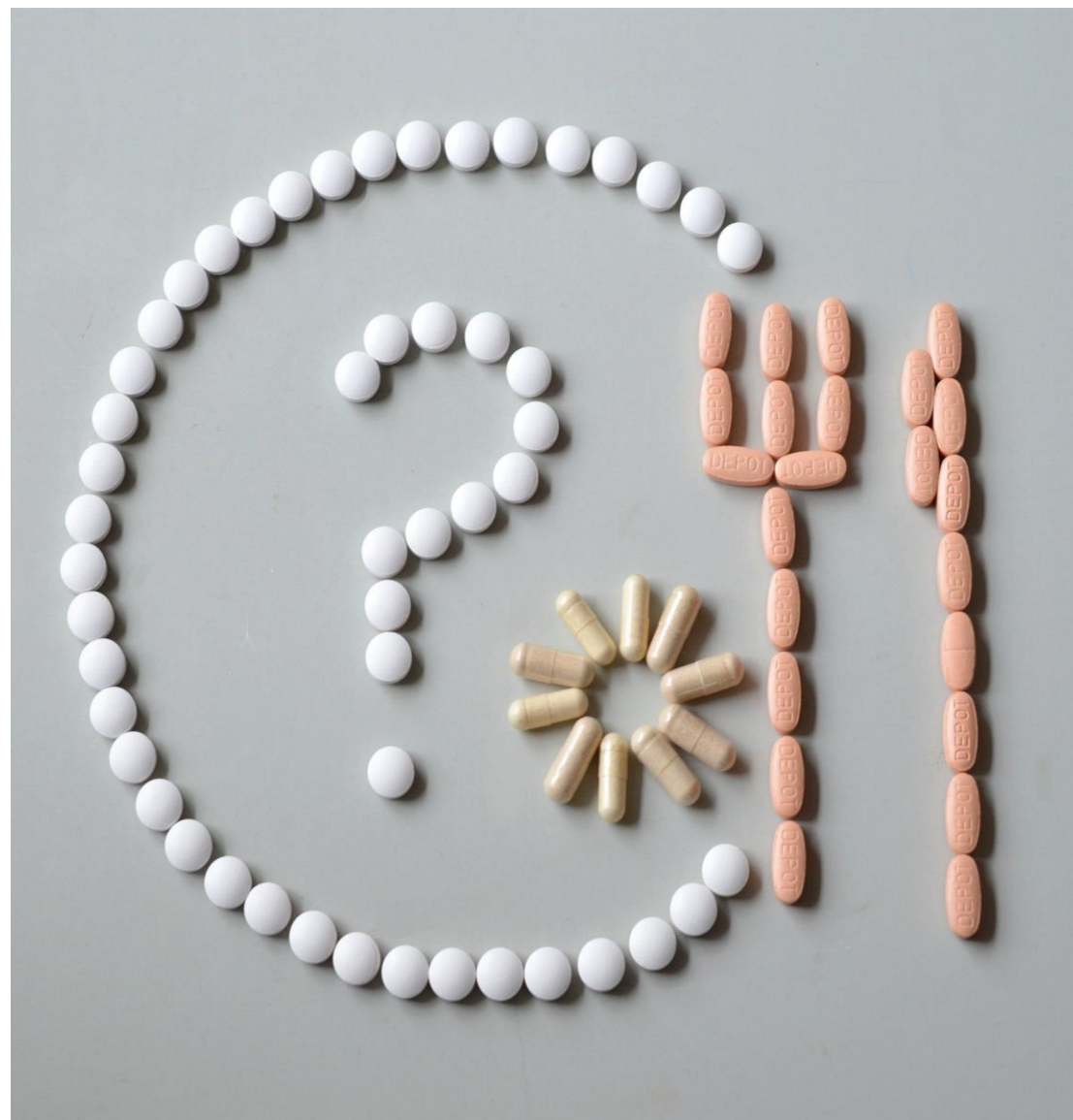
2. Aflați ce alte cauze poate avea balonarea



- * **Deficitul de acid clorhidric**(din sucul gastric) poate provoca balonare și disconfort după mese. Acest deficit determină o descompunere deficitară a proteinelor care, ajunse incomplet digerate în intestin, vor fi hrană pentru bacteriile intestinale generând de gaze.
- * **Disbioza intestinală**- dezechilibrul florei intestinale este o cauză frecventă a balonării. Ea apare de obicei după un tratament cu antibiotice, mai ales când nu au fost luate probiotice. În ultimul timp datorită consumului de alimente tratate cu pesticide sau antibiotice, acest dezechilibru e din ce în ce mai răspândit, afectând o mare parte din populație.
- * **Stresul**-În intestin, cortizolul-hormonul stresului- are mai multe efecte negative care pot duce la balonare. Principalul efect este perturbarea microbiomului nostru, al cărui dezechilibru provoacă digestie deficitară, intestin permeabil sau chiar colon iritabil. Deasemenea, în situații de stres, fluxul de sânge la nivel digestiv este redus, ceea ce duce la o încetinire a mișcărilor intestinale și, implicit, a digestiei.
- * **Menstruația**- Nivelurile crescute de estrogen chiar înainte de menstruație pot determina femeile să rețină mai multă apă decât de obicei. Cumulată cu scăderea progesteronului, care ajută la eliminarea organismului de excesul de sare și lichid, provoacă retenție de apă ce poate duce la balonare în zilele premergătoare unei menstruații.



3. În funcție de cauza balonării alegeți suplimentele potrivite



- * Dacă suferiți de **hipoaciditate gastrică** luați un supliment care conține Betaină. Cei de la Zenyth au produsul Betaine Hcl&Pepsina care e potrivit în această situație. Sau folosește oțetul de cidru de mere. Se dizolvă 1 lingura de oțet într-un pahar cu apa. Beți înainte de mesele principale.
- * În cazul **disbiozei intestinale**, probioticele sunt cele care pot ameliora problema. Nu începeți cu doze mari (peste 10 miliarde CFU), pentru că e posibil să vi se accentueze balonarea. Recomand doze de 5-10 miliarde CFU. Jarrow Dophilus EPS are o combinație echilibrată de Lactobacillus și Bifidobacterium care am văzut că dă rezultate bune.
- * Cel mai bun supliment în lupta contra **stresului cotidian** este Ashwaganda. Studiile arată că pacienții care au luat acest supliment minim 8 săptămâni au raportat o creștere semnificativă a calității somnului împreună cu o scădere a cortizolului și a nivelului de stres.
- * Dacă te balonezi înainte de **menstruație**, ia în considerare un supliment pe bază de magneziu, care reduce retenția de apă, contribuind la reducerea balonării. Cea mai recomandată formă pentru această situație este Magneziul citrat.



4. Mănâncă SMART.

Mesele tale ar
trebui să fie :



- * **S- simple.** Evitați amestecarea multor tipuri de alimente în cadrul aceleiași mese. Mâncați un singur tip de proteină la o masă(carne, pește, brânză, ouă), nu le amestecați între ele. Adaugați fibre(salată, legume gătite) și opțional o sursă de carbohidrați sănătoși(quinoa, orez integral, cartof dulce).
- * **M- mese mici.** Când suferi de balonare e bine să eviți mesele copioase, alegând mai degrabă să mănânci porții mai mici, dar mai consistente
- * **A- adaptate** condiției dvstră. Sunt multe alimente sănătoase care pot balona și ca urmare nu sunt recomandabile când suferi de balonare. Varza, leguminoasele, conopida, mărul sunt doar câteva exemple...
- * **R-regulate.** Studiile arată ca cei care mănâncă regulat și nu sar peste mese, se balonează mai puțin decât cei care mănâncă haotic, fără un program alimentar.
- * **T-temporizate.** Păstrează minim 4 ore între mese pentru o digestie mai eficientă.



DIETĂ „ANTI BALONARE” PENTRU TREI ZILE

- ZIUA 1**
- * **Mic dejun:** budincă de chia cu măr și scorțișoară
 - * **Prânz:** salata de pui cu dressing de muștar
 - * **Gustare:** un kiwi
 - * **Cina:** supă cremă de dovlecel

- ZIUA 2**
- * **Mic dejun:** omletă cu spanac
 - * **Prânz:** salata Tabbouleh cu quinoa
 - * **Gustare:** fructe de pădure
 - * **Cina:** medalion de somon cu salata de dovlecei

- ZIUA 3**
- * **Mic dejun:** iaurt de cocos cu căpșuni, afine și chia
 - * **Prânz:** salată mediteraneeeană cu creveți
 - * **Gustare:** un bol mic de ananas
 - * **Cina:** curcan la cuptor cu tăiței de legume



REȚETE

Budincă de chia cu afine si fulgi cocos:



Ingrediente:

- * lapte de migdale sau cocos(neîndulcite) 250 ml
- * semințe chia 2 linguri
- * afine 100 g
- * fulgi de cocos o linguriță

Preparare:

1. Turnați laptele și semințele de chia într-un borcan cu capac. Agitați bine și lăsați să stea timp de 10 minute sau până când amestecul începe să se întărească, agitându-l din când în când.
2. Acoperiți cu folie de plastic și puneți la frigider câteva ore (sau chiar peste noapte)
3. Înainte de consum adăugați afinele
4. Presărați peste budincă o lingurița de fulgi de cocos

Salată de pui cu dressing de muștar:



Ingrediente:

- * 150 g piept de pui
- * 150 g mix verdețuri (baby spanac, valeriana, rucolla,etc)
- * 50-60 g roșii cherry
- * 4 castraveți mici
- * jumătate ardei gras verde
- * 1 lingura muștar
- * 1 lingura ulei de măsline
- * zeamă lămâie, sare, piper

Preparare:

1. Se taie pieptul de pui julienne, se stropește cu puțin ulei de măsline, apoi se azonează cu sare și piper. Se sotează în tigaie, pe toate părțile, timp de câteva minute.
2. Bucățelele de pui, salata, roșiile cherry tăiate jumătăți și felile de castraveți se amestecă bine
3. Din zeama de lămâie, ulei de măsline, o lingură de muștar, sare și piper se face dressingul. Se adaugă peste salată înainte de consum.

Supă cremă de dovlecel



Ingrediente (4 porții):

- * 4 dovlecei mici,
- * 4 căni mici de supă de legume
- * 1 ceapă mică
- * ½ lingurita rozmarin, ½ lingurita busuioc, ¼ linguriță de cimbru, sare, piper dupa gust
- * 2 linguri ulei masline

Preparare:

1. Se sotează ceapa în ulei și puțină zeamă de supă.
2. Se adaugă dovleceii tăiați cubulețe, condimentele și se gătesc aprox 5 minute.
3. Se pun apoi in blender se adaugă zeama de supă și se amestecă.

Omletă cu spanac



Ingrediente:

- * 2-3 ouă
- * 50 g baby spanac
- * sare, piper
- * puțin ulei de masline

Preparare:

1. Incingem uleiul in tigaie și punem spanacul , îl lăsăm cateva secunde până se înmaie un pic. Batem ouăle cu puțină sare și piper.
2. Turnăm ouăle peste spanac și lăsăm până omleta se rumenește frumos pe o parte, apoi o întoarcem pe cealaltă parte.
3. Se servește cu legume crude: castraveți, ardei, andive

Salată Tabbouleh cu quinoa:



Ingrediente:

- * semințe quinoa 100 g
- * 240 ml apă
- * ciuperci 150 g
- * roșii 100 g
- * ceapă roșie 50 g
- * mentă proaspătă 5 g
- * frunze de pătrunjel 25 g
- * Ulei de masline extra virgin 30 ml
- * Suc de lămâie sau lime 10 ml
- * Sare și piper după gust
- * Ierburi italiene 1 praf

Preparare:

1. Se fierbe quinoa în apă. Pregătiți între timp restul produselor.
2. Se taie ciupercile în bucățele și se sotează în ulei vegetal.
3. Tăiați apoi roșiile felii, iar ceapa roșie fâșii.
4. Tăiați mărunt frunzele de mentă și pătrunjel.
5. Lăsați ciupercile să se răcească. Într-un vas, puneți legumele, ierburile, ciupercile și quinoa.
6. Adăugați condimentele. Se amestecă, apoi se adaugă suc de lămâie și ulei de măsline. Încă o dată, amestecați totul bine.

Medalion de somon cu salata de dovlecei:



Ingrediente pentru somon:

- * două medalioane de somon
- * câteva frunze de busuioc, cimbru, mentă proaspătă
- * roșii cherry
- * jumătate de lingură ulei de măsline
- * piper, sare

Ingrediente pentru salata de dovlecei:

- * 2 dovlecei,
- * 2 linguri de ulei măsline;
- * 1 lingură de zeamă lămâie, sare, verdețuri italiene

Preparare somon:

1. Se unge somonul cu foarte puțin ulei. Se presară deasupra sare, piper și toată verdețura tocată. Se adaugă deasupra roșiile tăiate în două. Se introduce la cuptor la 180-200 de grade Celsius pentru aproximativ 25-30 minute.

Preparare salata de dovlecei:

1. Dovleceii se curăță, se feliază de 0,5 cm și se pun pe plita încinsă. Se întorc pe ambele părți, având grijă să nu se ardă.
2. Se pun într-un castron, peste care se adaugă: uleiul, sarea (după gust) și lămâia.
3. Se amestecă bine și se lasă să se odihnească cca 10 min, pentru a-și imprumuta gusturile.

Iaurt de cocos cu fructe de pădure, chia, fulgi de cocos sau semințe:



Ingrediente:

- * 150 g iaurt de cocos simplu
- * 2 linguri seminte de chia
- * 2 linguri de lapte de cocos sau migdale neindulcit
- * 100 g fructe de pădure
- * 1 lingură semințe de floarea soarelui sau fulgi de cocos

Preparare:

1. Se amestecă iaurtul cu laptele și semintele de chia și se lasă minim 30 de minute sau peste noapte.
2. Înainte de consum se adaugă restul ingredientelor.

Salată mediteraneeană cu creveți



Ingrediente:

- * 300 g creveți
- * 2 linguri de ulei masline
- * 4 rosii cherry
- * 50 g ardei gras verde, rosu și galben
- * patrunjel(30 g)
- * castravete 50 g
- * salată verde, salata rucolla, salata valeriana, baby spinach (frunzele sa aiba cam 300 g)
- * condimente: oregano, cimbrisor, sare, piper

Pentru sos: 2 lingurițe cu muștar Dijon, 4 linguri cu suc de lime, pătrunjel

Preparare:

1. Curățați salata și spălați-o sub jet de apă rece. Uscați-o cu un șervet de hârtie. Se rupe cu mâna în bucățele mici. Tăiați roșiile în cuburi și adaugați-le în salată.
2. Încingeți uleiul într-o tigaie adâncă și adaugați creveții. Presarați condimentele și lasați pe foc 4-5 minute, până ce creveții capătă culoarea rozalie. Înainte să îi dați la o parte de pe foc puneți patrunjelul tocat mărunt. Sotați câteva secunde apoi dați-i la o parte.
3. Pentru sos, amestecați muștarul cu sucul de limetă și pătrunjelul tocat fin. Lasați cinci minute ca să se întrepătrundă aromele și turnați peste salata din castron. Adaugați creveții calzi, apoi sosul și amestecați ușor. Se taie salata, roșiile, castravetele felii subtiri, se pun creveții și deasupra ardeii și roșiile.