

Отказ от молочных продуктов, фасоли, крестоцветных овощей и хлопьев с большим количеством клетчатки избавит вас от вздутия

Даже здоровое питание не гарантирует, что у вас не будет вздутия живота. Его причиной могут стать даже некоторые продукты. Вот что советует исключить из рациона Лена Бакович, магистр наук, зарегистрированный диетолог, сертифицированный диетолог, член Национальной ассоциации врачей-специалистов по пищевым наукам (CNSC) из Live It Up.

**Молочные продукты.** Они могут способствовать возникновению вздутия живота и газов.

**Фасоль.** В ней много белка и клетчатки, которая может вызвать дискомфорт в желудке.



Justcos from Pixabay/Shutterstock

**Крестоцветные овощи.** Иногда брокколи, белокочанная капуста могут приводить к вздутию живота.

Отказ от молочных продуктов, фасоли, крестоцветных овощей и хлопьев с большим количеством клетчатки избавит вас от вздутия

**Хлопья с высоким содержанием клетчатки.** Клетчатка у многих переваривается с трудом, что вызывает газы и вздутие.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***