

你肯定有过这种经历，饭菜没有多吃，肚子却胀得不得了。大豆、卷心菜、洋葱和苹果等都是让人胀气的“罪魁祸首”。美国《预防》杂志9月13日建议，想要摆脱胀气，又不远离这些高营养食物，其实改变一下烹调方式就可以了。

美国癌症研究所的营养师认为，很多人会胀气，是因为他们的消化道不适应高纤维食品，但如果因此而回避这些食物，只会让情况变得更糟。因此，不如面对它们，慢慢把它们加入到你的菜谱中，每周增加一些量，让身体逐渐适应。

如果你还能做到以下六点，就更好了：1.吃饭时充分咀嚼，以助消化；2.多喝水；3.坚持规律化运动，帮助肠道蠕动；4.如果你吃某种蔬菜或水果容易胀气，试着把它们煮熟或者去皮吃；5.干豆吃前充分浸泡，然后把水倒掉；6.使用一些调味品帮助减少食物中的气，比如生姜、茴香、胡椒等。