

Aliments qui font gonfler le ventre



Après chaque repas, vous n'avez qu'une envie : déboutonner votre pantalon ! Sachez que ce problème pourrait sûrement être évité en diminuant votre consommation de certains aliments comme...

Les choux

La famille des crucifères n'est pas vraiment l'alliée des personnes qui souffrent de ballonnements.

Ce sont des aliments qui ont tendance à fermenter dans notre tube digestif, créant gaz et inconfort digestif.

Pour un ventre plat, on les évite !

Les légumineuses

Lentilles, pois, fèves, haricots blancs, haricots rouges, pois chiches... Les légumineuses regorgent de bienfaits, mais pas celui de donner un ventre plat !

Comme les choux, ce sont des aliments fermentescibles, c'est-à-dire qu'ils fermentent dans notre estomac.

Mais il y a tout de même une astuce pour limiter l'inconfort digestif : les faire tremper une nuit dans un saladier plein d'eau.

Les crudités

Les crudités sont excellentes pour la ligne en général, mais elles ont tendance à gonfler dans l'estomac.

Alors, pour un ventre plat, n'en consommez pas trop et mâchez longuement !

Le pain blanc

Le pain blanc fait gonfler le ventre, car il se digère mal et peut provoquer des troubles digestifs.

Si vous êtes un adepte du pain, mais que vous en avez marre de votre ventre rond, remplacez-le tout simplement par du pain complet, il apporte deux fois plus de fibres insolubles, qui facilitent le transit intestinal et donne, en plus, une sensation de satiété plus rapide.

De la même manière, préférez les pâtes, le riz et les biscottes complètes.

La banane

Les bananes favorisent la formation de gaz et ont tendance à constiper !

Alors, pour perdre du ventre, préférez des fruits plus faciles à digérer comme les pommes.

Vous pouvez tout de même en manger, mais attendez qu'elle soit bien mûre pour mieux la digérer.

Les produits laitiers

Le lait et les desserts lactés contiennent du lactose, une substance qui doit être digérée grâce à des enzymes, les lactases.

Chez certains adultes, ces lactases ne sont pas présentes en nombre suffisant, ce qui rend la digestion du lait particulièrement difficile.

Si vous êtes dans ce cas, consommez plutôt des yaourts à base de lait fermenté. Ils contiennent des bonnes bactéries aidant à la digestion en équilibrant notre flore intestinale.

Les frites

Les aliments très gras font grossir, on le sait

Mais les fritures ont, en plus, tendance à provoquer des ballonnements et à ralentir le transit intestinal.

Consommez-les avec modération !

La charcuterie

La charcuterie contient des graisses saturées, du sel et beaucoup de calories.

Trop grasse, elle n'est pas facile à digérer et passe plus de temps dans l'intestin.

Trop salée, elle accentue la rétention d'eau et fait gonfler votre estomac.

Les plats préparés

Les plats prêts à consommer sont riches en sel et sont donc très difficiles à digérer, car ils entraînent de la rétention d'eau.

Il est donc préférable d'éviter d'en consommer.

De plus, ils sont souvent très riches en glutamate, un composant permettant de raviver le goût des aliments qui donne envie d'en manger encore plus !

Les plats aérés

Soufflés, omelettes, meringues... Ces aliments aérés font gonfler le ventre.

Pourquoi ? Parce qu'ils sont pleins d'air !