

4 Makanan Sehat Atasi Perut Kembung



Saat perut kembung, rasanya sangatlah tidak nyaman. Selain perut terasa penuh, nafsu makan dapat berkurang dan dapat mengganggu aktivitas. Perut kembung adalah kondisi saat sistem pencernaan, seperti usus kecil, usus besar, dan lambung banyak terdapat gas atau angin.

Kelebihan gas ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti masuk angin, makan makanan pemicu gas, dan masalah perut lainnya. Oleh karena itu, untuk menghindari perut kembung, konsumsi makanan berikut ini yuk.

Telur rebus

Kandungan protein tinggi pada telur dapat menenangkan perut penuh gas yang sedang melanda. Makanlah paling tidak dua telur rebus sekaligus agar perut bisa segera normal kembali.

Teh hijau

Teh hijau mengandung antioksidan yang dapat mencegah peradangan, sehingga ampuh untuk mengatasi perut kembung. Perlu diingat, untuk mengatasi kembung, jangan tambahkan pemanis tambahan atau gula ya.

Mentimun

Kandungan air yang banyak pada timun dapat menghilangkan kandungan garam dalam perut penyebab perut kembung. Selain itu, kandungan kalornya yang hanya 45 kalori aman untuk Anda konsumsi dalam jumlah yang agak banyak.

Kentang rebus

Tenang, kentang rebus tidak mengandung lemak kok, berbeda dengan kentang goreng. Kentang rebus yang sangat mudah dicerna dapat meredakan perut yang tidak stabil karena terlalu banyak menyimpan gas.

Jika mengalami perut kembung, sebaiknya hindari mengonsumsi sayuran, saus pedas atau makanan yang mengandung lemak. Sebaiknya, konsumsi makanan di atas ya agar perut kembung segera berkurang. Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/4-makanan-sehat-atasi-perut-kembung.html>