

Mageguiden.no

Tips og råd om god magehelse

Spising som fører til fising

Joakim Staalstrøm · Friday, August 22nd, 2014

I våre dager tror nok de færreste at djevelen har noe med prompen å gjøre. Av og til skyldes "en bønne" at du faktisk har spist en bønne.

I motsetning til for eksempel hikkingen eller rapingen, er prompen blitt mennesket minst sjarmerende lyd. Rødmende har vi henvist denne kroppens ulyd til skammens hjørne. Selv sosialantropologer klør seg i hodet over at de ikke har forsket mer på dette.

Ifølge Kirsten Bell er det langt mellom antropologer som har tatt denne kroppslige funksjonen på alvor, men de finnes. Og noe av grunnen er at man rett og slett har sett på prompen som avskyelig, uhøflig og ja, til og med noe som lukter av djevelen.

- **Bønner**

Den musikalske frukten som ofte forvandler stille rumper til det reneste orkester. Men om du legger bønnene i bløt over natten, kan du redusere bønnenes "gassete" egenskaper.

- **Grønnsaker**

Blomkål og brokkoli inneholder den samme sukkerarten som bønner. Spiser du den rå varianten av disse grønnsakene, må du påregne litt promp.

- **Frukt**

Frukt inneholder fruktose, en sukkerart som kan være vanskelig å fordøye.

- **Meieriprodukter**

Meieriprodukter inneholder laktose, eller melkesukker. De fleste mennesker er laktoseintolerante, noe som betyr at de ikke kan fordøye laktose skikkelig. Om man likevel insisterer på å meske seg med ost og melk, kan man utvikle luft i magen, føle ubehag eller blir magesyke. Er du laktoseintolerant, er du nok allerede godt kjent med prompting.

- **Maissirup**

Dette er et vanlig søtningsmiddel som sniker seg inn i alle typer bearbeidet mat. Siden den inneholder høye nivåer av fruktose, kan det gjøre deg fjertete.

- **Fullkorn**

Fiberrik mat er til det kjedsommelige fremmet som en del av et sunt kosthold. Men fullkornsprodukter kan også inneholde ufordøyelige karbohydrater som gjør at du promper. Hvis du ønsker å øke mengden av fiber i kosten din, gjør det sakte for å gi systemet en sjanse til å justere. Ellers kan det bli uutholdelig livlig i den bakre

regionen.

- **Sorbitol**

Sorbitol finnes naturlig i frukt, men er også et vanlig kunstig søtningsmiddel i tyggegummi og andre sukkerfrie matvarer. Det er vanskelig å fordøye, og nettopp derfor blir du fjertete.

- **Tyggegummi**

Tyggegummi kan rett og slett gjøre deg fjertete fordi du svelger luft når du tygger tyggis.

- **Soda**

Kullsyreholdige drikker som brus har en flatulerende effekt. Det sier seg selv, når du svelger luftbobler, må du enten rape eller prompe for å få det ut igjen.

- **Kjøtt**

Kjøtt og andre proteinrike matvarer trenger ikke å gjøre deg til en promper, men siden dette ikke er lettfordøyelig mat, får bakteriene mer tid til å produsere gasser i tarmen. Den produserer også svovel, noe som gjør prompene dine såpass vonde at de ikke må slippes ut i "dødelige" doser.

Kilder:

Popanth.com

EverydayHealt.com

This entry was posted on Friday, August 22nd, 2014 at 12:08 pm and is filed under [Forebygge](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.