

مواد غذایی مضر برای دستگاه گوارش

غذاهایی که میل می‌کنید توسط دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شوند. بنابراین اولین تاثیر آن‌ها بر دستگاه گوارش خواهد بود. در مقابل غذاهایی که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند، غذاهایی نیز وجود دارند که برای آن مضر هستند. در این مقاله به ۱۰ ماده غذایی مضر برای دستگاه گوارش اشاره می‌شود.



همیشه‌ری آنلاین: غذاهایی که میل می‌کنید توسط دستگاه گوارش هضم و جذب می‌شوند. بنابراین اولین تاثیر آن‌ها بر دستگاه گوارش خواهد بود. در مقابل غذاهایی که به سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کنند، غذاهایی نیز وجود دارند که برای آن مضر هستند. در این مقاله به ۱۰ ماده غذایی مضر برای دستگاه گوارش اشاره می‌شود.

غذای سرخ شده

غذاهای سرخ شده

این نوع غذاها مقدار زیادی روغن دارند و می‌توانند باعث اسهال شوند. سس‌های پرچرب، بخش‌های چرب گوشت و دسرهای خامه‌ای یا کره‌ای نیز چنین مشکلی ایجاد می‌کنند.

سعی کنید غذاها را به صورت آب‌پز یا کبابی مصرف کنید و به جای مصرف کره یا خامه از سس‌های کم چربی که از ترکیب سبزیجات درست شده‌اند استفاده کنید.

مرکبات

در افرادی که به ناراحتی معده مبتلا هستند، مرکباتی مانند پرتقال و گریپ فروت ایجاد مشکل می‌کنند.

شکر یا قند مصنوعی

جویدن بسیار زیاد آدامس‌های بدون قند که حاوی سوربیتول هستند در بعضی افراد ایجاد کرامپ و اسهال می‌کنند. غذاهای تهیه شده با شکر مصنوعی نیز می‌توانند چنین عوارضی ایجاد کنند.

سازمان غذا و داروی آمریکا هشدار داده که در صورت مصرف 50 گرم یا بیشتر سوربیتول در روز ممکن است به اسهال مبتلا شوید. البته در بعضی افراد ممکن است اسهال با مقادیر کمتر نیز رخ دهد.

مصرف بسیار زیاد فیبر

غذاهای غنی از فیبر مانند غلات کامل و سبزیجات برای گوارش مفید هستند. اما افرادی که یکباره مقدار بسیار زیادی فیبر مصرف می‌کنند با مشکلاتی مانند نفخ و گاز روبرو می‌شوند. بنابراین مصرف فیبر را به تدریج افزایش دهید.

لوبیاهای

اگرچه لوبیاهای دارای پروتئین و فیبر بالایی می‌باشند، اما دارای قندهایی هستند که به سختی هضم می‌شوند و ایجاد کرامپ و گاز می‌کنند. بدن آنزیم‌های لازم برای هضم این قندها را ندارد و باکتری‌های دستگاه گوارش این عمل را انجام می‌دهند و تولید گاز می‌کنند.

برای رهایی از این مشکل، لوبیاهای را حداقل به مدت 4 ساعت قبل پخت خیسانده و آب آن را دور بریزید.

کلم

سبزیجات چلیپایی مانند بروکلی و کلم، دارای قندهای مشابه لوبیاها هستند. همچنین فیبر بالای آن‌ها نیز باعث اشکال در هضم می‌شود. هضم این سبزیجات در صورت پختن، آسانتر می‌شود.

فروکتوز

هضم غذاهای شیرین شده با فروکتوز مانند سودا، آب‌نبات، آب‌میوه و کلوچه‌ها در بعضی افراد مشکل است و ممکن است اسهال، نفخ و کرامپ ایجاد کند.

غذاهای پرادویه

بعضی افراد پس از مصرف غذاهای پرادویه، خصوصاً بعد یک وعده غذایی سنگین دچار سوءهضم و سوزش سردل می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهند کاپسایسین، ماده عامل تندی در فلفل چیلی ممکن است چنین عوارضی ایجاد کند.

لبنیات

اگر پس از مصرف محصولات لبنی دچار اسهال، نفخ و گاز می‌شوید به عدم تحمل لاکتوز مبتلا هستید. و به این معناست که آنزیم هضم کننده قند موجود در شیر و سایر محصولات لبنی را ندارید. بنابراین محصولات لبنی بدون لاکتوز را جایگزین کنید و یا هنگام مصرف لبنیات از قرص لاکتاز استفاده کنید.

نعناع

نعناع باعث شل شدن ماهیچه فوقانی معده می‌شود و به غذاها اجازه می‌دهد به سمت مری برگردند. و بنابراین سوزش سردل رخ می‌دهد. دیگر مواد غذایی ایجاد کننده این وضعیت، شکلات یا قهوه هستند.

متخصصان معتقدند با کاهش وزن، مصرف وعده‌های غذایی کم حجم و دراز نکشیدن پس از صرف غذا، این مشکل کمتر می‌شود.

همچنین توصیه می‌شود غذاهایی که باعث این عارضه در شما می‌شوند را شناسایی و از آن‌ها اجتناب کنید.