



چند خوردنی شفا بخش برای درمان مشکلات معده

چند چاشنی یا خوردنی گیاهی وجود دارند که بعنوان سوپر غذا برای درمان معده مفید و سودمند هستند.

چند چاشنی یا خوردنی گیاهی وجود دارند که بعنوان سوپر غذا برای درمان معده مفید و سودمند هستند. متخصصان تغذیه و طب جایگزین می‌گویند: چند چاشنی یا خوردنی گیاهی وجود دارند که بعنوان سوپر غذا برای درمان معده مفید و سودمند هستند.

به گزارش ایسنا، شبکه خبری تورنتو نیوز، با انتشار فهرست این خوردنی‌های شفا بخش و تسکین دهنده درد معده اعلام کرد: زنجبیل حاوی یک ماده فعال به نام جینگروول است که طعم گرم و تند این چاشنی را ایجاد می‌کند و خواص تحریک کننده و درمانی دارد. این چاشنی با بهبود عملکرد آنزیم‌های گوارشی به بهبود عملکرد سیستم هاضمه بدن کمک می‌کند.

رازبانه نیز حاوی ماده‌ای موسوم به «171#؛ آنتول» است که در تحریک ترشحات معده و دستگاه گوارش نقش دارد. رازبانه همچنین حاوی اسید اسپارتیک است که بعنوان یک ماده ضد نفخ عمل می‌کند و به همین خاطر برخی افراد عادت دارند که بعد از هر وعده غذا، دانه‌های رازبانه را می‌جویند. رازبانه یک گیاه هاضمه است که استفاده‌های پزشکی و درمانی بسیاری از این لحاظ دارند.

خوردنی مفید بعدی ماست است که به دلیل دارا بودن پروبیوتیک‌ها چندین فعالیت مختلف را در روده‌ها انجام می‌دهد مانند تولید لاکتاز، نابود کردن باکتری‌های مضر و بهبود عملکرد مجاری گوارشی که به همین خاطر برای کمک به هضم غذا بسیار مفید است.

گیاه دیگری که برای مشکلات معده بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد، نعنا است. نعنا بعنوان درمانی موثر برای سوء هاضمه، سوزش سردل، نفخ و درد معده و دستگاه گوارش مورد استفاده قرار می‌گیرد. این گیاه مفید همچنین اشتها را تحریک می‌کند و در درمان حالت تهوع و سردرد موثر است.

چای سوسن عنبر یا سوسنبر هم که از خانواده نعنا است، خشکی گلو را برطرف می‌کند. گیاه بعدی برگ بو است که برای درمان سردردهای میگرنی و کاهش استرس و اضطراب کاربرد مفید دارد. بعلاوه به دستگاه هاضمه هم کمک می‌کند و خاصیت سم زدایی دارد.