

## چگونه معده تکانی کنیم

مطالعات نشان می‌دهد تمام مشکلات مربوط به سیستم گوارشی و اختلال در هضم غذا، به نوع تغذیه و عادت‌های غذایی مربوط است.



مطالعات نشان می‌دهد تمام مشکلات مربوط به سیستم گوارشی و اختلال در هضم غذا، به نوع تغذیه و عادت‌های غذایی مربوط است. معده و روده مانند بسیاری از اندام داخلی بدن، نیاز به شستشو دارند و این پاکسازی با مصرف یا عدم مصرف و ترک عادت‌های غلط غذایی میسر است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایرنا، برخی مواد غذایی علاوه بر تقویت سیستم گوارشی، به سهولت هضم غذا کمک می‌کنند. عملکرد صحیح سیستم گوارشی نه تنها بر سلامت عمومی بدن موثر است؛ بلکه تاثیر بسزایی در بهبود خلق و خو دارد. در ادامه به برخی از این مواد غذایی اشاره شده است:

### -نعناع

نعناع به صورت تازه یا خشک، یکی از مهمترین مواد غذایی برطرف‌کننده سوء هاضمه است. نعناع همچنین به تقویت معده کمک می‌کند و بهتر است به صورت ناشتا یا قبل از خواب استفاده شود.

### -چای عسل و آلبیمو

ترکیب یک قاشق چایخوری عسل، یک قاشق چایخوری آب لیموی تازه به همراه زنجبیل در چای، معجونی فوق‌العاده برای رفع سوء هاضمه است. بهتر است این ترکیب به صورت ناشتا یا قبل از خواب استفاده شود.

### -آب ولرم

یکی از مهمترین روش‌های شستشوی معده و روده، آب رسانی مداوم به بدن است. کم آبی بدن اثرات مخربی بر عملکرد و سلامت تمام اعضای بدن، به ویژه روده، معده، کلیه، کبد و مغز دارد. بنابراین توصیه شده است روزی حداقل 8 لیوان آب نوشیده شود، یک لیوان قبل از خواب و یکی به محض بیدار شدن از خواب باشد. نوشیدن آب نیم ساعت قبل از غذا توصیه شده است و صرف آب یخ یا آب حین غذا ممنوع است. مطالعات جدید نشان می‌دهد آب ولرم علاوه بر شستشوی سیستم گوارشی، به سوخت و ساز بدن کمک می‌کند و مهمترین روش برای مبارزه با گرفتگی و سوزش سر معده است.

### -لیمو

اضافه کردن آب لیموی تازه به غذا و سالاد، یکی از روش‌های فوق‌العاده دفع سموم بدن و کمک به هضم غذاست.

### -آلوئه ورا

نوشیدن عصاره آلوئه ورا به صورت ناشتا به هضم غذا و دفع سموم کمک می‌کند.

### -مصرف میوه، سبزی و غلات کامل

مصرف مواد غذایی حاوی فیبر یکی از فاکتورهای سلامت روده و معده است. میوه‌ها و سبزیجاتی مانند توت فرنگی، انبه، آووکادو، غلات سبوس‌دار، اسفناج، گل کلم، هویج، سبوس گندم، سیب، کلم بروکلی، لوبیا، انجیر، گلابی و کشمش و آلوی خشک حاوی مقادیر بالای فیبر هستند. بدن در روز به 20 تا 25 گرم فیبر نیاز دارد. فیبر علاوه بر سهولت در عملکرد سیستم گوارشی، احتمال ابتلا به سرطان‌های مری، معده و روده را کاهش می‌دهد. مصرف سبزیجات با برگ تیره و سبزیجات زردرنگ نیز به سلامت روده و معده کمک می‌کند.

### - افزایش باکتری‌های خوب برای سلامت روده و معده

یک خانواده خاص از باکتری‌ها، پروبیوتیک (Probiotics) نام دارند. این باکتری‌ها در حین فرآیند هضم زنده باقی

می‌&zwjz;مانند و برای سلامتی بسیار مفید هستند؛ همچنین این مواد باعث افزایش جمعیت باکتری های سالم در بدن و به خصوص دستگاه گوارشی می‌&zwjz;شوند. این باکتری ها سبب جلوگیری از انواع عفونت می شوند و با تقویت سیستم ایمنی بدن و سلامت دستگاه گوارش، سلامتی را تضمین می کنند.

تحقیقات دیگری نشان می دهد که این باکتری ها به سوزاندن چربی کمک می کنند و با کاهش مقاومت بدن نسبت به انسولین، در پیشگیری از بیماری دیابت موثر هستند. درمان روده تحریک پذیر، اسهال های عفونی، برخی از بیماری های پوستی و افزایش بهداشت دهان و دندان از دیگر فواید این باکتری ها هستند. از بین مواد غذایی شناخته شده، ماست حاوی بیشترین مقدار پروبیوتیک است. سیب، موز، توت، کشمش، انواع سبزی، پیاز، سیر، تره فرنگی، عدس، نخود، لوبیا، ذرت، بادام، عسل و چای سبز نیز حاوی این باکتری هستند.

-استفاده از ادویه&zwjz;هایی مانند هل، دارچین، رازیانه، جوز هندی، زیره و زنجبیل در غذا این ادویه ها علاوه بر تقویت سیستم گوارشی، به هضم غذا کمک می&zwjz;کنند.

-رژیم غذایی مدیترانه&zwjz;ای

رژیم مدیترانه ای به طور معمول شامل چربی های اشباع نشده مانند روغن زیتون، آجیل و آووکادو، همراه با سبزیجاتی مانند کرفس، اسفناج و هویج است. ماهی نیز اهمیت ویژه ای در این رژیم غذایی دارد.

\*\*\*توصیه هایی برای عملکرد بهتر سیستم گوارشی

- تا دوساعت پس از صرف غذا دراز نکشید  
دراز کشیدن بلافاصله پس از صرف غذا یکی از مهمترین دلایل ریفلاکس و افزایش اسید معده است.  
ریفلاکس اسیدی یک اختلال گوارشی است و به بازگشت محتویات و اسید معده به مری گفته می شود. دلیل اصلی بروز این بیماری، اختلال در عملکرد اسفنکتر تحتانی مری (LES) است. این حلقه ماهیچه ای مانع از برگشت محتویات معده به مری می شود.

برخی از دلایل تشدید ریفلاکس عبارتند از :

&bull; سیگار کشیدن  
&bull; با عجله غذا خوردن  
&bull; مصرف کردن غذاهای چرب و پرادویه  
&bull; پوشیدن لباس های تنگ  
&bull; مصرف غذاهای تحریک کننده اسید معده مانند : گوجه فرنگی، آب مرکبات، چای و قهوه، پیاز، سیر، نوشابه های گازدار  
&bull; نوشیدن مایعات  
&bull; عدم تحرک

- طبق برنامه غذا بخورید

محققان بر این باورند که صرف سه وعده غذا به طور منظم برای سلامت دستگاه گوارشی ضروری است. به هیچ عنوان وعده&zwjz;های غذایی را حذف نکنید و سعی کنید هر روز در زمان مشخصی غذا میل کنید. وعده شام باید سبک باشد و حداقل 4 ساعت قبل از خواب میل شود.

- ورزش منظم فراموش نشود

ورزش منظم و به ویژه ورزش هایی مانند یوگا و پیلاتس، به حرکت منظم روده و معده کمک می کنند و از بروز یبوست و مشکلات مشابه جلوگیری می&zwjz;کنند. ورزش یکی از مولفه&zwjz;های ضروری هضم غذاست.

-با غذاهای چرب و سرخ&zwjz;کرده خداحافظی کنید

چربی و غذای سرخ&zwjz;شده یکی از مهمترین دلایل ناراحتی معده و سندرم روده تحریک&zwjz;پذیر است.

-غذای تند را با احتیاط مصرف کنید

ادویه&zwjz;های تند یکی از مهمترین دلایل سوزش سر معده هستند؛ به علاوه پوشش مری را تحریک می&zwjz;کنند.

-میزان نوشیدنی&zwj&های کافئین&zwj&دار را کاهش دهید

- آهسته غذا بخورید و مواد غذایی را خوب بجوید

-مصرف شیرینی&zwj&جات را کاهش دهید

-سیگار را کنار بگذارید

-لبنیات پرچرب مصرف نکنید

-فست فود و غذای آماده نخورید

منابع:

ایندیا تایمز

پازیتو مدیکیشن

پایگاه خبری هلت