



معرفی مواد خوراکی که از ترش کردن معده جلوگیری می کند

همه ما ممکن است گاهی اوقات دچار حالت ترش کردگی معده شویم که در این وضعیت میزان اسید معده افزایش می یابد و به اصطلاح معده اسیدی می شود.

;zwnj& ;zwnj&

ترش کردن معده زمانی بروز می کند که غدد گوارشی در معده اسید زیادی ترشح می کنند و وقتی مقدار آنها از حد معمول بیشتر شود، احساس سوزش سردل ایجاد شده که با مصرف غذاهای ادویه دار تشدید می شود. کارشناسان برای پیشگیری از این حالت مصرف چند مواد خوراکی را توصیه می کنند.

موز یک پادزهر طبیعی و موثر در مقابله با ترش کردن معده است. این میوه به دلیل میزان بالای پتاسیم به تسکین علائم اسیدی شدن معده کمک می کند. پتاسیم موجود در موز پوشش معده را به تولید مخاطی تحریک کرده که موجب کاهش میزان PH در بدن می شوند. همچنین میزان بالای فیبر این میوه از عود مجدد ترش کردگی معده پیشگیری می کند.

در حالیکه بسیاری از ما از خواص متعدد آب نارگیل آگاهیم اما نمی دانیم که این نوشیدنی به عنوان درمان طبیعی مقابله با اسیدی شدن معده عمل می کند. آب نارگیل به حفظ میزان عادی PH بدن کمک کرده و در نتیجه مانع از اسیدی شدن معده می شود. همچنین این نوشیدنی طبیعی به دفع سموم بدن کمک کرده و در نتیجه عامل تسکین دهنده سریع اسیدی شدن معده است.

شیر سرد، مایع طبیعی موثری در پیشگیری از ترشح اسید در معده است. شیر سرد با جذب اسید اضافی موجود در معده، موجب تسکین سوزش معده به دلیل اسیدی شدن می شود. برای مقابله با اسیدی شدن معده، بهتر است شیر سرد بدون هیچ افزودنی نظیر شکر مصرف شود.

/

علاوه بر شیر، محصولات لبنی دیگر نظیر دوغ و کشک هم برای تسکین این مشکل مفید هستند. این محصولات با خنک کردن معده و کاهش سوزش و ناراحتی با احساس سوزش ناشی از اسیدی شدن مقابله می کنند.

ملون، به عنوان گونه ای از خربزه، سرشار از آنتی اکسیدان و فیبر بوده که نقش مهمی در مقابله با علائم اسیدی شدن معده ایفاء می کند. این میوه دارای اثر تسکین دهنده بر سیستم گوارش از طریق کاهش میزان PH در معده است.

گاهی اوقات راه حل های ساده به عنوان ابزار قدرتمندی برای مقابله با مشکلات گوناگون سلامت عمل می کنند. یکی از این راه حل ها، نوشیدن آب داغ در صورت ترش کردن معده است. آب گرم به عنوان یک عامل سم زدا طبیعی عمل کرده که سموم مختلف را از بدن دفع و به کاهش میزان اسید داخل معده کمک می کند.