

فرمول غذایی برای بهبود زخم معده



نشانه اصلی زخم معده احساس درد یا سوزش در ناحیه شکم است. همچنین، این شرایط می تواند با بازگشت اسید معده به مری، و احساس سنگینی و عدم تحمل به واسطه مواد غذایی تحریک کننده همراه باشد.

نشانه اصلی زخم معده احساس درد یا سوزش در ناحیه شکم است. همچنین، این شرایط می تواند با بازگشت اسید معده به مری، و احساس سنگینی و عدم تحمل به واسطه مواد غذایی تحریک کننده همراه باشد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصر ایران، زخم های معده جراحی هایی در غشای مخاطی دیواره داخلی معده هستند که به واسطه تولید بیش از حد شیره های اسیدی در این اندام شکل می گیرند. شایع‌ترین دلیل زخم معده رشد باکتری اچ. پیلوری است، اگرچه مصرف بیش از حد برخی داروها نیز می تواند به این شرایط منجر شود.

به گزارش "استپ تو هلت"، برای مبارزه با این مشکل شما می توانید برخی مواد غذایی را در برنامه غذایی خود جای دهید.

نشانه اصلی زخم معده احساس درد یا سوزش در ناحیه شکم است. همچنین، این شرایط می تواند با بازگشت اسید معده به مری، و احساس سنگینی و عدم تحمل به واسطه مواد غذایی تحریک کننده همراه باشد.

بیشتر موارد زخم معده خفیف هستند و تنها با ایجاد تغییراتی در رژیم غذایی می توان آنها را درمان کرد. با این وجود، گاهی اوقات این شرایط با عوارضی شدیدتر همراه است و هنگامی که موجب استفراغ و خونریزی می شود، مراجعه به پزشک در کوتاه‌ترین زمان ممکن بهترین گزینه است.

طیف گسترده ای از مواد غذایی وجود دارند که می توانند به تنظیم pH معده برای تسریع آهنگ تسکین این مشکل کمک کنند. در ادامه با برخی از این مواد غذایی بیشتر آشنا می شویم.

عادت های غذایی یک فرد نقشی تعیین کننده در درمان زخم های معده دارند. در شرایطی که برخی مواد غذایی علائم این بیماری را تشدید می کنند، برخی دیگر حاوی مواد مغذی و ویژگی هایی هستند که می توانند به ترمیم بافت معده برای دستیابی به تسکین سریع کمک کنند.

همچنین، برخی مکمل ها در دسترس هستند که با تجویز پزشک می توانید برای درمان زخم های معده استفاده کنید. اگرچه بسیاری از آنها علائم بیماری را کنترل می کنند، اما نباید به عنوان جایگزینی برای داروهای توصیه شده به شما در نظر گرفته شوند.

هویج

هویج یکی از سبزیجاتی است که مصرف آن به بیماران مبتلا به زخم معده بسیار توصیه شده است. این محصول از ویژگی های قلبی‌ای و شفاف‌کننده سود می برد که در کنار هم به بهبود دیواره داخلی معده که تحت تاثیر اسید بیش از اندازه قرار گرفته است، کمک می کنند.

هویج در اشکال مختلف پوره، سالاد یا آب هویج یک ماده غذایی فوق العاده برای کنترل ناراحتی ناشی از زخم معده مانند سوزش و بازگشت اسید است.

سیب

به واسطه تراکم بالای مواد مغذی اساسی، سیب یکی از محبوب‌ترین میوه های دارویی است. این محصول حاوی فیبرهای غذایی و اسیدهای ارگانیک است که به عنوان تنظیم کننده برای دستگاه گوارش عمل می کنند.

مصرف سیب برای تسکین زخم معده و همچنین گاستریت (ورم معده)، بیوست و اسهال توصیه شده است.

آلوئه ورا

کریستال های موجود در گیاه آلوئه ورا به واسطه توانایی شفافبخشی و ضد میکروبی خود شناخته شده هستند. اگر با زخم معده مواجه هستید، استفاده از آلوئه ورا می تواند تولید شیره های اسیدی اضافه معده و تحریک غشا مخاطی این اندام را کنترل کند.

مواد موجود در آلوئه ورا توانایی مهار رشد بیش از حد باکتری اچ.پیلوری را دارند که دلیل اصلی بیماری زخم معده محسوب می شود. افزون بر این، آلوئه ورا حاوی آلتو امودین و آلتولین است که این ترکیبات به ترمیم بافت های آسیب دیده کمک می کنند.

موز

موز میوه ای سرشار از نشاسته ها و ترکیبات قلیایی &ZWNJ; ساز است که پس از جذب در بدن به تنظیم pH معده کمک می کنند. مصرف این ماده غذایی می تواند به توقف زوال غشا مخاطی معده کمک کرده و زخم ها را کاهش دهد.

موز برای معده مشکل آفرین نیست و مواد مغذی موجود در آن به بهبود بافت های آسیب دیده این اندام کمک می کند. در همین راستا، مصرف موز می تواند به تسکین ناراحتی ناشی از بازگشت اسید معده به مری و گاستریت کمک کند.

سیب زمینی

سیب زمینی به عنوان یکی از بهترین مواد غذایی ضد اسید در نظر گرفته می شود و بخشی از یک گروه غذایی است که به بهبود زخم های معده کمک می کنند. نشاسته های موجود در سیب زمینی به همراه فیبر و آنتی اکسیدان ها به بهبود بهینه سازی گوارش کمک کرده و نقشی کلیدی در فواید این ماده غذایی دارند.

نمک های قلیایی سیب زمینی فرآیند التهاب را کاهش می دهند و به روند بهبود بافت های تحریک شده به واسطه اسیدها کمک می کنند. افزون بر این، آنها سوزش در ناحیه شکم را کاهش داده و تورم و بازگشت اسید را متوقف می کنند.

بذر کتان

بذر کتان که در آب خیس خورده باشد، ماده ای ژلاتینی آزاد می کند که در بهبود زخم های معده موثر است. مصرف آن به کاهش التهاب و سوزش که به واسطه این مشکل شکل گرفته اند، کمک می کند.

همچنین، بذر کتان منبع خوبی برای اسیدهای چرب امگا-3 و فیبر غذایی است که این مواد مغذی برای بهبود روند ترمیم بافت های آسیب دیده معده در موارد ابتلا به زخم معده مفید هستند.

مواد غذایی که در صورت ابتلا به زخم معده باید از آنها پرهیز کنید

مواد غذایی اسیدی بسیاری وجود دارند که می توانند وضعیت بیماران مبتلا به زخم معده را وخیم &ZWNJ; تر سازند. آشنایی با آنها اهمیت دارد زیرا مصرف چنین مواد غذایی طی دوران ریکاوری ایده خوبی نیست.

از جمله مواد غذایی که باید از آنها پرهیز شود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

قهوه و نوشیدنی های حاوی کافئین

شیرینی ها و محصولات حاوی شکر پالایش شده

نوشیدنی های گازدار

غذاهای تند و ادویه دار

نوشیدنی های الکلی

غذاهای سرخ شده و فست فود

نان و شیرینی های تجاری دیگر

به خاطر داشته باشید که با مشاهده نخستین نشانه های یک زخم معده باید به پزشک مراجعه کنید. اگرچه آنها همواره جدی نیستند، بررسی شرایط توسط پزشک اهمیت دارد.