



## اگر زخم معده دارید، 6 ماده غذایی را هر روز بخورید!

این نکته ثابت شده که مصرف مواد غذایی با خاصیت قلیایی و ضد التهابی به بهبود علائم زخم معده کمک می کند.

این نکته ثابت شده که مصرف مواد غذایی با خاصیت قلیایی و ضد التهابی به بهبود علائم زخم معده کمک می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آواک سلامت زخم معده عارضه ای است که در غشای مخاطی در اثر تولید بیش از حد اسید ایجاد می شود. شایع ترین علت ایجاد زخم معده رشد باکتری های هلیکوباکتر پیلوری است. البته این عارضه می تواند ناشی از مصرف بیش از حد برخی داروها نیز باشد.

زخم معده خود را با درد و سوزش در ناحیه شکم، احساس سنگینی و ریفلاکس، استفراغ و حتی خونریزی معده نشان می دهد. در این میان انواع مختلفی از غذاها وجود دارد که می تواند به تنظیم pH معده کمک کند و با کاهش اسید معده، علائم این عارضه را کاهش دهد:

**هویج:** هویج یکی از سبزیجات توصیه شده برای مبتلایان به زخم معده است. این سبزی دارای خواص قلیایی و شفابخش بوده و حتی درمان کننده زخم های روده نیز هست. وجود فیبر در این سبزی منجر به پیشگیری از یبوست و بواسیر می شود.

**سیب:** با توجه به غلظت بالای مواد مغذی ضروری، سیب یکی از محبوب ترین میوه ها با خاصیت دارویی است. این میوه حاوی اسیدهای آلی بوده که به عنوان تنظیم کننده سیستم گوارش عمل می کنند. مصرف سیب برای تسکین زخم معده، گاستریت، یبوست و اسهال توصیه می شود.

**آلوئه ورا:** کریستال های گیاه آلوئه ورا خاصیت ضد میکروبی دارند. اگر شما دچار زخم معده هستید، می توانید با مصرف این گیاه تولید بیش از حد اسید و تحریک مخاط معده را کنترل کنید. مصرف آلوئه ورا باعث مهار رشد بیش از حد باکتری های هلیکوباکتر پیلوری می شود و بافت آسیب دیده ناشی از اسید بیش از حد را بازسازی می کند.

**موز:** این میوه غنی از نشاسته و ترکیبات قلیایی است که پس از جذب در بدن، منجر به تنظیم pH معده می شوند. خوردن موز به بهبود زخم معده کمک می کند و مواد مغذی آن بافت های آسیب دیده معده را درمان می کنند. مصرف موز ناراحتی ناشی از ریفلاکس اسید و گاستریت را کاهش می دهد.

**سیب زمینی:** سرشار از نشاسته، فیبر و آنتی اکسیدان ها برای بهبود روند هضم است. سیب زمینی حاوی مولکول  $Zn^{2+}$  و  $Zn^{2+}$  ها و ترکیباتی است که خواص آنتی باکتریایی دارد، سوزش شکمی را کاهش می دهد و تورم و ریفلاکس را متوقف می کند.

**دانه کتان:** وقتی این دانه ها را با آب آغشته می کنید، ماده ژلاتینی اطراف آنها را دربر می گیرد که برای درمان زخم معده بسیار مفید است. مصرف این دانه ها التهاب و سوزش ناشی از زخم معده را کاهش می دهد. دانه های کتان سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 و فیبر است و برای ترمیم بافت معده مفید به نظر می رسد.

منبع: Steptohealth