

چگونه جلوی قار و قور شکم را بگیریم؟

یک متخصص گوارش و کبد با بیان اینکه بیشترین چیزی که باعث افزایش گاز معده و نفخ می شود نوع غذا و نحوه غذا خوردن فرد است گفت: «افراد مبتلا نباید از غذاهایی که قابل هضم نیستند استفاده کنند....»



سلامت نیوز: یک متخصص گوارش و کبد با بیان اینکه بیشترین چیزی که باعث افزایش گاز معده و نفخ می شود نوع غذا و نحوه غذا خوردن فرد است گفت: «افراد مبتلا نباید از غذاهایی که قابل هضم نیستند استفاده کنند.»

دکتر امیر حسین فقیهی در گفتگو با خبرنگار سلامت نیوز اظهار داشت: «بیشترین چیزی که باعث افزایش گاز معده و نفخ می شود نوع غذا و نحوه غذا خوردن فرد است چرا که برخی از افراد عادات غذایی بدی دارند و غذای خود را آهسته نمی خورند بلکه غذا را با عجله و به همراه مایعات زیاد و مخصوصا مایعات گازدار مثل نوشابه های گازدار می خورند و یا عادت دارند غذا و یا نوشیدنی های خود را هنگامی که خیلی داغ است میل کنند یا عادت به آدامس جویدن های زیاد دارند که تمام این موارد می تواند بر این مشکل فرد نقش داشته باشد.»

وی ادامه داد: «بیشترین چیزی که باعث افزایش گاز معده و نفخ می شود نوع غذا و نحوه غذا خوردن فرد است چرا که برخی از افراد عادات غذایی بدی دارند و غذای خود را آهسته نمی خورند بلکه غذا را با عجله و به همراه مایعات زیاد و مخصوصا مایعات گازدار مثل نوشابه های گازدار می خورند و یا عادت دارند غذا و یا نوشیدنی های خود را هنگامی که خیلی داغ است میل کنند یا عادت به آدامس جویدن های زیاد دارند که تمام این موارد می تواند بر این مشکل فرد نقش داشته باشد.»

این فوق تخصص گوارش و کبد تصریح کرد: «افراد مبتلا نباید از غذاهایی که قابل هضم نیستند استفاده کنند به عنوان مثال مصرف انواع حبوبات و برخی سبزیجات مثل کلم باعث می شوند که باکتری های دستگاه گوارش شکسته شده و ایجاد اسیدهای چرب و در نهایت تولید گاز نماید.»

دکتر امیر حسین فقیهی یادآور شد: «برای درمان افراد مبتلا ابتدا بایستی شرح حال کاملی از بیمار گرفته شود و معاینه دقیقی صورت گیرد تا بیمار مبتلا به بیماری های ارگانیکی و یا انسداد روده ای نباشد که در صورت ابتلا به این بیماری مواد در داخل روده ها تجمع پیدا کرده و خوب دفع نمی شود.»

وی خاطر نشان کرد: «پس از برطرف کردن این مشکلات باید روش غذا خوردن بیمار اصلاح شود و نباید پرخوری داشته باشد، از حجم غذای خود کم کند، با دهان بسته غذا بخورد، از مصرف زیاد مایعات خصوصا مایعات گازدار خودداری کند، مصرف زیاد سیبوس ها، حبوبات، غذاهای فیبردار، برخی سبزیجات مثل کلم، پیاز، ترب، کلم بروکلی در افراد ایجاد حساسیت کرده و افراد دچار نفخ می شوند لذا باید از مصرف آنها خودداری کنند و می توان گفت تنها چیزی که کمتر باعث نفخ می شود برنج است.»