

غذاهای دیرهضم و زود هضم

غذاهایی که زود و راحت پخته و آماده می‌شوند جزء گروه کربوهیدرات‌ها هستند و این گروه شامل آرد سفید، شکر خالص و برنج است و به دلیل این که سریع هضم می‌شوند، موجب افزایش قند خون شده و به مرور باعث افزایش وزن می‌شود.



غذاهایی که زود و راحت پخته و آماده می‌شوند جزء گروه کربوهیدرات‌ها هستند و این گروه شامل آرد سفید، شکر خالص و برنج است و به دلیل این که سریع هضم می‌شوند، موجب افزایش قند خون شده و به مرور باعث افزایش وزن می‌شود.

غذاهای دیرهضم معمولاً 8 ساعت در دستگاه گوارش می‌مانند، در حالی که غذاهای زود هضم فقط 3 تا 4 ساعت در معده باقی می‌مانند و فرد خیلی زود احساس گرسنگی خواهد کرد.

غذاهایی که موجب افزایش قند خون می‌شوند و زودتر هضم می‌شوند

غذاهایی که زود و راحت پخته و آماده می‌شوند جزء گروه کربوهیدرات‌ها هستند و این گروه شامل آرد سفید، شکر خالص و برنج است و به دلیل این که سریع هضم می‌شوند، موجب افزایش قند خون شده و به مرور باعث افزایش وزن می‌شود.

گروه کربوهیدرات‌ها غذاهایی هستند که دارای نشاسته، قند و فیبر هستند و این گروه با شکستن قندها، سوخت بدن را برای فعالیت‌های بدنی تأمین می‌کنند.

کربوهیدرات‌ها به دو دسته‌ی خوب و بد تقسیم می‌شوند؛ کربوهیدرات‌های خوب، سریع هضم نمی‌شوند، از افزایش قند خون و انسولین جلوگیری می‌کنند و به دیر گرسنه شدن و سیر ماندن کمک می‌کنند و بهترین منابع آن سبوس، غلات، لوبیا، میوه‌ها و سبزیجات هستند که این گروه از بیماری‌های قلبی و سرطان جلوگیری می‌کنند.

فیبر، جزوی از کربوهیدرات‌ها است که بدن قادر به هضم آن نیست و فیبرها در تمام سبزیجات، میوه‌ها، لوبیا، نان‌های سبوس‌دار و غلات وجود دارد. همچنین یک رژیم غنی از فیبر، خطر دیابت، بیماری‌های قلبی و مشکلات گوارشی مانند یبوست و اسهال را کاهش می‌دهد و موجب کاهش کلسترول و تری‌گلیسیرید در خون می‌شود.

فیبر به زود سیر شدن و دیر گرسنه شدن کمک می‌کند که این امر از بیش‌خواری جلوگیری کرده و مقدار قند خون را به وسیله هضم و جذب طولانی، ثابت و تنظیم می‌کند. همچنین سلامت روده‌ها با فیبر، تضمین می‌شود.

این خوراکی‌ها خوب هضم نمی‌شوند

برخی از غذاها نیز مانند فیبرها که برای حفظ عملکرد بدن لازم است، به سختی هضم می‌شود. بررسی‌های متعدد گروه‌های مختلف غذایی نشان می‌دهد که باید از همه گروه‌های هرم غذایی که برای سلامت فرد مفید است مصرف کنیم.

* مرغ سوخاری

مواد غذایی سرخ شده برای هضم کردن قدری سخت است. این نوع غذاها که سرشار از چربی است می‌تواند برای معده مشکل ساز باشد. افرادی که از سندرم روده تحریک پذیر رنج می‌برند با مصرف غذاهای سرخ شده با عوارضی مانند اسهال و استفراغ رو به رو می‌شوند. برای جلوگیری از ناراحتی گوارشی به جای سرخ کردن، مرغ‌ها را کباب کنید.

* غذاهای پرادویه

اگر چه که غذاهای حاوی فلفل قرمز به غذا طعم خوبی می‌بخشد اما این غذاها دیواره مری را تحریک می‌کند و باعث احساس نامطبوع سوزش سر دل می‌شود که حتی با خوردن ماست هم این حالت رفع نمی‌شود.

* شکلات

مصرف بیش از حد شکلات هم عوارض بدی دارد. خوردن یک تکه کیک شکلاتی می‌تواند ناراحتی گوارشی ایجاد کند. افرادی که از سوزش سر دل رنج می‌برند با مصرف حتی مقدار کمی از شکلات دچار ناراحتی می‌شوند زیرا این ماده خوراکی اجازه بازگشت اسید معده را فراهم می‌کند.

* مرکبات

آب میوه‌های اسیدی می‌تواند ناراحتی ایجاد کند و با تحریک عصب‌های حسی باعث ملتهب شدن مری شود. این اسید اضافه همین‌طور می‌تواند باعث ناراحتی معده شود.

* پوره سیب زمینی

شاید پوره سیب زمینی یک غذای بی‌ضرر به نظر بیاید اما اگر سرشار از شیر و یا خامه باشد برای افرادی که به لاکتوز موجود در شیر حساسیت دارند، می‌تواند مشکل‌زا باشد. بنابراین برای جلوگیری از این گونه ناراحتی افرادی که به لاکتوز حساسیت دارند باید این ماده غذایی را بدون شیر و خامه مصرف کنند.

* پیاز خام

پیاز، سیر و تره‌فرنگی سرشار از ترکیبات متفاوتی از فیتونوترینت‌ها (phytonutrient) می‌باشد که بعضی از آن‌ها خواص مفیدی دارد در حالی که بعضی از این مواد باعث ناراحتی معده می‌شود و با پختن آن‌ها مقداری از این مشکل برطرف می‌شود.

* بستنی

اگر دچار این علائم شدید، سیستم گوارشی به شما برای استفاده نکردن از فرآورده‌های لبنی هشدار می‌دهد، پس بهتر است از دسرهای بدون لاکتوز استفاده کنید.

علاوه بر آن افراط کردن در خوردن دسرهای لبنی مانند بستنی حتی در افراد معمولی می‌تواند به معده درد منجر شود. به علت این که بستنی چرب است و ماندگاری چربی نسبت به غذاهای دیگر در معده طولانی‌تر است.

* کلم بروکلی و کلم خام

سبزی‌های غنی از مواد مغذی و فیبر، بسیار سالم اما نفخ‌آور است. خوشبختانه راه حل ساده آن، پختن است زیرا این کار باعث خنثی شدن ترکیبات سولفور (Sulfur) می‌شود که گاز معده تولید می‌کند.

* آدامس‌های رژیمی

سوربیتول موجود در آدامس، آب نبات و نوشیدنی‌های رژیمی می‌تواند ایجاد گاز روده کند. برای جلوگیری می‌توان از مواد دیگری به جای (Sorbitol) به عنوان جایگزین استفاده کرد. متخصصان مقدار مصرفی این نوع مواد را نیز مشکل‌ساز می‌دانند و مصرف بیش از 2 و یا 3 گرم سوربیتول را که روی سیستم هاضمه تأثیر می‌گذارد، توصیه نمی‌کنند.