



توصیه‌هایی برای هضم بهتر غذا

اگر بعد از صرف غذا احساس سنگینی و نفخ می‌کنید و یا از ترش کردن یا گرفتگی عضلات معده رنج می‌برید باید بدانید که در هضم غذا دچار مشکل شده‌اید.

اگر بعد از صرف غذا احساس سنگینی و نفخ می‌کنید و یا از ترش کردن یا گرفتگی عضلات معده رنج می‌برید باید بدانید که در هضم غذا دچار مشکل شده‌اید. در این مقاله توصیه‌هایی برای رفع این مشکلات و هضم بهتر غذا ارائه می‌دهیم. با ما همراه باشید.

از برخی غذاها بپرهیزید
اولین دشمن معده غذاهای چرب است. مصرف گوشت قرمز، غذاهای حاوی سس زیاد، پنیرهای چرب یا کره را کاهش دهید. مواد غذایی چرب، دیر هضم بوده و مدت طولانی در معده باقی می‌مانند. از این گذشته کلم خام، پیاز، لوبیاهای سفید و غیره باعث نفخ می‌شوند. توجه داشته باشید غذاهای تند، شکلات یا مرکبات باعث سوزش معده می‌شوند. توصیه می‌کنیم در مصرف مواد غذایی چرب زیاده‌روی نکنید. روغن زیتون میل کنید. میوه و سبزیجاتی که اذیتتان نمی‌کند را زیاد مصرف کنید.

در طول روز آب بنوشید
همه‌ی ما روزانه به یک و نیم تا دو لیتر مایعات نیاز داریم. مایعات، دستگاه گوارش را فعال و تأثیر فیبرها را بیشتر می‌کند. آب، بهترین نوشیدنی موجود است. البته انواع جوشانده‌ها، سوپ سبزیجات و آبمیوه‌های طبیعی نیز مایعات خوبی هستند. توجه داشته باشید که قهوه و چای نیز باعث سوزش معده می‌شوند. نوشیدنی‌های گازدار، معده را اسیدی و پر از باد می‌کنند. در طول روز آب بنوشید. البته بهتر است قبل از غذا مصرف آب کم باشد، به خاطر این که نوشیدن مایعات زیاد قبل از غذا می‌تواند باعث رقیق شدن ترشحات دستگاه گوارش شود.

صرف غذا در حالت استرس و ناراحتی، احتمال مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهد. استرس باعث ترشح آدرنالین می‌شود که به خودی خود روی هضم غذا تأثیر منفی می‌گذارد.

روزانه حداقل 30 گرم
فیبرها راه درمان مشکلات گوارشی‌اند. میوه و سبزیجات، غلات کامل، سبزیجات خشک یا میوه‌های روغنی سرشار از فیبر هستند. فیبرها به دو دسته‌ی فیبرهای حلال و غیرحلال تقسیم می‌شوند. فیبرهای غیرحلال آب را جذب کرده، حجیم می‌شوند و هضم غذا را سرعت می‌دهند. فیبرهای حلال داخل روده‌ها زلی درست کرده و دفع را راحت‌تر می‌سازند. روزانه حداقل 30 گرم فیبر مصرف کنید.

برای صرف غذا وقت بگذارید
تند تند غذا خوردن به مشکلات گوارشی ختم خواهد شد. آرام غذا خوردن باعث می‌شود کار دستگاه گوارش کمتر شود و در عین حال احتمال گرفتگی عضلات معده نیز کاهش می‌یابد. از این گذشته آرام غذا خوردن باعث می‌شود کمتر غذا بخورید. به خاطر اینکه مغز حدود 20 دقیقه برای سیر شدن زمان اختصاص می‌دهد. همچنین احتمال ترش کردن در معده‌ای که پر نشده باشد کمتر است. غذا را به خوبی بجوید. همچنین می‌توانید به جای این که دو وعده‌ی سنگین بخورید، 4 یا 5 وعده‌ی غذایی سبک میل کنید.

بلافاصله بعد از صرف غذا نخوابید
بعد از صرف غذا به سراغ بالش مخصوصتان نروید. دراز کشیدن بعد از غذا باعث برگشت اسید می‌شود که در نهایت به سوزش یا ترش کردن معده می‌انجامد. فاصله‌ی بین صرف غذا و خواب باید حداقل 2 ساعت باشد. اگر نمی‌توانید در مقابل خواب، به خصوص چرت بعد از ظهر مقاومت کنید به طور کامل دراز نکشید و جایتان را به گونه‌ای تنظیم کنید که حالت نیمه نشسته داشته باشید؛ یعنی اینکه سرتان بلندتر باشد.

گیاه پنیرک، رازیانه و گیاه شاه پسند را امتحان کنید

برخی از گیاهان، هضم غذا را به طور طبیعی راحت‌تر می‌کند. 10 تا 15 گرم گل خشک گیاه پنیرک را با یک لیتر آب جوش به مدت 10 دقیقه بجوشانید. محلول را صاف کرده و هر روز سه تا چهار فنجان میل کنید. رازیانه و گیاه شاه پسند را به اندازه‌ی یک چای کیسه‌ای در یک فنجان آب جوش به مدت 5 دقیقه دم کنید. از این دم کرده یک فنجان بعد از شام و یک فنجان بعد از ناهار میل کنید تا مشکلاتان برطرف شود.

الکل و توتون، دشمن دستگاه گوارش نوشیدنی‌های الکلی باعث اسیدی شدن معده می‌شوند. توتون نیز همین تأثیر را دارد. توتون ترشحات معده را اسیدی می‌کند. سیگار، ترشح بزاق را کاهش می‌دهد. توصیه می‌کنیم سیگار را ترک کنید و از مصرف نوشیدنی‌های الکلی بپرهیزید.

اولین دشمن معده غذاهای چرب است. مصرف گوشت قرمز، غذاهای حاوی سس زیاد، پنیرهای چرب یا کره را کاهش دهید. مواد غذایی چرب، دیر هضم بوده و مدت طولانی در معده باقی می‌مانند.

از استرس دوری کنید
صرف غذا در حالت استرس و ناراحتی، احتمال مشکلات گوارشی را افزایش می‌دهد. استرس باعث ترشح آدرنالین می‌شود که به خودی خود روی هضم غذا تأثیر منفی می‌گذارد. نگرانی و تشویش باعث افزایش ترشح اسید معده می‌شود و همین امر به سوزش معده ختم می‌شود. توصیه می‌کنیم در فضای آرام و بدون تنش غذا میل کنید. برای آرامش اعصاب خود، یوگا انجام دهید.

کمی ورزش کنید
این که می‌گویند پیاده‌روی به هضم غذا کمک می‌کند افسانه نیست. هر گونه فعالیت بدنی به شرط این که خیلی سنگین نباشد باعث هضم بهتر غذا می‌شود. متخصصان توصیه می‌کنند که هر روز نیم ساعت ورزش کنید. پیاده‌روی، دوچرخه سواری، شنا و غیره بسیار موثر است. اگر مدت طولانی است که ورزش نکرده‌اید اول با پزشکتان مشورت کنید. اگر تصور می‌کنید وقت این کارها را ندارید چند ایستگاه مانده به منزل یا محل کارتان را پیاده بروید.