

این مواد غذایی باعث سوزش معده می‌شوند

باید بدانید که قهوه، غذاهای تند، مرکبات و غیره باعث سوزش و اسیدی شدن معده می‌شوند.



باید بدانید که قهوه، غذاهای تند، مرکبات و غیره باعث سوزش و اسیدی شدن معده می‌شوند.

سوزش معده یکی از مشکلاتی است که برای بیشتر افراد پیش می‌آید. حتماً می‌دانید که نوع تغذیه و عادات‌های غذایی روی این مسئله تأثیر می‌گذارد. در این مقاله شما را با این مواد غذایی آشنا می‌کنیم. با ما همراه باشید.

مراقب مواد غذایی خیلی چرب باشید

اولین قدم برای تسکین سوزش معده کاهش مصرف غذاهای خیلی چرب است. مواد چرب باعث کاهش دینامیک عضله‌ای می‌شود که وظیفه دارد نگذارد مواد غذایی از داخل معده دوباره به سمت مری برود.

در واقع بازگشت غذا به سمت مری باعث سوزش معده می‌شود. مواد غذایی خیلی چرب دیر هضم هستند و به مدت بیشتری در معده باقی می‌مانند، بنابراین احتمال ترش کردن معده را افزایش می‌دهند.

توصیه می‌کنیم مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع شده مثل کره، گوشت قرمز، سوسیس و کالباس یا سیب زمینی سرخ کرده را کاهش دهید. در عوض مواد غذایی سرشار از پروتئین کم چرب میل کنید. به عنوان مثال گوشت مرغ بدون پوست، ماهی، سبزیجات خشک یا ماست کم چرب میل کنید. همچنین باید بدانید که روغن کلزا که سرشار از امگا 3 است نیز با التهاب‌های ناشی از برگشت غذا به مری مقابله می‌کند.

شکلات، چای و قهوه

نقطه‌ی مشترک این سه ماده‌ی غذایی در وجود موادی به نام متیل گزانتین است. این مواد، به عنوان آرام بخش عضلات عمل می‌کند. برای همین در کار دریچه‌ی بین مری و معده که وظیفه‌ی ممانعت از ورود غذا به مری را دارد اختلال ایجاد می‌کند. به این حالت RGO (Gastroesophageal Reflux Disease) یعنی رفلکس معده می‌گویند. برای همین باید در مصرف مواد غذایی حاوی متیل گزانتین پرهیز کرد. از طرف دیگر نوشیدن قهوه باعث بالا رفتن استرس می‌شود و استرس نیز یکی از عوامل تشدید کننده‌ی رفلکس معده RGO محسوب می‌شود.

توصیه می‌کنیم به جای شکلات‌های سفید و خامه‌ای، شکلات سیاه مرغوب میل کنید. تا جایی که می‌توانید مصرف چای و قهوه را کاهش داده به جای آن از عرق کاسنی یا دم کرده‌های ملایم دیگر استفاده کنید. در مصرف شیر نیز دقت کنید. اگر سوزش معده دارید باید بدانید که نوشیدن شیر زیاد، مشکل را تشدید می‌کند. درست است که شیر در کوتاه مدت سوزش معده را تسکین می‌دهد اما باید بدانید که در طولانی مدت باعث افزایش ترشحات معده شده و آن را اسیدی می‌کند.

امان از غذاهای تند

ادویه‌ی کاری، فلفل، فلفل سیاه و ادویه‌های تند دیگر، سوزش معده را بیشتر می‌کنند. غذاهای ادویه دار تند باعث تحریک مری شده و ترشح اسید معده را بیشتر می‌کنند. بنابراین اسید معده زیاد شده و خطر رفلکس معده RGO افزایش می‌یابد. توصیه می‌کنیم از مصرف مواد غذایی تند که دهان را می‌سوزاند خودداری کنید.

می‌توانید برای خوش طعم کردن غذایتان از جعفری و پیازچه استفاده کنید. مصرف ادویه‌هایی مانند زردچوبه مانعی ندارد. این ادویه حاوی ترکیبات ضدالتهابی نیز می‌باشد. از این گذشته از مصرف مواد غذایی شور نیز پرهیزید زیرا به نظر می‌رسد نمک نیز باعث ورود دوباره‌ی غذا به مری شده و سوزش معده ایجاد می‌کند.

در مصرف نعنا زیاده‌روی نکنید

درست است که نعنا عطر و طعم فوق‌العاده‌ای به غذا می‌دهد اما اگر شما سوزش معده دارید بهتر است از مصرف آن پرهیز کنید. نعنا دارای اسیدی است که باعث ایجاد حالت رفלקس معده RGO می‌شود. همچنین از خوردن آب نبات، نوشیدنی یا آدامس‌ها نعنائی نیز پرهیزید. آدامس این بدی را نیز دارد که باعث ورود هوا به داخل معده می‌شود.

توصیه می‌کنیم در ماه بیش از یک‌بار از نعنا استفاده نکنید. جعفری، آویشن و گشنیز را جایگزین نعنا کنید.

مركبات: احتیاط کنید

اگر سوزش معده دارید در مصرف پرتقال، گریپ‌فروت، لیموترش احتیاط کنید. طعم اسیدی این میوه‌ها می‌تواند باعث تحریک مری شود. علاوه بر این مرکبات باعث اسیدی شدن معده و سوزش جداری لوله‌ی گوارش می‌شوند. البته منظورمان این نیست که مرکبات میل نکنید. این مواد غذایی برای بدن بسیار مفید است.

توصیه می‌کنیم در مصرف آن‌ها دچار افراط نشوید. روزانه مصرف یکی از مرکبات کافی است.

گوجه فرنگی: مراقب باشید

گوجه فرنگی می‌تواند برای افرادی که از سوزش معده رنج می‌برند مشکل ساز شود. در صورتی که سوزش معده دارید قبل از مصرف گوجه فرنگی پوست آن‌را کنده و دانه‌های آن‌را در آورید. به خاطر این که پوست و دانه‌های گوجه فرنگی دیرهضم است و مدت زمان بیشتری در معده می‌ماند. اگر مصرف گوجه فرنگی برایتان مشکل‌زا نیست، مصرف آن بلامانع است. به خاطر اینکه این ماده غذایی حاوی آنتی اکسیدان بوده و برای بدن مفید است.

امان از پیاز

اگر از سوزش معده رنج می‌برید عطای پیاز را به لقایش ببخشید. پیاز به دسته‌ی مواد غذایی قابل تخمیر تعلق دارد. این ماده‌ی غذایی باعث مختل کردن مقاومت عضله‌ای می‌شود که راه بالا آمدن اسید را سد می‌کند. به این ترتیب مصرف پیاز باعث سوزش معده و احساس درد در مری می‌شود.

توصیه می‌کنیم پیاز پخته استفاده کنید که زودهضم است. اما نه بیش از یک یا دو بار در هفته.

نوشابه‌های گازدار را ترک کنید

نوشیدنی‌های گازدار مثل ریختن بنزین روی آتش است. نوشیدنی‌های گازدار میزان هوای داخل معده را افزایش می‌دهد. در نتیجه معده پرتر از حد لازم می‌شود و روی عضله‌ی محافظ ورود غذا به مری فشار می‌آورد و معده ترش می‌کند. تا می‌توانید از مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها خودداری کنید. به جای آن آب یا آب میوه‌های طبیعی کم اسیدتر استفاده کنید