

کدام بیماران نباید ترشی بخورند؟

یکی از متداولترین توصیه‌ها برای پیشگیری و درمان بیماری‌های گوارشی، مصرف مواد غذایی مفید و اجتناب از خوردن خوراکی‌های مضر است زیرا تغذیه در بروز بسیاری از بیماری‌ها، به‌خصوص بیماری‌های گوارشی، نقش دارد...



سلامت نیوز: یکی از متداولترین توصیه‌ها برای پیشگیری و درمان بیماری‌های گوارشی، مصرف مواد غذایی مفید و اجتناب از خوردن خوراکی‌های مضر است زیرا تغذیه در بروز بسیاری از بیماری‌ها، به‌خصوص بیماری‌های گوارشی، نقش دارد...

در این میان، برخی افراد هم اصلا نباید ترشی بخورند؛ مثلا کسانی که اسید معده‌شان زیاد است و افراد مبتلا به التهاب مری که معمولا در اثر برگشت اسید معده به مری ایجاد می‌شود. بیماران دچار ریفلاکس معده که معمولا احساس ترش کردن و سوزش سر دل دارند، به غیر از ترشی، باید از مصرف هرگونه مواد ترش مانند مرکبات، لواشک و... هم پرهیز کنند زیرا مصرف این خوراکی‌ها باعث تشدید علائم بیماری‌شان می‌شود. گروه دیگری که بهتر است ترشی نخورند، افراد مبتلا به زخم معده و اثنی عشر هستند. معمولا این بیماران در اثر زخم معده و زخم اثنی عشر دردهای شدیدی دارند. در مبتلایان به زخم معده، مصرف غذا باعث شدت بیماری می‌شود درحالی که در بیماران دچار زخم اثنی عشر، غذا خوردن از شدت ناراحتی می‌کاهد. داروهای تجویز شده برای این بیماران، میزان ترشح اسید را کم می‌کند تا زخم ترمیم شود و بهبود یابد اما مصرف خوراکی‌های اسیدی و ترش مانند انواع ترشی، نه تنها بهبود زخم را به تاخیر می‌اندازد بلکه بر شدت و علائم بیماری می‌افزاید. بیماران مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر نیز باید از ترشی خوردن اجتناب کنند به این دلیل که بر شدت مشکل آنها می‌افزاید. در مبتلایان به سوءهاضمه هم اگرچه زخمی در معده وجود ندارد، اما در معده احساس ناراحتی می‌کنند باید برای تشدید نشدن مشکلات گوارشی از مصرف ترشی پرهیز کنند.

در ضمن، مصرف فلفل هم که در تهیه ترشی به کار می‌رود، برای بیماران مبتلا به ناراحتی‌های گوارشی می‌تواند تحریک‌کننده و تشدیدکننده علائم بیماری باشد بنابراین افراد مبتلا به هیچ‌وجه نباید ترشی تند مصرف کنند. از سوی دیگر، نتایج تحقیق‌ها نشان می‌دهد اگر ترشی، مانده و کهنه باشد، وجود قارچ‌های درون آن نه تنها برای سلامت مضر است، بلکه می‌تواند سرطان‌زا هم باشد بنابراین باید از خوردن ترشی‌های چند ساله پرهیز کرد زیرا هرچه از زمان تولید آنها بگذرد، میزان نیتراشان افزایش پیدا می‌کند. لازم است یادآور شوم که بررسی‌ها نشان داده‌اند در مناطقی که میزان مصرف ترشی بالاست، ابتلا به سرطان مری و معده بیشتر گزارش شده است.

منبع: هفته نامه سلامت