

## زود هضم ها و دیر هضم های غذایی



غذاهایی که در دسته غذاهای زود هضم قرار می‌گیرند آن دسته هستند که سریع از دستگاه گوارش عبور می‌کنند. این غذاها معمولاً قند خون را به سرعت بالا برده، لذا افراد دیابتی باید در این زمینه توجه لازم را داشته باشند.

غذاهایی که در دسته غذاهای زود هضم قرار می‌گیرند آن دسته هستند که سریع از دستگاه گوارش عبور می‌کنند. این غذاها معمولاً قند خون را به سرعت بالا برده، لذا افراد دیابتی باید در این زمینه توجه لازم را داشته باشند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری ؛ در یک نگاه کلی غذاها را می‌توان به دو گروه زودهضم و دیرهضم تقسیم بندی نمود، هرچند که در این میان برخی نسبت به سایرین سهل‌الهضم‌تر و برخی دیرهضم‌تر می‌باشند. البته برای حفظ سلامتی لازم است از تمامی انواع مواد غذایی و انواع گروه‌های غذایی روزانه استفاده کنیم. غذاهایی که در دسته غذاهای زود هضم قرار می‌گیرند آن دسته هستند که سریع از دستگاه گوارش عبور می‌کنند. این غذاها معمولاً قند خون را سریعاً بالا برده و به اصطلاح نمایه گلیسمی بالایی دارند، لذا افراد دیابتی باید در این زمینه توجه لازم را داشته باشند.

از آنجا که این مواد سریعاً معده را تخلیه می‌کنند و متابولیسم می‌شوند، لذا افراد خیلی زود احساس گرسنگی خواهند کرد و این امر در رژیم‌های کنترل وزن نیز باید مد نظر قرار گیرد.

### کربوهیدرات‌ها

با این توضیحات پرواضح است که مواد غذایی غنی از کربوهیدرات‌ها در گروه مواد غذایی زود هضم و مواد غذایی چرب و پرفیبر در رده مواد غذایی دیر هضم قرار می‌گیرند. همان‌گونه که ذکر شد غذاهای زود هضم عمدتاً ترکیبات حاوی کربوهیدرات‌های تصفیه شده نظیر غذاهای حاوی قندهای ساده، شکر، آرد و برنج سفید و سایر مواردی است که فیبر ناچیزی دارند یا اصلاً ندارند. توجه داشته باشید که تمامی غذاهای حاوی کربوهیدرات زود هضم نیستند و برخی از آن‌ها در گروه غذاهای دیرهضم قرار می‌گیرند؛ این ترکیبات حاوی کربوهیدرات‌های پیچیده می‌باشند نظیر حبوبات، لوبیاها، عدس، غلات، جو، جو دوسر، آرد سبوس‌دار، برنج‌های حاوی سبوس یا پوست‌گیری نشده و ...

### چربی‌ها

از آنجا که غذاها و ترکیبات سرشار از چربی و مواد سرخ شده معده را دیر تخلیه می‌کنند، دیر هضم می‌باشند. رژیم‌های غذایی چرب و مصرف بیش از حد مواد سرخ کردنی با افزایش وزن و چاقی و همچنین افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی - عروقی، دیابت، پرفشاری خون و سایر بیماری‌های مزمن در ارتباط هستند؛ لذا لازم است به منظور حفظ وضعیت سلامتی مطلوب در حد امکان از مصرف آن‌ها پیشگیری گردد. لبنیات و محصولات لبنی پرچرب نیز در دسته غذاهای دیر هضم می‌باشند و توصیه می‌گردد تا حد امکان از انواع کم‌چربی و یا حتی بدون چربی آن‌ها استفاده گردد.

لبنیات و محصولات لبنی غنی از مواد مغذی لازم جهت حفظ تعادل در بدن نظیر کلسیم، ویتامین‌های گروه B، پروتئین با کیفیت بالا و ... می‌باشند. توصیه می‌گردد روزانه 2-3 واحد از انواع کم‌چرب آن‌ها مصرف گردد. از میان انواع گوشت‌ها شامل گوشت قرمز، مرغ، ماهی و ...، انواع کم چرب آن‌ها سهل‌الهضم‌تر بوده و احتمال کمتری برای ایجاد مشکلات گوارشی وجود دارد. توصیه می‌شود چربی گوشت و پوست مرغ به خوبی گرفته شود.

### میوه‌ها و سبزیجات

به طور کلی میوه‌ها نسبت به سبزیجات هضم راحت‌تری دارند، به خصوص میوه‌های آبدار نظیر هندوانه، خربزه، طالبی، انگور و ... این میوه‌ها در مقایسه با میوه‌های دیگر نظیر سیب، موز، آلو، انجیر و ... فیبر کمتری داشته و سریع‌تر معده را ترک خواهند کرد. میوه‌های

خشک مانند خرما خشک، برگه زردآلو، کشمش، انجیر خشک و ... نسبت به انواع تازه و با پوست آن‌ها هضم سریع‌تری دارند.

از آنجا که سبزیجاتی نظیر انواع کلم مانند کلم پیچ، بروکلی، گل کلم و بروکسل، تره‌فرنگی، پیاز و هویج خصوصاً انواع خام آن‌ها غنی از فیبر می‌باشند، هضم دیرتری خواهند داشت، در عین حال سرشار از آنتی‌اکسیدان‌ها و فیتوکمیکال‌هایی هستند که برای سلامتی ضروری می‌باشند.

#### نکته‌ها

مواد محرک دستگاه گوارش نظیر غذاهای پرادویه، پرچرب، شکلات و کافئین به میزان زیاد سبب ایجاد مشکلات گوارشی شده و هضم را با مشکل روبرو می‌کنند لذا تعادل در مصرف آن‌ها باید مد نظر واقع گردد.

غذاهای زودهضم از آنجا که سریع هضم و جذب شده و قند خون را بالا می‌برند، در افرادی نظیر ورزشکاران در حین تمرینات جهت حفظ سطوح طبیعی قندخون و نیز در افرادی که به طور مکرر دچار افت قندخون می‌شوند می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. به طور کلی مصرف قندهای ساده توصیه نشده و بهتر است با کربوهیدرات‌های پیچیده جایگزین شوند.

#### مواد خوراکی دیرهضم

کلم بروکلی و کلم برگ خام: این گیاهان غنی از فیبر و ماده مغذی است که برای بدن بسیار مفید است، اما نفخ آور است. خوشبختانه، با پختن آن یا قرار دادن آن در آب جوش برای چند دقیقه، ترکیب سولفور آن خنثی می‌شود.

ناگت‌های سرخ شده مرغ: مصرف غذاهای چرب و سرخ شدنی برای معده مضر است.

غذاهای تند: فلفل تند که طعم تندی به غذا می‌دهد باعث ناراحتی دیواره مری و در نتیجه سوزش سردل می‌شود.

کاکائو (شکلات): افراط در خوردن این ماده لذیذ باعث اختلال در سیستم گوارش می‌شود. مصرف زیاد کاکائو باعث رفلکس معده و شل شدن قسمت تحتانی عضله تنگ کننده مری می‌شود و در نتیجه اسید معده برگشت می‌کند. همچنین خوراکی‌هایی مانند بستنی، پوره سیب زمینی، پیاز خام و مرکبات جزو این گروه از مواد قرار می‌گیرد.

مصرف زیاد سبزی‌ها به هضم گوشت قرمز کمک می‌کند

محققان بر اساس تحقیقات پزشکی جدید خود دریافتند: مصرف زیاد سبزی‌های حاوی فیبر و عناصر غذایی طبیعی به میزان زیادی به هضم گوشت قرمز کمک می‌کند و تا حد فراوانی از زیان‌ها و مشکلات ناشی از پیروی از یک رژیم غذایی سرشار از این گوشت‌ها می‌کاهد.

این تحقیقات در مجله علوم غذایی منتشر شده و امکان کاهش تأثیر منفی مصرف زیاد گوشت قرمز بر سلامت انسان را در صورت مصرف آن به همراه مقادیر زیادی سبزی به ویژه سبزی‌های سرشار از فیبر پیشنهاد می‌کند. این تحقیقات را محققان مرکز آمریکایی مطالعات مواد غذایی و پیامدهای آن<sup>171</sup> انجام دادند و در جریان آن مصرف گوشت قرمز با تخمیر کربوهیدرات‌ها یا بدون آن را بر روده موش‌ها بررسی کردند.