

نوشیدنی‌هایی مفید برای معده

دل درد، حالت تهوع، نفخ، درد معده و غیره. اگر با هضم غذا و معده‌تان مشکل دارید بدون شک راه‌های زیادی را رفته‌اید تا درمانی پیدا کنید.



سلامت نیوز : دل درد، حالت تهوع، نفخ، درد معده و غیره. اگر با هضم غذا و معده‌تان مشکل دارید بدون شک راه‌های زیادی را رفته‌اید تا درمانی پیدا کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه آرمان ؛ باید بدانید که برخلاف برخی از نوشیدنی‌ها که معده را به زحمت می‌اندازند نوشیدنی‌های دیگری هم هستند که به کمک این ارگان حیاتی می‌آیند. با ما همراه باشید تا با نوشیدنی‌های دوستدار معده آشنا شوید.

آب سبزیجات

آب سبزیجات حاوی مواد معدنی متعددی مانند پتاسیم، منیزیم و کلسیم و آب می‌باشد و برای همین هم می‌تواند بدن را از زیر فشار اثرات منفی غذاهای چرب و اسیدی مانند گوشت‌های چرب، سوسیس و کالباس‌ها و غیره در آورد. آب موجود در این نوشیدنی‌ها نیز برای هضم راحت‌تر غذا لازم و ضروری است. بهترین نوشیدنی‌ها برای هضم بهتر چربی‌ها آب هویج، آب کلم، آب خیار یا آب ترب است. غذاهای خیلی چرب و سنگین باعث تحریک و آسیب‌پذیری مخاط دستگاه گوارش می‌شوند. آب هویج یا آب کلم مرهمی بر این مخاط هستند. همچنین می‌توانید روی آب خیار حساب کنید به خاطر اینکه یک نوشیدنی ادرارآور فوق‌العاده است. باید بدانید که آب نیز برای کبد و عملکرد صفرا بسیار مفید است.

میزان مصرف

یک تا دو لیوان از این آب سبزیجات قبل یا بعد از غذا. توصیه می‌کنیم بلافاصله بعد از گرفتن آب این سبزیجات آن‌ها را مصرف کنید تا خواص آن از بین نرود. توجه داشته باشید اسید بیش از اندازه در بدن باعث دل درد و بوی بد دهان می‌شود.

جوشانده نعناع

جوشانده نعناع فلفلی سرشار از اسید فنولیک و فلاونوئیدها می‌باشد که به رفع اسپاسم شہرت دارند. این جوشانده باعث هضم راحت غذا شده و نفخ معده را از بین می‌برد و تحریک‌پذیری روده‌ها را تسکین می‌دهد. جوشانده شاه‌پسند سرشار از فلاونوئیدها و اسید فنول می‌باشد که گرفتگی عضلات و دردهای گوارشی را از بین می‌برد. در نهایت این که جوشانده مرزنگوش نیز حاوی مولکول‌هایی است که باعث هضم بهتر غذا شده و دفع گاز معده را راحت‌تر می‌کند.

میزان مصرف

یک فنجان بعد از هر وعده غذایی به مدت 3 تا 4 روز. (اگر از گیاهان کیسه‌ای استفاده می‌کنید یک کیسه از برای هر فنجان آب جوش یا 3 قاشق چایخوری از این گیاهان برای یک فنجان آب جوش).

یک فنجان چای سبز

چای سبز برای دفع توکسین‌ها یا همان سموم بدن فوق‌العاده است به خاطر اینکه ادرارآور است و باعث دفع سموم بدن از کلیه‌ها می‌شود. به این ترتیب هم با احتباس آب (جمع شدن آب در بافت‌های بدن) مقابله کرده و هم سموم (که به دلیل مصرف زیاد

پروتئین انباشته می‌شوند) را از بدن خارج می‌کند.

میزان مصرف

یک فنجان بعد از هر وعده غذایی به مدت یک هفته. حواستان باشد چای‌های دیگر مانند چای سیاه حالت اسیدی دارند و می‌توانند باعث افزایش اسید معده شوند که برای معده‌های حساس مناسب نیست. افزایش اسید معده نیز باعث مشکلاتی مانند نفخ، هضم بد غذا، حالت تهوع و سوزش و ریفلاکس معده می‌شود. پس اگر معده حساسی دارید از نوشیدن چای سیاه داغ به خصوص بلافاصله بعد از غذا بپرهیزید.

آب گازدار

غذاهای چرب و سنگین شیره اسیدی معده را بیشتر می‌کنند که باعث معده درد می‌شود. بی‌کربنات موجود در آب‌های معدنی گازدار این حالت اسیدی بیش از اندازه را خنثی می‌کنند و احساس سنگینی معده را کاهش می‌دهند.

میزان مصرف

بعد از اینکه یک غذای خیلی سنگین و چرب میل کردید می‌توانید 3 فنجان (در فواصل مختلف) آب گازدار بنوشید. اگر میزان سدیم آب زیاد باشد دو لیوان از آن نیز کافی است. حواستان باشد آب‌هایی که سدیم زیادی دارند برای همه به خصوص افرادی که مشکل فشارخون دارند یا اینکه مجبورند نمک را از برنامه غذایی‌شان حذف کنند خوب نیست. اگر جزو این افراد هستید بهتر است قبل از مصرف با پزشکتان مشورت کنید.

یک لیوان کولا

نوشیدن کمی کولا باعث هضم راحت تر برخی از غذاها می‌شود و با اسهال مقابله می‌کند. البته حواستان باشد نباید زیاده‌روی کنید چون میزان زیاد آن برعکس عمل کرده و مانع از ترشح یک آنزیم گوارشی به نام [171#«پپسین](#) می‌شود. زمانی که غذا وارد معده می‌شود این آنزیم ترشح می‌شود تا غذا هضم شود. آنزیم پپسین وظیفه دارد پروتئین موجود در مواد غذایی مصرف‌شده را هضم کند. نبود این آنزیم نیز به مشکلات گوارشی مانند نفخ و حتی اسهال منجر می‌شود.

میزان مصرف

اگر دچار حالت تهوع یا معده درد شده‌اید بعد از غذا یک لیوان کولا بنوشید. اگر نگران تناسب اندامتان هستید از انواع لایت یا رژیمی این نوشیدنی‌ها استفاده کنید.