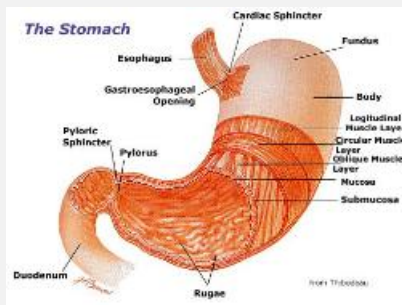


غذاهای محرک سوزش معده

تصور کنید نیمه شب از خواب بیدار شده و سوزشی در قفسه سینه خود احساس می کنید...



تصور کنید نیمه شب از خواب بیدار شده و سوزشی در قفسه سینه خود احساس می کنید ، شدت این درد به قدری است که تصور می کنید حمله قلبی است. امروزه اغلب افراد بنا به دلایل متعددی این درد را تجربه می کنند. دردی که می تواند بخش عمده ای از زندگی آنها را تحت تاثیر قرار دهد.

اجازه دهید کمی راجع به علت وقوع این درد صحبت کنیم.

طبق توصیفات آناتومی ، ماهیچه ای حلقوی در فاصله انصاف مری به معده وجود دارد که کنترل ورود و خروج مواد از مری به معده را هدایت می کند. عملکرد اصلی این ماهیچه ممانعت از بازگشت اسید معده به داخل مری است. اما در افراد مبتلا به سوزش معده (ترش کردگی) این ماهیچه عملکرد درستی نداشته و باعث بازگشت اسید معده به مری می شود که در این صورت سوزش آن را در ناحیه قفسه سینه احساس خواهیم کرد.

اما آیا این واقعه به این معنا است که زندگی بدون این درد اجتناب ناپذیر است؟ نه !

این طور نیست. طبق امار مشخص شده که 92% از دلایل بروز این درد به خاطر نوع رژیم غذایی غلطی است که پیروی می کنیم. با این توصیفات بهتر است کمی راجع به غذاهای محرک این درد و ناراحتی صحبت کنیم.

در واقع می توان گفت که غذاهای محرک از فردی به فرد دیگر متفاوت است. اما بعضی غذاها و نوشیدنی ها به خصوص این تاثیر ناخواسته را در اغلب افراد دارند و باعث بازگشت اسید معده به مری می شوند. این غذاها عبارتند از: گوشت ها؛ اغلب گوشت ها چنین خاصیتی دارند.

چربی ها، روغن، شیرینی جات: شکلات، چیپس، کره، سالادهای پر سس، غذاهای سرخ شده چرب ، ماکارونی میوه جات و سبزیجات و عصاره آنها : آب پرتغال، لیمو، اب گریپ فروت، گوجه، پیاز، سالاد سیب زمینی. سایر نوشیدنی ها: مثل چای ، قهوه، آب جو

لبنیات: مثل خامه، شیر، بستنی و ..

این غذاها و نوشیدنی ها در ارتباط با بروز سوزش معده موثر هستند و روش رهایی از تاثیر ناخواسته آنها این است که در مصرف آن ها حد اعتدال رعایت شود. استعمال دخانیات نیز یکی دیگر از دلایل بروز سوزش معده است. کلا نوشیدنی های کربناتی نیز باعث برگشت اسید معده به مری می شود.

بهترین راه پیشگیری از این درد ناخوشایند این است که علاوه بر رعایت تعادل در مصرف غذاهای ذکر شده ، حجم وعده های غذایی را کاهش دهید. چون وعده های غذایی سنگین و سرشار از چربی ، مدت طولانی تری در معده توقف می کند . نکته دیگری که باید به آن توجه کنید این است که غذاها و نوشیدنی های ذکر شده عمومیت کاملی ندارد. هر فردی نسبت به غذاهای خاصی تحریک شده ، بنابر این بهتر است فارغ از این لیست ، به رژیم غذایی خود توجه کنید و غذاهای محرک را شناسایی نموده و در مورد مصرف آن ها احتیاط لازم را داشته باشید. برای کسب اطلاع بهتر راجع به این مسئله بهتر است سایر علائم، زمان بروز درد، غذای صرف شده ، فعالیت انجام شده قبل از بروز درد را نیز یادداشت کنید تا با مشاهده آنها به نتیجه گیری جامع تری دست یابید.

از دیگر توصیه های لازم در زمینه پیشگیری از سوزش معده این است که اگر به غذاهای رستورانی تمایل دارید یا اغلب مواقع به این مکان ها سر می زنید ، سعی کنید که غذای سالمی را سفارش دهید. غذایی کم چرب و حاوی پروتئین متعادل می تواند انتخاب درستی باشد. چون غذاهای سرشار از پروتئین باعث ایجاد فشار به معده می شود و اسید معده را به مری هدایت می کند.

شاید باور نکنید، اما به همان نسبت ناخوشایندی که از سوزش قفسه سینه احساس می کنید ، رهایی از آن نیز آسان است. کمی تغییر در سبک زندگی و رژیم غذایی و اندکی توجه به محرکات می تواند شما را در رهایی از این وضعیت یاری کند.

گروه ترجمه سلامت نیوز