

خوراکی‌های ترش ضرر دارند؟

تمام این افراد در اثر مصرف خوراکی‌های ترش، واکنش‌های یکسانی نشان نمی‌دهند.



همشهری آنلاین:

تمام این افراد در اثر مصرف خوراکی‌های ترش، واکنش‌های یکسانی نشان نمی‌دهند.

عادت به خوردن غذاها یا خوراکی‌های ترش برای افراد سالمی که از مشکلات گوارشی خاصی رنج نمی‌برند به هیچ عنوان مشکلی ایجاد نمی‌کند. این در حالی است که غذاها و خوراکی‌های ترش می‌توانند به صورت مستقیم باعث تشدید ریفلاکس در افراد مبتلا به این بیماری بشوند بنابراین مصرف چنین غذاهایی به صورت دوره‌ای هم چندان برای آنها مناسب نخواهد بود چه برسد به مصرف مداوم و روزانه.

از طرف دیگر، برخی از افراد از زخم‌های گوارشی مانند زخم معده یا زخم اثنی‌عشر رنج می‌برند. عادت به مصرف غذاهای ترش نمی‌تواند باعث تشدید مشکل این افراد یا حتی ایجاد زخم‌های گوارشی شود اما برخی از بیماران مبتلا به زخم‌های گوارشی با خوردن گروهی از غذاها یا خوراکی‌های ترش، دچار درد یا سوزش بیشتری در دستگاه گوارش‌شان می‌شوند.

بهترین توصیه به این افراد، این است که خودشان براساس تجربه، متوجه بشوند که با خوردن کدام ماده غذایی ترش و در چه حجمی دچار درد و سوزش بیشتری می‌شوند تا بتوانند با مدیریت برنامه‌های غذایی روزانه‌شان، از درد ناشی از زخم‌های گوارشی در امان بمانند.

نکته دیگر درباره افرادی است که مشکل سوءهاضمه دارند. تمام این افراد در اثر مصرف خوراکی‌های ترش، واکنش‌های یکسانی نشان نمی‌دهند و ممکن است مشکل بعضی‌ها با مصرف این خوراکی‌ها تشدید بشود و مشکل برخی دیگر، نه. در نهایت باید بگویم اگر از نظر گوارشی، مشکلی با مصرف خوراکی‌های ترش ندارید، منع مصرفی برایتان وجود ندارد.

دکتر شهرام آگاه، فوق تخصص گوارش و کبد، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

منبع : salamatiran.com