

غذاهای زودهضم و دیرهضم

غذاها از نظر هضم شدن با هم تفاوت می‌کنند. تعدادی زودهضم و تعدادی دیرهضم هستند. برخی خواص غذایی بالایی داشته و انرژی‌زا بوده، ولی برخی تنها شکم پر کن و ناسالم هستند.



غذاهای زودهضم و دیرهضم

غذاها از نظر هضم شدن با هم تفاوت می‌کنند. تعدادی زودهضم و تعدادی دیرهضم هستند. برخی خواص غذایی بالایی داشته و انرژی‌زا بوده، ولی برخی تنها شکم پر کن و ناسالم هستند. از دیدگاه طب سنتی، غذاها را به چند دسته غذاهای لطیف، غذای غیرلطیف و معتدل تقسیم‌بندی کرده‌اند.

غذای لطیف به غذاهایی گفته می‌شود که با ورود به بدن به سهولت در دستگاه گوارش هضم شده و مورد استفاده اندام‌ها قرار می‌گیرد و برای استفاده در دوران نقاهت بیماری سودمند است و برای افرادی که نمی‌خواهند با مصرف غذا، مواد زائد و سموم در بدنشان تجمع یابد و همچنین برای افرادی که فعالیت فکری زیادی دارند، مناسب است.

این غذاها ممکن است کم‌انرژی یا پرانرژی باشند. زرده تخم مرغ عسلی، گوشت کبک، ماهی، نان گندم، انار، سیب، کاهو، پیاز و انواعی از سوپ‌های آبکی و ملین از این جمله است.

تفاوت غذای زودهضم با غذای لطیف

از نظر متخصصان طب نوین غذاهای زودهضم شامل کربوهیدرات‌های تصفیه شده همچون قند، شکر، آرد، برنج سفید و سایر کربوهیدرات‌هایی می‌شود که فیبر بالایی نداشته و چون سرعت معده را تخلیه می‌کنند معمولاً قند خون را سریع بالا برده و برای مبتلایان به دیابت محدودیت مصرف دارد، ضمن این‌که سبب گرسنگی زودرس شده و مصرف آن برای افراد با اضافه وزن بالا مناسب نیست.

البته گفتن این نکته لازم به نظر می‌رسد که همه غذاهای حاوی کربوهیدرات زود هضم نیستند. انواع حبوبات (لوبیا، نخود و عدس) و غلات (جو، جوی دوسر و برنج قهوه‌ای) و آرد و نان‌های سبوس‌دار در گروه غذاهای حاوی کربوهیدرات پیچیده بوده که دیر هضم، فیبری و انرژی‌زا، اما فاقد مواد زائد هستند که بتدریج قند خون را بالا برده و سیر کننده‌اند و مصرف توامان این مواد غذایی با یکدیگر (عدس‌پلو، لوبیا پلو، خوراک لوبیا با انواع نان سبوس‌دار) در فواصل افطار تا سحر بخصوص در این روزهای پایانی ماه رمضان که بدون شک بسیاری از افراد به دلیل پیروی از برنامه غذایی نادرست دچار ضعف و مشکلات عصبی و بیوست می‌شوند، توصیه می‌شود.

این را هم بدانید میوه‌های آبدار نظیر هندوانه، خربزه، طالبی و انگور در مقایسه با سیب، موز، آلو و انجیر فیبر کمتری دارند و سریع معده را ترک می‌کنند، اما سبزی‌هایی همچون انواع کلم بروکلی، بروکسل، برگ کلم، گل‌کلم، کلم‌پیچ، تره‌فرنگی و هویج بویژه خام آن فیبر زیادتری داشته و ضمن این‌که دیرهضم هستند غنی از ریز مغذی‌ها بوده و مصرف آن در وعده سحر به رفع ضعف و رخوت کمک کرده و آب بدن را برای ساعات روزه‌داری ذخیره می‌کند.

غذای غیرلطیف چیست؟

غذای غیرلطیف نوعی غذای دیرهضم است که بدن برای هضم و جذب آن به زحمت افتاده و مواد زائد آن هم زیاد است.

گوشت گوساله، تخم مرغ نیمرو، گوشت نمک سود و دودی شده، انواع فرآورده‌های گوشتی صنعتی (سوسیس، کالباس، انواع ناگت و برگ‌های حاوی ترکیبات چرب)، لبنیات پرچرب و مواد سرخ شده از این جمله‌اند.

غذاهای معتدل نیز خوردنی‌هایی هستند که برای افراد با مزاج معتدل و فعالیت متوسط مناسب است. ماهی، گوشت بره، شلغم، گوشت شتر جوان و اغلب گوشت پرندگان از این جمله است.

