

نوشابه هیچ کمکی به هضم غذا نمی‌کند

یک عضو هیات علمی دانشگاه گفت: برخلاف تصور برخی از افراد، نوشابه نه تنها هیچ تأثیر مثبتی بر هضم غذا ندارد بلکه موجب رفلاکس معده و بازگشت غذا و اسید معده به مری می‌شود...



یک عضو هیات علمی دانشگاه گفت: برخلاف تصور برخی از افراد، نوشابه نه تنها هیچ تأثیر مثبتی بر هضم غذا ندارد بلکه موجب رفلاکس معده و بازگشت غذا و اسید معده به مری می‌شود. دکتر اسکندر حاجیانی در گفتگو با ایسنا اظهار کرد: رفلاکس معده عبارت از بازگشت محتویات معده به مری است و مهم‌ترین علت آن نیز رژیم غذایی نامناسب است. وی افزود: چاقی، مصرف فست‌فودها و غذاهای چرب، پرخوری، استعداد ذاتی و ژنتیکی فرد، برخی داروها و عوارض پس از عمل جراحی از جمله عواملی است که موجب رفلاکس معده می‌شوند. حاجیانی تصریح کرد: استرس‌های محیطی نیز از مهم‌ترین عوامل ایجاد رفلاکس معده است. همچنین مصرف بیش از حد قهوه و نوشیدن آب حین غذا خوردن نیز از دیگر عواملی است که موجب رفلاکس معده می‌شود. وی اظهار کرد: ترش کردن و بوی بد دهان از مهم‌ترین علائم رفلاکس معده است. بوی بد دهان امروزه به معضلی برای بسیاری از افراد تبدیل شده که علت آن رفلاکس معده ناشی از مصرف فست‌فود است. حاجیانی افزود: احساس درد در ناحیه سینه و شکم و همچنین نفخ از دیگر علائم رفلاکس معده است. به گفته او در مواردی که علائمی مانند کاهش وزن و اشتها، استفراغ مداوم، سیری زودرس، کم‌خونی و پاسخ ندادن به داروهای تجویز شده در بیمار مشاهده شود، انجام آندوسکوپی برای مشخص شدن علت رفلاکس لازم است. این فوق تخصص گوارش تصریح کرد: مهم‌ترین و نخستین کار برای درمان رفلاکس معده، اصلاح رژیم غذایی است. افرادی که به رفلاکس معده مبتلا هستند باید غذاهای چرب و فست‌فودها را از رژیم غذایی خود حذف کنند.