

مواد غذایی ممنوعه برای زخم معده

برخی مواد غذایی باعث افزایش حالت اسیدی و سوزش معده می‌شوند در نتیجه مصرف آن‌ها برای افرادی که دچار زخم معده هستند توصیه نمی‌شود. چون این مواد غذایی علاوه بر ایجاد این حالت‌های مذکور روند درمان را نیز مختل می‌کنند.



همشهری آنلاین: برخی مواد غذایی باعث افزایش حالت اسیدی و سوزش معده می‌شوند در نتیجه مصرف آن‌ها برای افرادی که دچار زخم معده هستند توصیه نمی‌شود. چون این مواد غذایی علاوه بر ایجاد این حالت‌های مذکور روند درمان را نیز مختل می‌کنند.

در این مطلب چند ماده غذایی را ذکر می‌کنیم که مصرف آن‌ها مناسب حال شما نخواهد بود. لطفاً ما با همراه باشید.

قهوه به مخاط معده آسیب می‌رساند

اگر از زخم معده رنج می‌برید از مصرف برخی نوشیدنی‌ها مانند قهوه و چای پرهیزید. قهوه مانند چای، اگر به میزان زیادی مصرف شود باعث افزایش اسید معده شده و معده درد را بیشتر می‌کند.

از مصرف آب پرتقال پرهیزید آب پرتقال

پرتقال یک میوه مفید و پرخاصیت است اما اگر زخم معده دارید بهتر است دور این میوه خوشمزه را خط قرمز بکشید. چون باعث ترش کردن معده در افراد حساس می‌شود. اما جالب است که این اتفاق با مصرف لیموترش یا گریپ فروت نمی‌افتد. البته دلیل آن هنوز به درستی روشن نشده است اما واقعیت این است که پرتقال باعث ترش کردن می‌شود. در نتیجه توصیه می‌شود از مصرف پرتقال و همچنین آب آن خودداری کنید.

اما مصرف متعادل مرکبات دیگری مانند نارنگی، لیموترش و گریپ فروت ایرادی ندارد. توصیه می‌شود این مرکبات را به همراه غذا و همچنین صبح با شکم خالی مصرف نکنید.

گوجه فرنگی گوجه فرنگی

گوجه فرنگی به طور طبیعی یک میوه اسیدی محسوب شده و ترکیبات آن (پوست و دانه‌های آن) باعث تحریک مخاط معده می‌شود.

اگر از زخم معده رنج می‌برید برای مصرف گوجه فرنگی لازم است که آن را پخته و پوست بگیرید تا مشکلی بروز نکند.

علاوه بر گوجه فرنگی باید از مصرف پیاز، فلفل دلمه‌ای، زیتون و قارچ‌ها نیز پرهیزید. این مواد غذایی نیز باعث ترش کردن و سوزش معده در افراد حساس‌تر می‌شود. میوه‌های دیگری مانند انجیر و میوه‌های ریزی مانند توت فرنگی و تمشک نیز باعث تحریک معده می‌شوند. البته سبزیجات اشاره شده در صورت پخته شدن واکنش کمتری ایجاد می‌کنند.

بدانید که

برای تسریع درمان معده بهتر است که روزانه 5 تا 6 وعده غذایی کم حجم و میان وعده داشته باشید تا از پر شدن و سنگینی معده جلوگیری شود. با این حال لازم است که از ریزه‌خواری پرهیزید چون می‌تواند بر عکس عمل کرده و باعث تحریک بیشتر معده شود.

پنیرهای خیلی چرب یا خیلی تخمیر شده

به طور کلی مواد غذایی چرب مانند گوشت‌های پرچرب، کره، سس‌های چرب، گوشت‌های فراوری شده مانند سوسیس و

کالباس و همچنین ماهی‌های دودی و مواد غذایی سرخ کرده و پنیرهای خیلی چرب جزو مواد غذایی پرهیزی برای شما هستند. به خاطر اینکه این مواد غذایی، دیرهضم بوده و معده را به زحمت می‌اندازند. به خاطر اینکه این مواد غذایی به مدت بیشتری داخل معده می‌مانند و باعث ترشح اسید بیشتر می‌شوند. اگر دچار زخم معده هستید بهتر است حداقل تا بهبودی و برطرف شدن زخم از مصرف این مواد غذایی خودداری کرده و از جایگزین‌های کم چرب مانند گوشت‌های کم چرب، پنیر سفید کم چرب و مواد غذایی غیردودی استفاده کنید.

عسل حاوی اسیدیت‌ی پنهان

بدون شک، ما به صورت مستقیم متوجه نمی‌شویم اما عسل یک ماده ی غذایی اسیدی است. اما به خاطر طعم شیرین عسل حالت اسیدیت‌ی آن پنهان می‌ماند. با این حال باید بدانید اگر معده خیلی حساسی دارید با شیرین کردن دمنوش شبانه‌تان با این ماده خطر اسیدی شدن معده در شب بیشتر می‌شود؛ چون خواب هستید و وضعیت خوابیده نیز مزید بر علت می‌شود.

بدانید که

سوزش و ترش کردن معده الزاما به وجود اسید طبیعی یک ماده ی غذایی مربوط نمی‌شود. این حالت بیشتر ناشی از وجود عوامل فعال موجود در مواد غذایی یا ترکیبات فیبری یا تحریک کننده است که به مخاط معده آسیب می‌زند.

حواستان به ادویه‌های تند باشد

مواد غذایی تند شهرت زیادی در ایجاد سوزش معده دارند. توجه داشته باشید که ادویه‌های تند مانند فلفل، کاری و زنجبیل و غیره حاوی مولکول‌های تحریک کننده‌ای هستند که میزان زیاد آن باعث بروز التهاب در معده و روده‌ها می‌شود. علاوه بر این ادویه‌ها بهتر است در مصرف نمک نیز هشیارتر باشید چون میزان زیاد آن باعث افزایش حالت اسیدی معده می‌شود. گفتنی است که ادویه‌های دیگری مانند وانیل یا دارچین چنین تاثیری ندارند.