

10 نوشیدنی برای بهبود هضم غذا



خیلی از مردم با هضم غذا مشکل دارند. یعنی بعد از خوردن غذا احساس سنگینی می‌کنند و دستگاه گوارشان آن‌طور که باید به وظیفه‌ی خود عمل نمی‌کند.

همشهری آنلاین: خیلی از مردم با هضم غذا مشکل دارند. یعنی بعد از خوردن غذا احساس سنگینی می‌کنند و دستگاه گوارشان آن‌طور که باید به وظیفه‌ی خود عمل نمی‌کند. در این بین خانم‌های باردار و همچنین افرادی که همیشه در حین غذا خوردن شتاب‌زده عمل می‌کنند بیشتر به چشم می‌خورند.

خوشبختانه روش‌های ساده و کارآمدی برای مقابله با مشکل هضم غذا وجود دارد. شما می‌توانید با تهیه کردن نوشیدنی‌های ساده‌ای به دستگاه گوارشان در جهت هضم بهتر غذاها کمک کنید. در این مطلب 10 نوشیدنی مفید و مشکل‌گشا را معرفی می‌کنیم. لطفاً با ما همراه باشید.

آب همیشه و همه‌جا

آب بهترین نوشیدنی موجود برای تأمین آب بدن است و اگر در بین غذا نوشیده شود به عبور غذا از روده‌ها کمک می‌کند. اما اگر با هضم غذا مشکل دارید و بعد از صرف غذا در معده‌تان احساس سنگینی می‌کنید نباید در حین غذا آب بنوشید. برای رفع مشکل شما لازم است که آب را قبل و بعد از غذا میل کنید تا آنزیم‌هایی که حین غذا خوردن ترشح می‌شوند رقیق نشده و گوارش غذا با مشکل مواجه نشود. توجه داشته باشید که آب همچنین باعث کاهش حالت تهوع در بسیاری از خانم‌های باردار می‌شود. درست است که این روش موقتی است اما در هر حال ساده‌ترین و کاربردی‌ترین روش برای مقابله با حالت تهوع محسوب می‌شود.

آب‌های گازدار برای هضم راحت غذا

آب‌های معدنی گازدار برای بهبود و تسریع هضم غذا کارساز هستند. این آب‌ها حاوی سدیم، کلسیم و منیزیم هستند که باعث کاهش احساس سنگینی بعد از صرف غذا می‌شوند. البته بهتر است از زیاده‌روی در مصرف این آب‌ها بپرهیزید به خاطر اینکه حاوی سدیم هستند.

بفرمایید چای سبز به همراه آنتی‌اکسیدان

در طب سنتی چینی، از چای سبز برای رفع مشکلات گوارشی و دفع سموم از بدن استفاده می‌کردند. نتایج پژوهش‌های جدید نیز ثابت کرده است چای سبز به حذف چربی‌های بدن و کاهش وزن کمک زیادی می‌کند.

با این حال اگر از مشکلاتی مانند مشکلات کبدی رنج می‌برید و یا باردار هستید و یا بچه شیر می‌دهید نباید در مصرف این چای دچار زیاده‌روی شوید. افراد دیگر می‌توانند با نوشیدن روزانه‌ی چای سبز علاوه بر دریافت آنتی‌اکسیدان به بهبود گوارش خود نیز کمک کنند.

دم‌نوش‌ها: یک دنیا خاصیت در یک فنجان

دم‌نوش‌های زیادی وجود دارند که شما را از شر احساس سنگینی بعد از غذا رها می‌کنند. در بین این دم‌نوش‌ها که به هضم غذا کمک زیادی می‌کنند می‌توان به دم‌نوش بابونه، آویشن، مریم‌گلی، نعنا، گیاه شاه‌پسند و بادیان رومی (زیره‌ی رومی) اشاره کرد. می‌توانید با عطار مشورت کنید و با توجه به مشکل از این دم‌نوش‌ها استفاده کنید.

آب سبزیجات: کارساز هستند

اگر در مصرف غذای چرب و سنگین زیاده‌روی کرده‌اید آب سبزیجات به دادتان می‌رسند. آستین‌ها را بالا بزنید و آب هویج، کلم، خیار و تربچه را بگیرید. لازم است که بلافاصله آب این سبزیجات را مصرف کنید تا از تمام خواص آن‌ها بهره‌مند شوید. توجه داشته باشید که آب هویج به تنهایی نیز برای رفع مشکلات گوارشی موثر عمل می‌کند.

قهوه: یک نوشیدنی داغ و مفید

تأثیر قهوه به مصرف‌کننده بستگی دارد. برای اکثر افراد نوشیدن یک فنجان قهوه در پایان غذا دستگاه گوارش را به راه می‌اندازد. به همین دلیل خیلی از مردم در پایان غذا یک فنجان قهوه می‌نوشند. اما برای برخی دیگر قضیه کاملاً فرق می‌کند. نوشیدن قهوه بخصوص اگر حاوی شیر باشد می‌تواند باعث نفخ و حتی حالت تهوع شود. در نتیجه فقط خودتان می‌توانید تشخیص دهید آیا قهوه برایتان کارساز است یا خیر.

چای: یک نوشیدنی برای تمام فصول

نتایج پژوهشی که در British Medical Journal به چاپ رسیده است نشان می‌دهد که نوشیدن چای سیاه برای هضم غذا مفید است. اما باید از نوشیدن چای داغ به طور جدی بپرهیزید چون سلامت مری را با خطر مواجه می‌کند.

مخلوط آب گرم و لیموترش

لیموترش کبد را تمیز می‌کند، تأمین‌کننده‌ی ویتامین C بدن بوده و به هضم و دفع چربی‌ها کمک زیادی می‌کند. این ماده‌ی غذایی مفید باعث تحریک عملکرد کلیه‌ها شده و شما را از شر توکسین‌ها یا همان سموم زائد خلاص می‌کند. ترکیب لیموترش با آب گرم به آرامی دستگاه گوارش را تحریک کرده و به تأمین آب بدن نیز کمک می‌کند. این نوشیدنی مفید احساس سنگینی بعد از غذا را برطرف می‌کند.

برخی از خانم‌های باردار از این نوشیدنی ساده برای کنترل و کاهش حالت تهوع استفاده می‌کنند. اما بهتر است که خانم‌های باردار از برش‌های لیموترش تازه استفاده کنند.

زنجبیل برای هضم غذا و مقابله با حالت تهوع

زنجبیل برای تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی و مقابله با حالت تهوع مفید است. اگر از مشکلات گوارشی و احساس سنگینی معده رنج می‌برید کافی است یک نوشیدنی ساده‌ی زنجبیلی تهیه کنید. به یک فنجان زنجبیل تازه‌ی ورقه شده، دو فنجان آب، یک فنجان شکر، پوست و آب لیموترش و آب گازدار نیاز دارید. زنجبیل‌ها را داخل آب ریخته و روی حرارت ملایم به مدت 20 تا 25 دقیقه بجوشانید.

سیس پوست و آب یک عدد لیموترش و شکر را به آن اضافه کنید. اجازه دهید مواد به مدت یک تا دو دقیقه بجوشد تا شکر حل شود.

زیر شعله را خاموش کنید و اجازه دهید محلول خنک شود. این شربت به دست آمده را داخل یخچال قرار دهید. به نسبت 1 به 3 از این شربت را داخل آب گازدار حل کرده و با یخ و برش لیموترش سرو کنید.

کولاها

مصرف مقدار خیلی کمی کولا به هضم برخی مواد غذایی کمک می‌کند. با این حال نباید به طور مرتب و افراطی از این نوشیدنی استفاده کنید. چون به جداره‌ی دستگاه گوارش آسیب می‌زند. می‌توانید از این نوشیدنی‌های گازدار استفاده کنید اما از زیاده‌روی در نوشیدن آن‌ها بپرهیزید.