

چرا معده ام می سوزد؟

اشاره:

بسیاری از افرادی که ریفلاکس یا سوزش معده را تجربه می کنند نمی دانند که سوزش معده با غذاهایی که می خوریم در ارتباط مستقیم است. افرادی که با این مشکل مواجه می شوند بعد از خوردن غذا در ناحیه معده و مری سوزشی را احساس می کنند. وقتی مقدار زیادی غذاهای اسیدی می خوریم، معده ما نمی تواند به طور مؤثری مراحل اولیه گوارش غذا را انجام دهد، در نتیجه مایع اسیدی سوزاننده به مری باز می گردد و سوزش ایجاد می کند. با وجود اینکه درمان های خانگی زیادی برای برطرف کردن سوزش معده وجود دارد، اما بهتر است بدانید که خوردن چه غذاهایی سبب بروز چنین مشکلی می شود، تا از بروز مجدد این مشکل پیشگیری کنید. اگر به طور مداوم با سوزش معده مواجه می شوید، به شما توصیه می کنیم که یک رژیم غذایی سالم و قلیایی را دنبال کنید. این کار به شما کمک می کند که در جهت بهبود عملکرد سیستم گوارشی تان گام مؤثری بردارید و تمام علائم سوزش معده را کاهش دهید. در ادامه مطلب فهرستی از غذاهای ممنوعه روبه روی شماست. اگر می خواهید از شر ریفلاکس معده در امان بمانید، باید از خوردن موارد زیر پرهیز کنید.

غذاهای سرخ شده

هضم این غذاها برای سیستم گوارش دشوار است و به طور کلی غذاهای سرخ شده حاوی مقدار زیادی چربی ترانس هستند که بر دستگاه گوارش تأثیر نامطلوبی دارد. این غذاهای سنگین و دیرهضم، مراحل مختلف گوارش غذا را کند کرده و اسیدهای اضافی را بر جای می گذارند که سرانجام می توانند به طرف بالا و به سوی مری حرکت کنند. علاوه بر این، چربی های سرخ شده برای مدت طولانی تری در دستگاه گوارش باقی می ماند و می توانند فشار بیشتری را به حفره شکمی وارد کنند.

کیک های کارخانه ای

کیک ها و کلوچه های غیرخانگی هم می توانند محیطی اسیدی ایجاد کنند؛ به ویژه اگر سرشار از رنگ ها، افزودنی ها و مواد نگهدارنده باشند. بهتر است به طور کلی از همه انواع محصولات حاوی شکر و آرد غنی شده پرهیز کنید چون در جدول غذاهای ممنوعه برای مبتلایان به ریفلاکس، رتبه بالایی دارند.

خوراکی های تند و پرادویه

انتخاب غذاهای پر از فلفل و سایر ادویه جات هم می تواند در سوزش معده نقش داشته باشد. بنابراین از فلفل قرمز و سس های تند و تیز دوری کنید. وقتی هم که به رستوران (مخصوصاً رستوران های چینی یا هندی) می روید از گارسون بخواهید که غذای شما را بدون فلفل سرو کنند.

گوشت

یکی از غذاهایی است که هضم آن برای دستگاه گوارش بسیار دشوار است. به طور کلی گوشت هایی که چربی کمتری دارند (مانند ماهی، مرغ های کوچک و بوقلمون) اسید کمتری تولید می کنند و راحت تر هضم می شوند در حالی که معده ما برای هضم یک تکه گوشت کیابی آبدار به ترشح اسید بیشتری نیاز دارد. بنابراین خوردن غذاهای گوشتی را در طول هفته به دو تا سه بار در هفته کاهش دهید و هنگام خوردن انواع گوشت، آن ها را قبل از قورت دادن خوب بجوید. بهتر است تا آن جا که می توانید گوشت را از رژیم غذایی تان حذف و به جای آن میوه و سبزی فراوان مصرف کنید.

لبنیات

با وجود این که یک فتنان شیر غلیظ ممکن است به طور موقت سوزش معده شما را تسکین دهد، اما بهتر است به جای آن به یک لیوان آب پناه ببرید. شیر هم می تواند ترشح اسید معده را (به ویژه وقتی که معده پر است) افزایش دهد. در این صورت وضعیت به مراتب بدتر می شود.

چند راهکار برای جلوگیری از سوزش معده

۱. به طور کلی یادتان باشد غذا خوردن را تا وقتی ادامه دهید که سه چهارم معده شما پر شده باشد.
۲. غذاها را کاملاً بجوید. توجه داشته باشید که بهتر است قبل از این که غذا را قورت دهید، آن را حدود ۲۰ بار جویده باشید.
۳. حجم وعده های غذایی را کمتر و به جای آن دفعات غذا خوردن را افزایش دهید.
۴. ورزش روزانه می تواند به بهبود گردش خون و هضم بهتر غذا کمک کند.
۵. بلافاصله بعد از غذا نخوابید. اجازه دهید غذا در داخل معده شما حداقل دو تا سه ساعت بماند و بعد به رختخواب بروید.

