

همه چیز در مورد رژیم برات

رژیم غذایی برات اغلب برای درمان اسهال، آنفولانزای معده و سایر بیماری‌های مربوط به معده استفاده می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، رژیم برات یکی از معروف‌ترین رژیم‌ها است که در جهت رفع مشکلات گوارشی گرفته می‌شود و تاثیر درمانی بسیاری دارد. اما این رژیم هم مانند سایر رژیم‌ها نباید مداوم گرفته شود و عوارضی را در پیش دارد. در ادامه با ما همراه باشید تا بیشتر در مورد این رژیم بگوییم.

رژیم غذایی برات چیست؟

رژیم غذایی برات، نوعی رژیم غذایی محتوی غذاهای با فیبر کم و سبک است که اغلب برای درمان مشکلات معده، مشکلات گوارشی و اسهال تجویز می‌شود. متخصصان اطفال از گذشته این رژیم غذایی را برای بهبود نوزادان مبتلا به اسهال توصیه می‌کردند.

غذاهای این رژیم غذایی سبک اند و به راحتی در معده گوارش می‌شوند. مصرف این غذاها بعد از بروز اسهال، استفراغ و حالت تهوع به بهبود سریع‌تر کمک می‌کند. در حالی که رژیم برات در کوتاه مدت مؤثر است، اما به خاطر پایین بودن فیبر، پروتئین و چربی گزینه خوبی برای درازمدت نیست و خطراتی را برای سلامتی به دنبال خواهد داشت.

نام این رژیم مخفف چهار ماده غذایی موز، برنج، سیب زمینی و تست می‌باشد.

رژیم برات مشکلات گوارشی را درمان میکند؟

تصور می‌شود مصرف این غذاها با بهبود علائم مشکلات و بیماری‌های گوارشی و کاهش مقدار مدفوع تولیدی به بهبود این دست مشکلات کمک کند. بااین‌حال امروزه، متخصصان معتقدند رژیم غذایی برات بهترین گزینه برای درمان مشکلات معده نیست.

رژیم غذایی برات نوعی رژیم غذایی محتوی غذاهای با فیبر کم و سبک است که اغلب برای درمان مشکلات معده، مشکلات گوارشی و اسهال تجویز می‌شود. متخصصان اطفال از گذشته این رژیم غذایی را برای بهبود نوزادان مبتلا به اسهال توصیه می‌کردند.

رژیم برات بی خطر است؟

استفاده از این رژیم غذایی در کوتاه مدت بعید به نظر می‌رسد که فرد را دچار آسیب کند، اما افراد باید از مصرف طولانی مدت این رژیم اجتناب نمایند، زیرا استفاده طولانی مدت از رژیم غذایی BRAT می‌تواند منجر به سوء تغذیه و کاهش انرژی فرد شود و این شرایط اغلب به دلیل سطح ناکافی موارد نام برده شده در زیر رخ خواهد داد:

کالری

پروتئین

چربی

فیبر

ویتامین A

ویتامین B۱۲

کلسیم

با توجه به خطرات و ماهیت محدودکننده این رژیم غذایی، آکادمی آمریکایی اطفال از رژیم غذایی BRAT برای کودکان مبتلا به اسهال استفاده نمی‌کند. با این حال، اگر این مواد غذایی به طور معمول برخی از رژیم غذایی کودک باشد می‌توان آن را در کنار غذاهای مختلف دیگر مصرف نماید.

مزایای رژیم غذایی برات

حجیم و سفت کردن مدفوع: غذاهای موجود در رژیم BRAT دارای نشاسته بالا و فیبر کم هستند و همین مساله باعث می‌شود مدفوع بیمار از حالت رقیق خارج شود و مشکل برطرف بشود.

آرام کردن معده: غذاهایی که باید در رژیم BRAT استفاده کنید چربی و پروتئین پایینی دارند و این امر باعث کاهش تحریکات معده می شود و فشار را از روی دستگاه گوارش برای هضم این غذاها برمیدارد. کاهش حالت تهوع: از آنجایی که مواد غذایی مخصوص رژیم BRAT عطر، طعم و بوی تندی ندارند شما را تحریک نمی کنند و حالت تهوعتان را برطرف می کنند.

معرفی سایر مواد غذایی برای مصرف

کسانی که مایل به پیروی از رژیم غذایی BRAT به صورت محدود هستند می توانند مواد غذایی دیگری را به این رژیم اضافه کنند. این مواد غذایی موارد زیر را در بر خواهد گرفت:

کراکر نمک
آبمیوه های شفاف
رژیم غذایی BRAT
آب سیب
چای کمرنگ
دمنوش های گیاهی به ویژه زنجبیل و نعناع
آب نارگیل
محصولات آب رسان خوراکی
کرفس
سبزیجات تخمیر شده
کلم ترش
سوپ میسو
کامبوچا

این مواد غذایی نباید مصرف شوند

در حالی که اغلب حفظ رژیم غذایی معمولی در طول بیماری های معده و یا اسهال به بیمار توصیه می شود، اما باید از برخی مواد غذایی برای جلوگیری از بروز مشکل اجتناب شود. این مواد غذایی شامل موارد زیر خواهد شد:

محصولات لبنی: شیر، پنیر و بستنی می تواند در طول بیماری هضم شود. اما با این حال، ماست طبیعی از این قاعده مستثناء می باشد زیرا این ماده حاوی باکتری های مفید بوده و به طور قابل توجهی منجر به کاهش لاکتوز خواهد شد.
قند: مواد غذایی که حاوی قند فراوانی می باشند همانند کیک، انواع کوکی ها، نوشابه، آب نبات و شکلات می توانند باعث بدتر شدن علائم گردند.
غذاهای پرچرب و سرخ شده: غذاهای چرب اغلب هضم سختی داشته و به همین خاطر می توانند مشکل اسهال را بدتر کنند.
الکل: الکل دیورتیک بوده و می تواند باعث کم آبی شود، همچنین منجر به تحریک معده خواهد شد.
کافئین: نوشیدنی های حاوی کافئین همانند قهوه و چای سیاه می تواند منجر به بروز دیورتیک شده و در نتیجه مشکل اسهال فرد را بدتر نماید.
غذاهای حاوی ادویه: این نوع از غذاها منجر به ایجاد حساسیت و تحریک در معده خواهد شد.
شیرین کننده های مصنوعی: شیرین کننده های جایگزین مانند sorbitol و sucralose ممکن است در برخی افراد منجر به بروز اسهال شود.
برخی از انواع سبزیجات و لوبیا: سبزیجاتی مانند کلم بروکلی، گل کلم، کلم و لوبیا موجب ایجاد گاز روده و نفخ خواهند شد. این شرایط به طور معمول در افراد ایجاد مشکل نمی کند اما افراد مبتلا به بیماری معده باید تا زمان بهبودی کامل از مصرف آن ها بپرهیزند.
مواد غذایی حاوی پروتئین بالا: هضم مواد غذایی همانند استیک و ماهی آزاد به دلیل داشتن پروتئین بالا و اغلب چربی زیاد بسیار دشوار بوده و می تواند منجر به بروز مشکلاتی در ناحیه معده گردد.

چه موقع باید به پزشک مراجعه کنیم؟

در مواقعی که اسهال بیش از دو روز ادامه داشته باشد
زمانی که دمای بدن ۱۰۲ درجه فارنهایت و یا بیشتر باشد
هنگامی که اسهال به صورت مکرر بوده و شدید باشد
هنگامی که فرد دچار درد شده و خونریزی داشته باشد
کاهش تولید ادرار
خشکی دهان
تشنگی

