

بهترین و بدترین غذاها برای زخم معده

پزشکان در گذشته فکر می‌کردند که برخی غذاها موجب زخم‌معه می‌شوند اما اکنون می‌دانیم که عوامل دیگری مانند مصرف داروهای مسکن در طولانی مدت یا عفونت با باکتری‌هایی به نام هلیکوباکتر پیلوری موجب زخم‌معه می‌شود.

به گزارش سایت خبری پرسون، گرچه غذاها موجب ایجاد یا درمان زخم نمی‌شود، برخی غذاها ممکن است درد را تشدید کنند، در حالی که برخی دیگر ممکن است زخم‌معه را درمان کند و بهبودی آن زودتر حاصل شود.

بهترین غذاها برای زخم معده

غذاهای سرشار از فیبر

سیب، گلابی، بلغور جو دوسر و سایر غذاهایی که فیبر زیادی دارند از دو جهت برای زخم‌معه مفیدند. فیبر می‌تواند میزان اسید معده را کاهش دهد و در عین حال درد و نفخ معده را کم می‌کند. تحقیقات همچنین نشان داده است که رژیم غذایی پرفیبر می‌تواند از زخم‌معه پیشگیری کند.

سیب زمینی شیرین

این ماده سرشار از ویتامین آ است و شواهدی هست که نشان می‌دهد این ماده غذایی می‌تواند به کاهش زخم‌معه کمک کند و همچنین ممکن است در پیشگیری از آن نیز نقش داشته باشد. سایر مواد غذایی با دوز مناسب ویتامین آ عبارتند از اسفناج، هویج، طالبی و جگر گاو.

غذاهای حاوی پروبیوتیک

غذاهایی مانند ماست، خمیر سویا، ترشی فصل، کلم ترش، آجیو و دانه سویا سرشار از باکتری‌های مفید به نام پروبیوتیک هستند. آنها ممکن است عفونت با هلیکوباکتر پیلوری را از بین ببرد یا به درمان بهتر زخم‌معه کمک کنند.

فلفل دلمه ای قرمز

این نوع فلفل سرشار از ویتامین سی است و می‌تواند به روش‌های مختلفی از بدن در برابر زخم‌معه محافظت کند.

برای مثال، ویتامین سی نقش مهمی در بهبود زخم دارد. افرادی که به اندازه کافی آن را دریافت نمی‌کنند نیز بیشتر در معرض ابتلا به آن هستند. این ماده مغذی را از مرکبات، توت‌فرنگی، کیوی و کلم بروکلی نیز دریافت می‌کنید.

بدترین غذاها برای زخم معده

شیر

پزشکان سالها پیش به مردم توصیه می‌کردند که برای درمان زخم‌معه شیر بخورند. این توصیه قبل از زمانی بود که داروهای بهتری همچون داروهای قطع‌کننده اسید تولید شوند. امروزه می‌دانیم که شیر نمی‌تواند به پیشگیری یا تسکین زخم‌معه کمک کند. در واقع، ممکن است با تحریک معده و تولید اسید بیشتر، این بیماری را تشدید کند.

غذاهای چرب

هضم غذای چرب بیشتر طول می‌کشد و می‌تواند منجر به شکم درد و نفخ معده شود و در صورت داشتن زخم‌معه نیز خوشایند نخواهد بود. اگر مشکل معده را بدتر می‌کند، از مصرف غذاهای چرب اجتناب کنید.

غذاهای تند؛ تاحدودی

پزشکان تا مدت‌ها فکر می‌کردند که غذاهای تند عامل اصلی زخم‌معه است. ما اکنون می‌دانیم که این ادعا درست نیست. با این حال، برخی افراد متوجه می‌شوند که مصرف غذاهای تند، علائم آنها را بدتر می‌کند. اگر موجب درد معده می‌شود، از مصرف آن اجتناب کنید.

مرکبات؛ تاحدودی

در ابتدا به نظر منطقی است که غذاهای اسیدی مانند مرکبات و گوجه‌فرنگی موجب بدتر شدن زخم‌معدة می‌شوند اما شواهد محکمی مبنی بر اینکه روی زخم‌معدة تاثیر داشته باشند، وجود ندارد. با این حال، همه ما واکنش‌های منحصر به فردی به غذاها داریم، بنابراین اگر غذاهای اسیدی موجب بدتر شدن زخم‌معدة می‌شوند، از مصرف آن‌ها اجتناب کنید.

شکلات؛ تاحدودی

شکلات فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد اما اغلب برای برخی افرادی که زخم‌معدة دارند، موجب ناراحتی می‌شود. اگر خوردن شکلات برایتان خوشایند نیست، صبر کنید تا زمانی که این مشکل بهبود یابد، در مصرف آن هم زیاده‌روی نکنید.

کافئین؛ با پزشک مشورت کنید

تحقیقات در مورد اینکه آیا کافئین به ویژه قهوه موجب بدتر شدن زخم می‌شود یا خیر، متفاوت است. با این حال، توصیه کلی این است که در صورت داشتن زخم‌معدة، آن را مصرف نکنید. از پزشکتان بپرسید اما تا زمانی که علائم بدتر نشود، شاید مجبور نباشید از مصرف قهوه اجتناب کنید.

الکل

اگر مستعد ابتلا به زخم‌معدة هستید، به طور کامل از مصرف الکل اجتناب کنید. تحقیقات نشان می‌دهد مشروبات الکلی موجب تحریک و حتی آسیب به دستگاه گوارش می‌شود و زخم‌معدة را بدتر می‌کند.

منبع: سلامت نیوز