کد خبر: ۴۱۴۰۱۶
پنج شنبه ۱۰ شهریور ۱۴۰۱ ۱۱:۵۶

برای کاهش درد معده چه بخوریم؟

نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی و در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.<;br&#۴۷>

به گزارش سایت خبری پرسون، اگر از درد شکم و معده رنج می‌برید، بسیاری از امدادهای سریع وجود دارد که بتوانید آنها را در خانه انجام دهید، اما فراموش نکنید درصورت جدی شدن دردها باید برای درمان به پزشک مراجعه کنید.

بنابر اعلام دفتر آموزش و ارتقای سلامت وزارت بهداشت، علائم التهاب معده شامل درد شکم و نفخ شدید است. با این اوصاف تغییر عادات غذایی در کنار برخی از درمان‌های خانگی ساده، می‌تواند متوسل شدن به داروها را کاهش داده و التهاب معده را از بین ببرد. این درمان‌ها شامل مصرف موارد ذیل است:

رازیانه: در برخی فرهنگ‌ها، افراد عادت دارند که تقریبا بعد از هر وعده غذایی دانه رازیانه را بجوند. دانه رازیانه به شکسته شدن و تجزیه غذاها در معده کمک کرده و سرعت هضم را افزایش می‌دهد به همین دلیل سریعا نفخ را مهار می‌کند. رازیانه بنابر بسیاری دلایل، دمنوشی فوق العاده برای دوران قاعدگی هم محسوب می‌شود. طعم رازیانه مشابه طعم شیرین بیان بوده با این تفاوت که از آن خوش طعم‌تر است.

نعناع: نعناع همواره گیاهی شناخته شده و یکی از بهترین گیاهان برای جلوگیری از نفخ محسوب می‌شده است. نعناع هم به شکسته شدن غذاها در معده شما کمک کرده، حالت تهوع را از بین برده و نفخ را کاهش می‌دهد. این گیاه همچنین مزاج شما را تقویت کرده که این امر می‌تواند ترشح آنزیم‌های هضمی را تحریک کند.

بابونه: نوشیدن دم کرده آن شب‌ها قبل از خواب، بعد از شام یا هر زمان دیگری در طول روز و مخصوصا هنگامی که استرس دارید، بسیار سودمند است. استرس، هضم غذاها را متوقف می‌کند، نفخ را افزایش می‌دهد و می‌تواند باعث حالت تهوع شود.

آنتی اکسیدان‌ها: مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان به مبارزه با التهاب شکم می‌روند و تحقیقات نشان داده مصرف روزانه ۲ تا ۴ وعده آنتی اکسیدان موجود در زغال اخته، سیب، پیاز، سیر، کرفس و ... منجر به از بین رفتن علائم نفخ نیز خواهد شد. این خوراکی‌ها همچنین حاوی فلاونوئیدها برای جلوگیری از رشد هلیکوباکترپیلوری هستند.

فیبر کافی: یک رژیم غذایی غنی از فیبر به هضم موثرتر مواد غذایی و کاهش التهاب معده کمک می‌کند. سبزیجات و میوه‌ها، غلات کامل، آرد کامل و برنج قهوه‌ای غنی از فیبر هستند.

میخک: نوشیدن ۲۰ قطره از عصاره میخک همراه با نیم لیوان آب، هر روز صبح با معده خالی یک راه موثر برای مبارزه با نفخ شکم و از بردن التهاب معده است. میخک می‌تواند ترشح مایع گوارشی را تحریک کند که این امر به حرکت غذا در طول لوله گوارش و تجزیه مواد غذایی دیر هضم مانند پروتئین‌ها، چربی‌ها و نشاسته کمک می‌کند.

آب لیمو: لیمو دارای خواص قلیایی است و این یعنی مصرف لیمو می‌تواند اسید معده را خنثی کند. اسید معده خود آغازگر بسیاری از مشکلات گوارشی است. نوشیدن یک لیوان آب لیموی گرم با معده خالی و در اوایل صبح برای دستگاه گوارش بسیار مفید است.

دارچین: دارچین به عنوان ادویه‌ای برای کاهش قندخون بالا شناخته شده است (درمان‌های گیاهی و طبیعی دیابت)، اما این ادویه همچنین برای سرعت دادن به هضم، تجزیه مواد غذایی و برطرف کردن نفخ نیز فوق العاده موثر است. دارچین به هضم هر غذایی که شما می‌خورید، کمک می‌کند؛ بنابراین اضافه کردن آن به غذاها راهی مطمئن برای جلوگیری از نفخ از همان ابتدا است. هرچند، طعم دارچین با هر غذایی متناسب نیست، ولی در عوض می‌توانید آن را بعد از غذا یا هر زمانی از روز با چای گرم مصرف کنید.

منبع: عصر ایران