

بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای تاثیر گذار بر بیماری ریفلاکس معده

گوشت سفید بخورید!



■ ترجمه:
ندا احمدلو

چند هفته پیش خبری مبنی بر ابتلای ۲۵ درصدی ایرانیان به ریفلاکس معده روی سرخط خبرگزاری‌ها رفت و نظر بسیاری از افراد را به خود جلب کرد. در این خبر و به نقل از دکتر رضا ملک‌زاده، رئیس انجمن گوارش و کبد ایران آمده بود: «۲۵ درصد مردم ایران مبتلا به ریفلاکس معده یا برگشت اسید از معده به بالا و مری هستند!» در این گزارش تاکید شده بود که اضافه‌وزن و چاقی یکی از عوامل تشدید این بیماری در سال‌های اخیر بوده است. به همین بهانه در «سفره سالم» این شماره به بررسی بایدها و نبایدهای تغذیه‌ای تاثیر گذار بر بیماری ریفلاکس معده می‌پردازیم.

از جو دوسر در وعده صبحانه تان استفاده کنید

یکی از خوراکی‌هایی که شدیداً باعث کاهش علائم ریفلاکس یا سوزش سر دل می‌شود، جو دوسر است. این روزها جو پرک یا جو دوسر پرشته یا نیمه‌آماده در بسیاری از فروشگاه‌های مواد غذایی به فروش می‌رسند. شما می‌توانید جو پرک یا جو دوسر پرشته را با مقداری شیر ساده یا شیر گیاهی مانند شیر سویا یا شیر بادام ترکیب و این ترکیب را به عنوان صبحانه مصرف کنید. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف جو دوسر در وعده صبحانه شدیداً باعث بهبود در عملکرد سیستم گوارشی و پیشگیری از ترشح بیش از اندازه اسید معده و در نهایت جلوگیری از ابتلا به ریفلاکس معده می‌شود.

از مصرف زنجبیل غافل نشوید

مطالعات فراوانی ثابت کرده‌اند که مصرف زنجبیل به عنوان یک ریشه گیاهی طبیعی می‌تواند تاثیر چشمگیری بر بافت معده داشته باشد و شدیداً باعث پیشگیری از مشکلات گوارشی مانند نفخ یا ریفلاکس‌های مداوم شود. از این رو، اگر شما هم با مشکل ریفلاکس معده مواجه هستید، به شما توصیه می‌کنیم که حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از وعده‌های غذایی اصلی از دمنوش زنجبیل کمک بگیرید. برای تهیه دمنوش زنجبیل می‌توانید یک برش زنجبیل تازه را داخل قوری آب جوش بریزید و سپس قوری را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار کتری یا سماور بگذارید تا عصاره زنجبیل به خوبی در آب جوش رها شود. مصرف این دمنوش می‌تواند به کاهش التهاب و افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن هم کمک کند.

مصرف ملون‌ها را پشت گوش نیندازید

معمولاً افراد مبتلا به ریفلاکس‌های شدید معده با مصرف میوه‌ها دچار مشکل می‌شوند. این درحالی است که چنین افرادی می‌توانند میوه‌های دارای اسید کمتر را در طول روز مصرف کنند تا نه تنها بیماری ریفلاکس‌شان تشدید نشود، بلکه عملکرد سیستم گوارشی آنها نیز بهبود یابد. انواع ملون مانند طالبی، گرمک، دستنبو و... اسید بسیار کمی دارند و می‌توانند برای افراد مبتلا به ریفلاکس معده بسیار مناسب باشند. ملون‌ها می‌توانند به عنوان میان‌وعده مصرف شوند و به تقویت عملکرد سیستم دفاعی بدن هم کمک کنند.

مرغ و بوقلمون بخورید

تحقیقات نشان داده‌اند که هرچه میزان چربی موجود در گوشت‌ها بیشتر باشد، احتمال تشدید ریفلاکس معده هم بیشتر خواهد شد. به همین دلیل هم پزشکان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به ریفلاکس معده از گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ یا بوقلمون به جای انواع گوشت‌های قرمز استفاده کنند.

اگر به ریفلاکس معده مداوم و شدید مبتلا هستید، بهتر است از سینه مرغ یا بوقلمون بیشتر استفاده کنید زیرا گوشت سینه پرندگان چربی کمتری نسبت به گوشت ران آنها دارد. توصیه می‌شود که مبتلایان به ریفلاکس معده حتماً انواع گوشت‌های مصرفی را به صورت بخارپز، کبابی یا توری طبخ کنند و از مصرف گوشت‌های سرخ‌شده شدیداً پرهیز داشته باشند. فرایند سرخ کردن گوشت‌ها می‌تواند باعث افزایش دریافت چربی و تشدید ریفلاکس معده شود.

روزی یک موز بخورید

موز رسیده و تازه، علاوه بر داشتن پتاسیم فراوان، دارای اسید بسیار کمی است بنابراین می‌تواند به عنوان یک میان‌وعده مناسب برای افراد مبتلا به ریفلاکس معده در نظر گرفته شود. اگر جزو افرادی هستید که مدام دچار ریفلاکس‌های آزاردهنده می‌شوید، بهتر است موز له‌شده را با جو دوسر پرک و مقداری شیر ترکیب و به عنوان صبحانه یا میان‌وعده مصرف کنید.

از مصرف جعفری غافل نشوید

شاید دانستن این نکته برایتان جالب باشد که جعفری تازه هم مانند زنجبیل می‌تواند باعث بهبود در عملکرد سیستم

از مصرف زنجبیل غافل نشوید

مطالعات فراوانی ثابت کرده‌اند که مصرف زنجبیل به عنوان یک ریشه گیاهی طبیعی می‌تواند تاثیر چشمگیری بر بافت معده داشته باشد و شدیداً باعث پیشگیری از مشکلات گوارشی مانند نفخ یا ریفلاکس‌های مداوم شود. از این رو، اگر شما هم با مشکل ریفلاکس معده مواجه هستید، به شما توصیه می‌کنیم که حدود ۴۵ تا ۶۰ دقیقه پس از وعده‌های غذایی اصلی از دمنوش زنجبیل کمک بگیرید. برای تهیه دمنوش زنجبیل می‌توانید یک برش زنجبیل تازه را داخل قوری آب جوش بریزید و سپس قوری را به مدت ۳۰ تا ۴۰ دقیقه روی حرارت غیرمستقیم مانند بخار کتری یا سماور بگذارید تا عصاره زنجبیل به خوبی در آب جوش رها شود. مصرف این دمنوش می‌تواند به کاهش التهاب و افزایش قدرت سیستم دفاعی بدن هم کمک کند. ■



تحقیقات نشان داده‌اند که هرچه میزان چربی موجود در گوشت‌ها بیشتر باشد، احتمال تشدید ریفلاکس معده هم بیشتر خواهد شد. به همین دلیل هم پزشکان توصیه می‌کنند که افراد مبتلا به ریفلاکس معده از گوشت‌های کم‌چرب مانند مرغ یا بوقلمون به جای انواع گوشت‌های قرمز استفاده کنند



مصرف غذاهای پرادویه را محدود کنید

تحقیقات فراوانی ثابت کرده‌اند که مصرف غذاهای پرادویه، خصوصاً انواع حاوی ادویه‌های تند، می‌تواند شدیداً باعث افزایش سوزش سردل یا تشدید علائم ریفلاکس معده شود. انواع ادویه‌های تند، خصوصاً فلفل‌ها، حاوی ترکیبی به نام کپسایسین هستند که دریافت آن می‌تواند به افزایش ترشح اسید معده و تشدید ریفلاکس معده منتهی شود بنابراین، اگر به ریفلاکس معده مبتلا هستید، به شما توصیه می‌کنیم که تا حد امکان دور غذاهای پرادویه، تند یا اسپایسی را خط بکشید.

مصرف میوه‌های اسیدی را کنار بگذارید

یکی دیگر از عادات غذایی که می‌تواند علائم ریفلاکس معده را تشدید کند و ترشح اسید معده را افزایش دهد، مصرف میوه‌ها و سبزی‌های اسیدی است.

اگر به ریفلاکس معده مبتلا هستید، بهتر است تا زمان درمان کامل و بهبود دور مصرف این میوه‌ها، سبزی‌ها یا صیفی‌ها را خط بکشید: آناناس، پرتقال، گریپ‌فروت، انواع لیموها، نارنگی، نارنج، گوجه‌فرنگی و تمامی محصولات برپایه گوجه‌فرنگی (مانند سس کچاپ، رب گوجه‌فرنگی، سس سالسا، سس چیلی و سس پیترز)، سیر خام و پیاز خام.

نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار نوشید

از دیگر عادات‌های تغذیه‌ای بسیار نادرست که می‌تواند شدیداً باعث افزایش ترشح اسید معده و تحریک علائم ریفلاکس معده شود، عادت به استفاده از نوشیدنی‌های گازدار و کافئین‌دار است. به همین دلیل هم به مبتلایان به ریفلاکس معده توصیه می‌شود که تا حد امکان از مصرف انواع جای (خصوصاً جای غلیظ)، انواع قهوه، انواع نوشابه‌های گازدار، انواع شربت‌های گازدار، انواع آبمیوه‌های گازدار، انواع مایه‌شیر، آب مرکبات یا آب گوجه‌فرنگی خودداری کنند.

بهتر است که این افراد به جای مصرف نوشیدنی‌های کافئین‌دار یا گازدار، در طول روز از انواع نوشیدنی‌های برپایه زنجبیل، نعناع و دارچین استفاده کنند. آب ساده می‌تواند بهترین نوشیدنی مصرفی برای این افراد باشد. ■

منابع: Health و Medical News Today

متخصص طب سنتی

■ دکتر غلامرضا کردافشاری
استاد دانشکده طب سنتی
دانشگاه علوم پزشکی تهران



دمنوش رازیانه و بابونه بنوشید!

اگر مبتلا به ریفلاکس معده هستید و می‌خواهید جلوی تشدید یا بروز این مشکل را بگیرید، بهتر است همیشه این ۱۱ راهکار ساده را رعایت کنید:

۱. هنگام غذا خوردن، صحبت نکنید. حرف زدن در طول غذا خوردن می‌تواند باعث ورود هوای اضافی به سیستم گوارشی شود و عوارضی مانند نفخ و ریفلاکس یا همان ترش کردن را به همراه بیاورد.

۲. همراه با غذاهای خود، آب و نوشیدنی‌های گازدار مصرف نکنید. نوشیدن آب و انواع نوشیدنی‌های گازدار همراه با غذا می‌تواند باعث رقیق شدن اسید معده و ایجاد عوارضی مانند ریفلاکس بشود.

۳. حداقل یک ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشید تا با ریفلاکس یا تشدید این مشکل، مواجه نشوید.

۴. از خوردن غذاهای سنگین و با هضم سخت، خودداری کنید.

۵. بهتر است گوشت‌های سبک‌تر مانند گوشت پرندگان و مایگان، آن هم به صورت فریزر را در برنامه غذایی خود بگنجانید.

۶. مصرف کتچد کوبیده شده با نبات می‌تواند ترشی و رطوبت معده را کاهش بدهد و باعث رفع مشکل ریفلاکس بشود.

۷. دمنوش‌هایی مانند دمنوش بادنجبویه، نعناع، رازیانه و بابونه می‌تواند در کاهش ابتلا به ریفلاکس موثر باشند. برای تهیه این دمنوش‌ها می‌توانید آنها را مانند چای دم کنید و با مقداری نبات یا عسل بنوشید.

۸. اگر مبتلا به اضافه‌وزن یا چاقی هستید، حتماً وزن خود را زیر نظر متخصص تغذیه کم کنید زیرا اضافه‌وزن می‌تواند عملکرد سیستم گوارشی را مختل کند و باعث ابتلا به نفخ یا ریفلاکس‌های مداوم بشود.

۹. اگر مبتلا به ریفلاکس معده به صورت مزمن هستید، تا جایی که می‌توانید دور خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های ترش و اسیدی را خط بکشید.

۱۰. سعی کنید که همیشه با آرامش غذا بخورید و لقمه‌های غذا را به خوبی بجوید. این کار باعث می‌شود که سیستم گوارشی برای هضم و جذب غذا عملکرد بهتری داشته باشد و به این ترتیب، جلوی ابتلا به مشکلاتی مانند نفخ و ریفلاکس گرفته شود.

۱۱. برای پیشگیری از ابتلا به ریفلاکس، غذا را با آرامش و به صورت نشسته میل کنید. ■



وقتی هم هست خیلی گرونه

تأمین هزینه داروی کودکان مبتلا به سرطان برای محک یک ضرورت است تا ارزشمندترین سرمایه خانواده‌ها را به سلامتی برساند. تنها با استمرار کمک‌های شما، هزینه‌های سنگین داروی بیش از ۱۷۰۰۰ کودک تحت درمان سراسر کشور تأمین می‌شود تا فرزندانمان با امید، روزهای سخت مبارزه با سرطان را سپری کنند.



برای کمک آنلاین، می‌توانید QR code را اسکن کنید.

۰۲۱ - ۲۳۵۴۰



mahak-charity.org

T
a
s
o
o
j

داروخانه شبانه‌روزی طسوج

خیابان سید جمال الدین اسدآبادی (یوسف آباد) نرسیده به خیابان
شصتم پلاک ۴۳۲ تلفن: ۸۸۰۵۲۷۹۶ فکس: ۸۸۰۶۹۴۶۱