



سوزش معده، به روایت تصویر

علی اصغر صفری فرد، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

www.fardbook.blogfa.com

بِسْمِ تَعَالَى سَانَه





آیا اگر این غذا را بخورم، دچار سوزش (دل) معده می شوم؟

پرسش خوبی است، اما پاسخ آن ممکن است چیزی نباشد که شما انتظار دارید. قبل از هرچیز، واقعیت هایی اساسی در باره سوزش معده وجود دارد که هیچ کاری به دل ندارد. سوزش معده هنگامی رخ می دهد که اسید معده از طریق دریچه ای بنام " اسفنگتر پایینی مری "، به مری نفوذ کرده و دوباره بر می گردد که برگشت اسید باعث تحریک این عضو می شود. برخی غذاهای مشخص می توانند منجر به سوزش معده شوند، اما با در نظر داشتن نکات ارائه شده در این کتاب، ممکن است نسبت به آنچه تصور می کنید، آزادی بیشتری در انتخاب غذاها داشته باشید.



آغاز کننده های سوزش معده: خوردن غذا به مقدار زیاد

اولین چیزی که برای پیش گیری از سوزش معده باید در نظر داشته باشید، مقدار غذایی است که در یک وعده غذایی می خورید، نه نوع غذا. حجم غذایی که میل می کنید، خطر ابتلا به سوزش معده را به همراه خواهد داشت و این مطلب از مواردی است که بزرگتر بودن به معنی بهتر بودن نیست. نوع غذا و اینکه چقدر خوب به نظر می رسد و یا به چه اندازه آن را دوست دارید، مهم نیست، بلکه خوردن حجم زیادی از غذا در یک وعده، به احتمال زیاد سبب سوزش معده خواهد شد.

نکته: در هنگام صرف غذا، سعی کنید از بشقاب های کوچکتری استفاده کنید تا غذای اضافی بر ندارید.



آغاز کننده های سوزش معده: خوردن در هنگام راه رفتن

همیشه با عجله غذا می خورید؟ اگر می خواهید از شر سوزش معده رها شوید، غذا را به سرعت فرو ندهید. قاپیدن، قورت دادن فوری غذا و قدم رو رفتن (۳ق)، باعث می شود عمل گوارش به خوبی انجام نشود و به احتمال زیاد سبب ظهور نشانه های بیماری "بازگشت اسید از معده به مری" گردد. سوزش معده از نشانه های بیماری "بازگشت اسید از معده به مری" است. اگر در مورد نشانه های سوزش معده نگران هستید، غذای خود را به آرامی میل کنید.



آغاز کننده های سوزش معده: غذاهای چرب

غذاهای پر چرب، مدت بیشتری در معده می مانند و هرچه غذا طولانی تر در آن جا بماند، احتمال ایجاد مشکل و ناراحتی بیشتر می گردد. اگر شما یک وعده بزرگ از غذاهای پر چرب، مانند مقدار زیادی مرغ یا بال مرغ و سیب زمینی سرخ کرده بخورید، دو عامل آغاز کننده بالقوه سوزش معده را باهم دارید، یعنی حجم زیاد غذا و خوراک چرب.



نکته مهم در مورد سوزش معده: چربی را کم کنید

شما می توانید از غذای مورد علاقه خود دست نکشید بلکه روش تهیه آن را تغییر دهید! تهیه غذاها به روشی متفاوت، می تواند سوزش معده را تعدیل کند. شما می توانید به جای سرخ کردن غذاها، آن ها را پخته، برشته، کبابی یا بریان نمایید. شما می توانید چربی های اضافی گوشت و مرغ را برداشته و پوست مرغ را جدا کنید. زدودن مواد غذایی از چربی های اضافه، در سلامت عمومی بدن و سوزش معده، تفاوت فاحشی به همراه خواهد داشت.



آغاز کننده های سوزش معده: غذاهای اسیدی

غذاهای اسیدی از قبیل گوجه فرنگی و فراورده های آن (مانند انواع سس گوجه فرنگی) و مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت، می توانند محرک سوزش معده باشند، به ویژه آنکه شما آن ها را به تنهایی و بدون ماده غذایی دیگر و با شکم خالی میل نمایید. همچنین سرکه بسیار اسیدی است، البته منظور این نیست که شما سرکه را خالی می خورید، بلکه سرکه یک افزودنی رایج برای سس سالاد و سایر خوراکی ها است.



غذاهای اسیدی را محدود کنید

شما می توانید به غیر از گوجه فرنگی و مرکبات، انتخاب های دیگری هم داشته باشید. برخی از سبزیجات و میوه های دیگر را امتحان کنید. اگر شما دوست دارید مواد غذایی اسیدی میل نمایید، مقدار آن ها را کم کرده و همراه با آن ها چیزهای دیگری که اسیدی نیستند هم بخورید. مثلا مقدار بسیار کمی سس گوجه فرنگی را همراه با ماکارونی و کمی گوشت و سبزیجات بطور هم زمان میل نمایید. البته اشخاص متفاوتند، از این رو برای پیدا کردن عوامل آسایش خودتان، شخصا باید تجربه کنید.



نوشیدنی هایی که ممکن است سبب سوزش معده شوند

پیشگیری از سوزش معده فقط شامل انتخاب نوع خوراکی ها نیست. نوشیدنی های خاص مانند قهوه (معمولی یا بدون کافئین)، چای کافئین دار، کولاها، نوشیدنی های حاوی کربنات و نوشابه های الکلی، احتمالاً سهم بیشتری در ایجاد سوزش معده دارند. نوشیدنی های کافئین دار، ترشح اسید معده را تحریک می کنند و نوشیدنی های الکلی می توانند سبب شل شدن دریچه پائینی مری شوند، که هر دوی این موارد منجر به سوزش معده خواهد شد. همین طور نوشیدنی های حاوی سودا، قطع نظر از داشتن کافئین، می توانند سبب نفخ معده شده که ممکن است منتهی به سوزش معده گردد.



سایر نوشیدنی ها را امتحان کنید

برای کم کردن احتمال سوزش معده، نوشیدنی های بدون گاز و بدون کافئین، مانند دم کرده های گیاهی، شیر و آب ساده را انتخاب کنید. نوشیدن آب به همراه غذا، اسید معده را رقیق کرده و احتمال سوزش معده را کم می کند. همچنین ممکن است لازم باشد که مصرف آب مرکبات و آب گوجه فرنگی را به خاطر اسیدی بودن آن ها محدود کنید. اگر مایلید قهوه و یا سایر نوشیدنی ها را که می توانند منجر به سوزش معده شوند، میل نمایید، سعی کنید مقدار آن ها کم باشد. استفاده از لیوان کوچک تر ممکن است شما را کمک کند.



آغاز کننده های سوزش معده: شکلات

شکلات حاوی کافئین است و کافئین می تواند آغازگر سوزش معده باشد. اما اگر نمی توانید از شکلات دست بکشید، شاید کمتر خوردن آن، برای احتراز از سوزش معده به شما کمک می کند. به اندازه تکه شکلات نیز توجه کنید: شاید بتوانید تکه کوچکی از آن را میل نمایید و این تصویر مهم را بخاطر بسپارید: که آیا پس از یک ضیافت چرب، شکلات هم می آید؟ آیا شکلات را به تنهایی و با معده خالی می خورید؟ خلاصه این که چه آغاز کننده های دیگری در ایجاد سوزش معده، ممکن است نقش داشته باشند؟



آغاز کننده های سوزش معده: غذاهای پر ادویه

مزه غذاهای پر از ادویه - هر چه تند تر، بهتر؟ غذاهای تند و پر از ادویه ممکن است سوزش معده را بر افروخته نمایند. غذاهای فلفل دار و سس های تند می توانند آغاز گرهای سوزش معده باشند. البته تنها غذاهای تند سوزاننده مورد پرسش نیستند. مثلاً نعناع که خنک است و آتشین هم نیست، می تواند دریچه پائینی مری را شل کند و منتهی به سوزش معده گردد. اگر چه سیر و پیاز جزو ادویه ها نیستند و تنها به غذاها طعم و بو می دهند، اما می توانند سوزش معده را تحریک کنند.



از غذاهای تند دوری کنید

تنها به این دلیل که دچار سوزش معده می شوید، مجبور نیستید در تمام عمر غذاهای ملایم و بی مزه میل کنید. سعی کنید مصرف مواد غذایی تند را کاهش دهید. برای مثال شما نباید بال مرغ را در سس تند فرو کنید، همچنین می توانید میزان فلفل خوراک خود را به نصف تقلیل دهید. کمی کاهش تندی و تیزی می تواند کمک کننده باشد. راه های دیگری برای طعم و بو دار کردن غذاها وجود دارد. واقعا لازم نیست این طعم دهنده ها دهان و زبان شخص را بسوزانند.



یادداشت کنید

هر شخصی متفاوت است. علل آغاز کننده سوزش معده در مورد شما ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد. برای مثال، شما ممکن است غذاهای تند و پر از ادویه را در مقایسه با یک فرد دیگر مبتلا به سوزش معده، بهتر تحمل کنید. همچنین ممکن است دریابید که با کنترل کردن مقدار قهوه، مادامی که آن را به تنهایی ننوشید، سوزش معده هم نخواهید داشت. شما، کنترل تغذیه و اینکه چه چیزی منجر به سوزش معده می شود را یاد خواهید گرفت و آن ها را بلافاصله یادداشت کنید. این مطلب به شما کمک می کند تا بتوانید آن دسته از عادات غذایی را که نیاز به تغییر دارند، در نظر داشته باشید.



سعی کنید آدامس بجوید

محققان، جویدن آدامس را بعد از هر وعده غذایی توصیه می کنند. جویدن آدامس تولید بزاق را تحریک می کند. از آن جایی که ترشح بزاق، باعث خنثی شدن اسید معده می شود، معده را برای انتقال سریع تر محتویات آن به طرف روده کوچک تحریک کرده و منجر به خالی شدن مسیر، قبل از شروع سوزش معده می گردد. توصیه می شود برای جلوگیری از شل شدن دریچه پایینی مری، طعم آدامس، نعنای نباشد.



نکاتی بیشتر در مورد سوزش معده

چه راه های دیگری برای درمان سوزش معده وجود دارند؟ بعد از میل کردن غذا دراز نکشید. بین شام و زمان خواب، حداقل سه ساعت فاصله باشد. از آن جایی که سیگار کشیدن و داشتن وزن اضافه ممکن است احتمال ابتلا به سوزش معده را زیاد کند، به سمت شیوه زندگی سالم تر و دوری از این موارد قدم بردارید. اگرچه احساس گاه و بیگاه سوزش معده، امری شایع است، اما ممکن است بخواهید در باره سوزش معده مکرر، از پزشک خود پرسید که آیا این وضعیت می تواند نشانه " بیماری بازگشت اسید از معده به مری " باشد؟



Heartburn

Brunilda Nazario
www.emedicinehealth.com
2009



علی اصغر صفری فرد، نویسنده و مترجم حوزه سلامت

www.fardbook.blogfa.com
www.safari-fard.blogfa.com
safarifardas@gmail.com
safarifardas@yahoo.com