

# هل تعاني من آلام في المعدة؟ تناول هذه الأطعمة...

هل معدتك مضطربة؟ سواء إن كان ذلك غثيان، قيء، أو مجرد شعور بالضييق بسبب علة في المعدة أو شيء أكلته، من الطبيعي أنك تريد أن تشعر بتحسن على الفور!

للأسف، قد يقول طبيبك أن أفضل علاج هو الانتظار حتى تختفي الجرثومة أو الأعراض. مع ذلك، فإن اختيار الطعام المناسب قد يجعل فترة الانتظار أسهل قليلا.

**هنا دليل على ما يوصي به الخبراء عموما لتهدئة مشكلة البطن:**

**الموز:** لفترة طويلة، استخدم الموز لتهدئة مشكلة البطن. يحتوي الموز على البوتاسيوم الذي قد تحتاج إليه إذا كان جسمك مجففا من القيء أو الإسهال.

كما أن الموز يحتوي على السكر لتحصل على السعرات الحرارية في الوقت الذي إنك على الأرجح لا تحصل عليها من الأكل. ولكن الموز غير حلو كثيرا، فلن يجعلك تشعر بالغثيان.

**الأرز:** الأرز، جنبا إلى جنب مع غيره من الأطعمة النشوية مثل البطاطس والشوفان، يساعد على تغليف بطانة المعدة وتسهيل الهضم، فله تأثير مهدئ عام.

الأطعمة النشوية أيضا لا تجلس في المعدة لفترات طويلة من الزمن، كما أنها لا تحفز الارتجاع الذي من شأنه أن يجعلك تشعر بالسوء أكثر من ذلك.

**عصير التفاح:** عصير التفاح عموما يستخدم لتهدئة المعدة لأن هضمه سهل، يخفف من الإسهال، ويوفر السعرات الحرارية. التفاح نفسه يحتوي على البكتين (خاصة في جلد الفاكهة)، والذي يمكن أن يوفر الخشونة إذا كنت تعاني من الإمساك.

إذا كانت المشكلة هي الإمساك، فاكهة التفاح يمكن أن تساعد. عندما تعاني من الإسهال، اشرب عصير التفاح.

**الخبز المحمص:** الخبز المحمص لن يسبب الارتجاع، لذلك عليك أن تشعر

على نحو أفضل. كما أنه لا يجلس في المعدة مثل وجبة عالية الدهون، والتي من شأنها أن تجعلك تشعر بعدم الارتياح على نحو متزايد. ولكن اترك الزبدة والمربى جانبا حتى تشعر بأنك أفضل.

**الشاي العشبي:** الشاي العشبي (ذلك الذي لا يحتوي على الكافيين، والذي يمكن أن يحفز الارتجاع) يمكن أن يساعد أيضا في ترويض البطن المضطرب. البابونج هو الشاي الأفضل لأنه يقلل من الالتهاب.

ولكن ابتعد عن شاي النعناع. يمكن أن يريح العضلة العاصرة المريئية السفلى، مما يسمح للمحتويات الحمضية وغيرها من المعدة أن تتدفق إلى أعلى المريء وتسبب حرقة المعدة.