

أطعمة ومشروبات تسبب الحموضة

يعاني عدد كبير من الأشخاص من مشكلة الشعور المزعج بالحموضة وحرقة في المعدة بشكل مفاجئ. يكون هذا الشعور في أسفل منطقة الصدر ويظهر بعد تناول أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات.

تحدث الحموضة والحرقة نتيجة ارتجاع جزء من العصارة في المعدة بعد الهضم وتسبب الشعور بطعم حمضي في الفم والبلعوم، ومن الممكن أن يستمر هذه الشعور لبضع ساعات.

وتختلف نسبة الحموضة PH في أجزاء الجسم المختلفة، في حين يسجل المعدل المتوسط المثالي للدم PH يتراوح بين 7.35 الى 7.45 أمّا هذا المعدل في المعدة فيسجل 3.5، يلاءم وظيفة المعدة والأمعاء لهضم الطعام. من جهة ثانية، يعتبر الأس الهيدروجيني PH للطعام أقل أهمية من المعدل الخاص بها داخل الجسم.

يمكن تجنب حدوث الحموضة من خلال الإبتعاد عن تناول الأطعمة والمشروبات المحفزة لها. والإبتعاد عن تناول الأطعمة الحمضية، التي تتمتع بأس هيدروجيني 4.6.

تعرفوا على الأطعمة غير المتوقعة والتي تسبب الحموضة:

- البقوليات.
- السمك.
- السكر.
- الألبان.
- اللحوم المصنعة.
- الأطعمة المحفوظة.
- الأطعمة الحارة.
- الفاكهة الحمضية وعصيرها، مثل العنب، الرمان، الليمون، الجريب فروت، الأناناس، التوت الأزرق، البرتقال، التفاح، المانجو والطماطم.
- الخضروات، مثل الثوم والبصل والنعناع.

المشروبات التي تسبب الحموضة:

- المشروبات الغازية.
- مشروب الكاكاو الجاهز.