

7 أظعمة للمساعدة في حموضة المعدة الخاصة بك

النظام الغذائي والتغذية للارتجاع المريء

يحدث الارتجاع الحمضي عندما يكون هناك ارتجاع حمضي من المعدة إلى المريء. يحدث هذا عادة ولكن يمكن أن يسبب مضاعفات أو أعراض مزعجة ، مثل الحرقة .

أحد أسباب حدوث ذلك هو ضعف العضلة العاصرة المريئية (LES) أو تلفها. عادة يغلق LES لمنع الطعام في المعدة من الانتقال إلى المريء .

تؤثر الأطعمة التي تتناولها على كمية الحامض التي تنتجها معدتك. تناول الأنواع الصحيحة من الطعام هو مفتاح التحكم في ارتداد الحمض أو مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) ، وهو شكل حاد مزمن من ارتداد الحمض.

الأظعمة التي قد تساعد في الحد من الأعراض:

قد تحدث أعراض الارتجاع من حمض المعدة تلامس المريء وتسبب تهيج وألم. إذا كان لديك الكثير من الأحماض ، يمكنك دمج هذه الأطعمة المحددة في نظامك الغذائي لإدارة أعراض ارتداد الحمض.

1. الخضراوات

الخضراوات منخفضة بشكل طبيعي في الدهون والسكر ، وهي تساعد على تقليل حمض المعدة. وتشمل الخيارات الجيدة الفاصوليا الخضراء والبروكلي والهلين والقرنبيط والخض الورقية والبطاطا والخيار.



2. الزنجبيل

الزنجبيل له خصائص مضادة للالتهابات الطبيعية ، وهو علاج طبيعي لحرقة المعدة وغيرها من المشاكل المعدية المعوية. يمكنك إضافة شرائح الزنجبيل المبشور أو المقطّع إلى وصفات أو عصائر أو شرب شاي الزنجبيل لتخفيف الأعراض.

3. دقيق الشوفان

الشوفان هو مفضل للفظور ، حبة كاملة ، ومصدر ممتاز للألياف. يمكن أن يمتص الشوفان الحمض في المعدة ويقلل من أعراض الارتجاع. وتشمل خيارات الألياف الأخرى الخبز كامل الحبوب والأرز كامل الحبوب.

4. الفواكه غير الحامضة

فالفواكه غير الحامضة ، بما في ذلك البطيخ والموز والتفاح والكمثرى ، تقل احتمالية حدوث أعراض الارتجاع من الثمار الحمضية.



5. اللحوم الخالية من الدهن

اللحوم قليلة الدهن ، مثل الدجاج والديك الرومي والأسماك والمأكولات البحرية ، قليلة الدهون وتقلل من أعراض ارتداد الحمض. جربها مشوية أو مشوية أو مخبوزة أو مسلوقة.



6. بياض البيض

بياض البيض خيار جيد. الابتعاد عن صفار البيض ، على الرغم من ذلك ، والتي هي عالية في الدهون ويمكن أن تؤدي إلى أعراض الارتجاع.

7. الدهون الصحية

وتشمل مصادر الدهون الصحية الأفوكادو والجوز وبذور الكتان وزيت

الزيتون وزيت السمسم وزيت عباد الشمس، الحد من تناول الدهون المشبعة والدهون غير المشبعة واستبدالها بهذه الدهون غير المشبعة الصحية.

العثور على المشغلات الخاصة بك:

الحرقه هي أحد الأعراض الشائعة لارتداد الحمض و GERD. قد تصاب بحرقان في المعدة أو الصدر بعد تناول وجبة كاملة أو أطعمة معينة. يمكن لمرض ارتجاع المريء أن يسبب القيء أو القلس أثناء انتقال الحمض إلى المريء.

تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

سعال جاف

إلتهاب الحلق

الانتفاخ

التجشؤ أو السقطات

صعوبة في البلع

غصة في الحلق

كثير من الناس مع ارتجاع المريء تجد أن بعض الأطعمة تسبب أعراضها. لا يمكن لأي نظام غذائي واحد منع جميع أعراض ارتجاع المريء ، ومحفزات الغذاء تختلف عن الجميع.

لتحديد محفزاتك الفردية ، احتفظ بدفتر غذائي وتتبع ما يلي:

- ما الأطعمة التي تتناولها
- في أي وقت من اليوم تأكل هذا الطعام
- ما هي الأعراض التي تعاني منها

احفظ اليوميات لمدة أسبوع على الأقل، من المفيد تتبع الأطعمة لفترة أطول إذا اختلف نظامك الغذائي. يمكنك استخدام اليوميات لتحديد الأطعمة والمشروبات التي تؤثر على ارتجاع المريء.

أيضا ، نصيحة النظام الغذائي والتغذية هنا هي نقطة انطلاق لتخطيط وجبات الطعام الخاصة بك. استخدم هذا الدليل بالتزامن مع مذكراتك

الغذائية وتوصيات الطبيب. الهدف هو تقليل أعراضك والتحكم فيها.