

برای رهایی از سوزش معده چی بخوریم

ارسال توسط Sahar

۱۲

اردیبهشت



برای رهایی از سوزش معده چی بخوریم؟

سلام به همه دنبال کننده های [عطاری ساپتک](#). امروز همراهتون هستم با معرفی ۲۰ خوراکی نظیر ماست، دوغ، پربیوتیک ها، دمنوش بابونه، آب آناناس، آدامس نعنائی، موز، زنجبیل و... که همگی به درمان رفلاکس معده کمک می کنند.

تا انتهای این وبلاگ همراهم باشید تا درباره تاثیر هرکدام بر معده صحبت کنم و کاری کنم همین امشب قرص های شیمیایی رو دور بریزید و با ایجاد یک سبک زندگی درست به سلامتی تان کمک کنید.

سوزش معده چیست ؟

وقتی محتویات اسیدی معده به سمت نای و یا دهان حرکت می کند، رفلاکس اسیدی ایجاد می کند و همین باعث سوزش معده یا سوزش سر دل می شود که در اصطلاح خودمانی آن را "ترش کردن" یا "رفلاکس معده" نیز می گویند.

بخش قابل توجهی از ایرانی ها به دلیل شرایط آب و هوایی، عادت های بد غذایی، بیماری های ارثی و یا نوع سبک زندگی، دچار رفلاکس معده یا سوزش معده می شوند. برای رهایی از سوزش معده راه های مختلفی مثل خوردن بعضی قرص ها، داروهای گیاهی، برخی مواد غذایی یا دمنوش های مناسب وجود دارد که در این مقاله بطور کامل به بررسی آن ها می پردازیم.

علل سوزش معده چیست ؟

امکان نداره که تابحال دچار سوزش معده نشده باشید! اگر بخوایم خیلی کلی بگیم، سوزش معده زمانی اتفاق می افتد که اسید معده وقتی در حال هضم غذا و انتقال به روده است، به سمت بالا و حلق حرکت می کند که همین امر باعث سوزش معده، احساس تلخی در گلو یا ترش کردن دهان می شود. با این حال ممکن است علت های متفاوتی برای هر شخص وجود داشته باشد. برای رهایی از سوزش معده دلیل های زیر از دلایل اصلی می باشد :

- ورم معده یا گاستریت معده
- بازگشت اسید به مری (ریفلاکس معده)
- حساسیت های غذایی

- زخم معده
- بیماری سلیاک
- سندروم روده‌ی تحریک‌پذیر
- عفونت‌های باکتریایی ناشی از هلیکوباکتر پیلوری
- عوارض جانبی برخی داروها
- استرس‌های عاطفی
- مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی
- مصرف سیگار
- مصرف نوشیدنی‌های کافئین دار
- چاقی
- مصرف زیاد آنتی‌بیوتیک‌ها
- مصرف آبی که کلر زیاد دارد
- رژیم غذایی نامناسب

علائم عمده سوزش معده

علائم سوزش معده متفاوت است اما از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به احساس درد و سوزش در ناحیه قفسه سینه اشاره کرد. همچنین دیگر راه‌های تشخیص و علائم آن موارد زیر نیز می‌باشد :

- سرفه و گرفتگی صدا
- مشکل در بلعیدن غذا
- احساس مزه ترش در دهان
- حالت تهوع
- استفراغ
- تغییر در رنگ مدفوع

• بوی بد دهان

• سرگیجه

برای خرید محصولات درمان معده کلیک کنید

شربت مقوی معده دکتر...

۵۴,۰۰۰ تومان

افزودن به سبد خرید

چگونه می‌توانم از سوزش معده جلوگیری کنم؟

۱. **درمان سوزش معده با پروبیوتیک ها:** با خوردن ماست کم چرب بدون خامه ، شیر، محصولات سویا، شکلات تلخ، سوپ ماست، چای کامبوچا مصرف پروبیوتیک‌ها را افزایش دهید، زیرا پروبیوتیک‌ها با تاثیر بر اسنفکتر تحتانی مری باعث بالا رفتن سرعت هضم غذا می‌شود.

۲. **شیر:** نوشیدن شیر سرد با علائم خفیف یا اولیه‌ی سوزش معده مبارزه می‌کند و با استراحت دریچه‌ی بین معده و مری‌تان در درمان رفلاکس معده بسیار موثر است.

۳. **سبزیجات تیره رنگ:** سبزیجاتی نظیر مارچوبه، کلم بروکسل، کلم پیچ و اسفناج خاصیت قلیایی دارند و در هضم غذا و کاهش اسید معده مؤثرند.

۴. **بلغور جو:** جو یکی از بهترین انتخاب‌ها برای وعده صبحانه و میان‌وعده در طی روز است. این ماده غذایی، هم سیر کننده است و هم از بالا رفتن اسید معده در داخل مری، جلوگیری می‌کند.

۵. **آدامس جویدن:** منجر به افزایش تولید بزاق و کاهش میزان اسید در مری می‌شود. بهتر است آدامس حاوی نعناع و بدون شکر آنها را انتخاب کنید.

۶. **زنجبیل:** دشمن شماره یک سوزش سر دل است. بهترین گزینه برای از بین بردن التهاب و مشکلات گوارشی استفاده می‌شود.

۷. **موز:** خاصیت قلیایی موز منجر به خنثی کردن اسید معده و کمک به تخفیف علائم رفلاکس می‌شود. علاوه بر موز، می‌توانید از سیب، پاپایا و هندوانه نیز کمک بگیرید که برای درمان رفلاکس اسید مؤثر هستند.

۸. **سرکه سیب:** مقدار بسیار کمی از سرکه سیب فیلتر نشده را در یک لیوان آب ولرم مخلوط کنید و سپس عسل را به آن بیفزایید و هم بزنید. این نوشیدنی را یک یا دو بار در روز استفاده کنید. دقت داشته باشید که میزان سرکه‌ی آن باید بسیار کم باشد تا معده را تحریک و اوضاع را بدتر نکند. بهتر است آن را قبل از هر وعده غذایی بنوشید.

۹. درمان سوزش سر دل با جوش شیرین : یک دوم قاشق چایخوری از جوش شیرین را با یک لیوان آب مخلوط کنید. به خوبی هم بزنید تا کاملاً حل شود. سپس مقداری عسل یا لیمو را برای طعم دهی، به آن بیافزایید و فوراً بنوشید. این نوشیدنی را دو یا سه بار در طول روز (یک یا دو ساعت بعد از هر وعده غذایی بنوشید

۱۰. آب خیارشور : آب خیارشور به دلیل ترکیب سرکه ای که در خود دارد ، می‌تواند منجر به کاهش تشکیل اسید در معده کاهش دهد.

۱۱. نارون : یک قاشق غذاخوری از پودر نارون آمریکایی را در یک فنجان آب داغ به مدت ۵ دقیقه خیس کنید. این چایی را ۲ تا ۳ بار در روز بنوشید.

۱۲. زنجبیل برای درمان سوزش معده : یک قاشق چایخوری از ریشه زنجبیل را در یک فنجان آبجوش مخلوط کنید. سپس به مدت ۱۰ دقیقه روی آن را بپوشانید و بعد عسل را به آرامی به آن اضافه کنید. این دمنوش را ۲ تا ۳ بار در طول روز، به مدت یک هفته بنوشید.

همچنین می‌توانید یک قاشق غذاخوری از آب زنجبیل را با کمی عسل قبل از هر وعده غذایی، مخلوط کنید و دو بار در هفته بنوشید. حتی می‌توانید تکه‌ای از ریشه زنجبیل تازه را بجوید.

۱۳. دمنوش بابونه : یک تا دو قاشق چایخوری گل بابونه خشک شده را به یک فنجان آب داغ بیافزایید. روی آن را درپوش بگذارید و اجازه دهید تا به مدت ۵ دقیقه بماند و بعد، مقداری عسل به آن بیافزایید. این دمنوش را سه یا چهار بار در طول روز استفاده کنید.

۱۴. تخم رازیانه : جویدن تخم رازیانه یکی از بهترین درمان‌های سوزش معده است. می‌توانید این تخم‌ها را چندین بار در روز بجوید تا نفس‌تان تازه شود و در عین حال تولید اسید معده‌تان نیز کنترل شود.

۱۵. دمنوش رازیانه : برای آماده کردن این دمنوش گیاهی، باید ۲ قاشق چایخوری تخم رازیانه را به یک فنجان آب جوش اضافه کنید و سپس حدود ۱۰ دقیقه صبر کنید تا خنک شود. در نهایت آن را صاف کنید و کم‌کم بنوشید.

۱۶. آب کلم برگ : آب کلم خواص ضد التهابی طبیعی دارد که به درمان انواع مختلفی از مشکلات گوارشی از جمله سوزش معده کمک می‌کنند.

دو هویج و مقداری کلم تازه را در یک آبمیوه‌گیری یا مخلوط کن بریزید و آب آن‌ها را بگیرید و صبحها با معده خالی به اندازه یک فنجان میل کنید

۱۷. بادام : برای تسکین سوزش معده می‌توانید ۳ یا ۴ بادام بعد از غذا یا به عنوان میان‌وعده بخورید، فقط توجه داشته باشید آن‌ها را آنقدر بجوید تا زمانی که به یک ماده آرد مانند تبدیل شوند. این روش سبب می‌شود که روغن بادام‌ها خارج شود و کمک می‌کند که تولید اسید در معده کند شود.

۱۸. ترکیب لیمو و عسل : عسل و لیمو در کاهش سوزش معده بسیار موثر هستند، زیرا آنزیم‌هایی دارند که بلافاصله بر روی آنزیم‌های گوارشی تأثیر می‌گذارند و اثر آن‌ها را خنثی می‌کند. همچنین سبب کنترل تولید بیش از حد آن‌ها می‌شوند.

۱۹. آب آناناس : آناناس دارای آنزیمی به نام بروملئین است که می‌تواند به کاهش سطوح کلریدریک اسید در معده کمک کند.

۲۰ آب سیب‌زمینی : بهتر این است که آب سیب‌زمینی را صبح‌ها با معده‌ی خالی مصرف کنید. یادتان باشد که فقط آب سیب‌زمینی تازه بنوشید و از مصرف کردن نوشیدنی‌های بسته‌بندی شده و مصنوعی موجود در بازار پرهیز کنید.

برای آماده کردن آب سیب‌زمینی، باید مطابق با مراحل زیر عمل کنید:

یک سیب‌زمینی متوسط را پوست بکنید و به خوبی شستشو بدهید و سپس به ۴ قسمت برش دهید و تکه‌های سیب‌زمینی را در یک مخلوط کن برقی له کنید و بعد با استفاده از یک صافی آب آن را بگیرید. حتی می‌توانید آب سیب‌زمینی را با آب سرد رقیق کنید .

رهایی از سوزش معده با رعایت این نکات

- یک سبک زندگی سالم داشته باشید.
- رژیم غذایی مغذی و سرشار از فیبر را دنبال کنید.

- از مصرف الکل و دخانیات خودداری کنید.
- از میان وعده در اواخر شب خودداری کنید و به جای دو یا سه وعده غذایی بزرگ، وعده‌های غذایی کم حجم تری را به طور مرتب بخورید تا تأثیر آن بر سیستم گوارش کاهش یابد.
- غذا را به خوبی بجوید.
- مصرف غذاهای کم‌ادویه و ملایم به خنثی کردن اسیدهای گوارشی کمک می‌کند.
- از مصرف غذاهایی که اسید معده را افزایش می‌دهند، خودداری کنید. غلات و کربوهیدرات‌های تصفیه‌شده، غذاهای سرخ‌شده و فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین، گوشت قرمز، روغن‌های جامد، غذاهای پرادویه و شکلات غذاهایی هستند که می‌توانند اسید معده را افزایش دهند.
- از مصرف میوه‌ها و سبزیجات سرشار از اسید سیتریک مانند پرتقال، گوجه‌فرنگی و گریپ‌فروت خودداری کنید.
- مدتی مصرف سیر و پیاز را متوقف کنید زیرا می‌توانند نشانه‌های ناشی از رفلاکس اسیدی و تپش قلب را در برخی افراد افزایش دهند.
- روی معده ن خوابید یا پس از صرف غذا صاف به پشت ن خوابید زیرا با این کار موجب سوءهاضمه و تپش قلب می‌شوید. بهتر است به سمت چپ بخوابید.
- تا ۳۰ دقیقه پس از مصرف غذا از انجام هرگونه تمرین ورزشی خودداری کنید.
- آب زیاد بنوشید.
- نوشیدن شیر سرد یا آب‌دوغ می‌تواند از تشکیل و جذب اسید اضافی جلوگیری کند و علائم ناشی از اسید معده اضافی را کاهش دهد.

علل سوزش معده در کودکان و راحت‌ترین راه درمان آن

رفلاکس معده یا سوزش معده در کودکان، بیشتر در کودکان زیر ۶ ماه رخ می‌دهد که این سوزش مداوم برای آن‌ها نگران‌کننده و خطرناک است. **عمده‌ترین** دلیل سوزش معده کودکان، نابالغ بودن دستگاه گوارش آن‌هاست اما در زیر برخی از علائم سوزش معده در کودکان را بررسی می‌کنیم:

- احساس درد در قفسه سینه

- خستگی زیاد از حد
- سرفه کردن
- گلو درد
- استفراغ
- ناسازگاری برخی داروها با کودک شما

درمان فوری سوزش معده در کودکان با آب خوردن

آب خوردن هیچوقت ضرر ندارد! سعی کنید به طور مداوم به کودکان آب بدهید. چون باعث بهبود سوزش معده و کاهش اثر رفلاکس اسید معده مفید است.



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

طریقه مصرف دمنوش،
پودر و روغن افزایش
اشتها

ادامه مطلب



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

معرفی ۶ داروی مکمل
افزایش وزن گیاهی و
بدون بازگشت

ادامه مطلب



۲۳ اردیبهشت ۱۴۰۱

قویترین داروی گیاهی
برای افزایش اشتها

ادامه مطلب



طریقه مصرف گیاهان دارویی برای افزایش وزن

ادامه مطلب

داروهای گیاهی برای درمان فوری معده درد

« ادامه مطلب »

علائم سردی معده و روده و راه های تشخیص طبع معده در طب سنتی

ادامه مطلب «

مواد غذایی مفید برای درد معده و گوارش

ادامه مطلب »

برای امتیاز به این نوشته کلیک کنید!

[کل: ۳ میانگین: ۵] 

دیدگاهتان را بنویسید

نشانی ایمیل شما منتشر نخواهد شد. بخش‌های مورد نیاز علامت‌گذاری شده‌اند *

دیدگاه *

وب سایت

ایمیل *

نام *

فرستادن دیدگاه

جدیدترین مقالات

قویترین داروی گیاهی برای افزایش اشتها

اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۳ بدون دیدگاه

معرفی ۶ داروی مکمل افزایش وزن گیاهی و بدون بازگشت

اردیبهشت ۱۴۰۱، ۲۳ بدون دیدگاه

شبکه های اجتماعی



عطاری



تو زیبایی

معجون گیاهی

- پکیج لاغری گیاهی
- روغن تقویت قوای جنسی گیاهی
- معجون بهبود سیستم تنفسی
- دم نوش و بخور گیاهی

برترین ها

- درمان بلغم
- لاغری
- چاقی
- روغن آرگان