صحتك في غذائك □

سنة أطعمة تسبب حموضة المعدة

حموضة المعدة يعاني منها العديد من الأشخاص وتتمثل أعراضها في حرقان شديد في منطقة فم المعدة آلام في الحجاب الحاجز الشعور بالامتلاء الشديد وعدم القدرة على تناول الطعام..

ويرى الأطباء أن هناك العديد من العوامل الأساسية لحدوث الالتهابات بالمعدة والباثني عشر وارتفاع نسبة الحمض بالمعدة مثل تناول المسكنات بكميات كبيرة أدوية الكورتيزون سواء عن طريق الفم أو بطرق أخرى تناول الطعام وخاصة العشاء في فترات متأخرة من الليل التدخين بشراهة.

لذا ينصح الأطباء بضرورة تجنب التدخين وتناول الطعام في مواعيد منتظمة والابتعاد عن الأكلات الدسمة والمقلية □ وكذلك الابتعاد عن التوتر العصبي والنفسي وتناول الطعام في مواعيد ثابتة ومتابعة الطبيب المعالج وفي أحيان كثيرة يحتاج المريض إلى عمل منظار للمعدة وأحياناً عمل تحاليل لمعرفة وجود الجرثومة الحلزونية من عدمه لأنها قد تسبب حموضة المعدة.

ومن المعتقدات الخاطئة أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم بينما هي تسبب اضطرابات في الهضم لكونها تسرع من مرور الطعام من المعدة إلى الأمعاء قبل هضمها جيداً وبالتالي تسبب سوء الهضم كما أنها تؤدي إلى هشاشة العظام وتسبب العصبية الزائدة لأنها تحتوي على مادة الكافيين.

- ومن بين الأطعمة التي تسبب حموضة المعدة ما يلي: □

- المشوكولاتة: تناول المشوكولاتة أحد أسباب حموضة المعدة وذلك لأنها تعمل على زيادة ارتجاع الحامض المعدي بشكل كبير أكثر من غيرها من الأغذية وذلك بسبب محتواها من المواد المنبهة مثل الكافيين والثيوبرومين) والتي تسبب الارتجاع وأيضا لإحتوائها على نسبة عالية من الدهون التي تسبب الارتجاع بالإضافة لوجود الكاكاو والذي يعمل على زيادة الارتجاع المريئي.

- المشروبات الغازية: تناول المشروبات الغازية من أهم أسباب حموضة المعدة حيث أن الكربونات تساهم في زيادة الضغط على الأمعاء ومن ثم دفع الحامض إلى أعلى بجانب إحتوائها على الكافيين الذي يسبب الارتجاع والأمر الأسوأ أنها مشروبات حامضية.

- الأغذية المقلية: فالأطعمة المحمرة هي أحد الأسباب الرئيسية في حدوث الارتجاع المريئي نظراً لتناولها بكثرة حيث أنها دائماً ترتبط بحدوث حرقة بالمصدر وهي عامة أغذية سيئة على الصحة بسبب محتواها العالي من الدهون والذي يسبب حموضة المعدة وبعض المشاكل الصحية الأخرى.

- منتجات الألبان عالية الدسم: الدهون العالية بوجه عام تسبب الحموضة لذا ينصح الأطباء بتناول كمية صغيرة جداً من هذه الأغذية كإضافة للطعام إذا كنت تعاني من حموضة المعدة ولكن ليس كوجبة رئيسية ويفضل تناول منتجات الألبان منخفضة الدسم.

- اللحوم عالية الدسم: ابتعد عن اللحوم العالية في الدسم مثل لحم الأبقار أو الجاموس أو الضأن لأنها تسبب حموضة المعدة من خلال تواجدها لفترات كبيرة في المعدة مما يسمح لمستوى الحامض بالزيادة ويفضل تناول اللحم منخفض الدسم مرة واحدة أسبوعياً لا أكثر من ذلك.

- القهوة والشاي: يسبب الكافيين بشكل عام الارتجاع المريئي حيث تحتوي القهوة وأيضاً الشاي الأسود على نسبة عالية من الكافيين ولذلك يفضل تناول كوب من القهوة يومياً على الأكثر لمن يعانون من مشكلة حموضة المعدة لكن تناول الدوري للقهوة والشاي على مدار اليوم سوف يسبب مشكلة الارتجاع المريئي حتى ولو لم تكن تعاني من هذه المشكلة ويمكن استبدال هذه المشروبات بالأعشاب أو بكوب من الشاي الأخضر.

طرق الوقاية من الحموضة

ينصح الأطباء بالابتعاد عن المأكولات والمشروبات التالية: المشروبات الغازية الشوكولاته والكافيين الفواكه الحمضية القهوة الأغذية الدهنية الثوم البصل المنعاج العلكة الأقرص المنعشة للنفس بنكهة النعناع اللفل الحار الأغذية الغنية بالتوابل الطماطم الحليب الكامل الدسم ومشتقاته الكاملة الدسم.

- الامتناع عن التدخين عدم النوم بعد الأكل مباشرة.

- عدم الضغط على المعدة خاصة بعد تناول وجبة كبيرة حيث يمكن لأي شيء يضغط معدتك وهي ممتلئة أن يدفع بالحمض المعدي نحو المريء.

- التخلص من الضغوط العصبية وتجنب التوتر.

- تناول الخضراوات المطازجة والفواكه والحليب والسمك الزبد البيض المربى اللحوم البيضاء.
- ممارسة الرياضة ولو لنصف ساعة يومياً.
- أخذ الوقت الكافي في تناول الطعام ومضغه جيداً.
- يفضل تناول 5 وجبات خفيفة وصغيرة وموزعة على النهار بطولمه بدلاً من تناول 3 وجبات كبيرة.
- شرب الماء بعد كل وجبة فالماء يشطف الحمض من المريء ويخفف من تركيز الحمض داخل المعدة.
- الجلوس بعد تناول الطعام وعدم الاستلقاء بعد الأكل مباشرة فوضعية النوم أفقية تجعل الحمض يخرج من المعدة إلى المريء.
- ارتداء ملابس مريحة غير ضاغطة على البطن.
- استخدام زيت الزيتون في تحضير الأطباق فهو غذاء سهل الهضم ويدفع الحموضة.