الخليج

منوعات, محطات

19 مارس 2022 19:58 مساء

«أطعمة تخفف حدة «الارتجاع المعدي المريئي

يعاني البعض حرقة فوق منطقة المعدة ربما تكون غير معلومة السبب في البداية وتثير مخاوف حول وجود مخاطر صحية، لكنها في الغالب تكون بسبب ارتجاع حمض المعدة المعروف ب «الارتجاع المريئي».

ويطلق على ارتداد حمض المعدة إلى منطقة المريء وما يسببه من شعور بحرقة في منطقة الصدر «الارتجاع المعدي المريئي» وتكون له أسباب عدة أبرزها تناول الطعام قبل النوم مباشرة أو تناول كميات كبيرة من الطعام أو ارتداء ملابس ضيقة تضغط على منطقة البطن، بحسب تقرير ل «جونز هوبكنز ميديسين».

وحدوث هذا الشيء مرة واحدة لا يمثل حالة مرضية، لكن تكرارها بصورة دائمة يحولها إلى أمر مزعج، لأنها تجعل الشخص يعاني شعوراً غير مريح بسبب وصول الإفرازات الحمضية الخاصة بالمعدة إلى منطقة المريء.

وهذه المشكلة يمكن تخفيف حدتها أو التخلص منها عن طريق تجنب الأطعمة التي تسببها وأبرزها الوجبات السريعة والبيتزا والأجبان والدهون والصلصة والشكولاتة، إضافة إلى أنواع أخرى من المأكولات.

وفي المقابل يمكن التخلص من ارتجاع الحمض المعدي إلى المريء عن طريق تناول أنواع من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب والخضراوات والفواكه والأطعمة القلوية، التي تسهم في معادلة حمض المعدة مثل الموز والبطيخ والقرنبيط والمكسرات.

وفي جميع الأحوال هناك أطعمة يمكن تناولها لعلاج هذه المشكلة أبرزها اللبن والتفاح والزنجبيل، إضافة إلى إمكانية تناول كمية محددة من عصير الليمون الممزوج بالعسل

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©