

## گوارش سالم، با تغذیه مناسب

با توجه به اعمال دستگاه گوارش هیچ کس نمی تواند اهمیت لزوم برخورداری از یک دستگاه گوارش خوب و سالم را انکار کند. لذت زندگی بستگی به وجود دستگاه گوارشی سالم دارد، در حالی که یک گوارش بد و بروز عوارضی مانند اسهال، یبوست، زخم معده و اثنی عشر، التهاب روده بزرگ، آپاندیسیت، هپاتیت (التهاب بافت کبد)، آرامش را از زندگی شخص سلب می کند. دستگاه گوارش در طول شبانه روز باید مواد اضافه موجود در غذا را دفع کند. لازمه چنین کاری هم این است که دستگاه گوارش سالم باشد و بتواند وظیفه هضم و جذب را به خوبی انجام دهد.

### توصیه های مهم:

- هنگام غذا خوردن از عصبانیت و اضطراب دوری کنید. در غیر این صورت موجب کُند شدن عمل هضم و ایجاد سوء هاضمه و کاهش قدرت بدنی و کارایی فرد می گردد و این عارضه نیز به نوبه خود ایجاد اضطراب و هیجان بیشتری می نماید.
- تنقلات سالم بخورید. تنقلات سالم (آجیل، میوه و سبزی جات) را جایگزین چیپس، پفک و ... در میان وعده های غذایی خود در نظر بگیرید.
- مصرف میوه ها غافل نشوید. دستگاه گوارش با مصرف میوه، قوی و ورزیده خواهد شد و موجب می شود که فرد کمتر دچار سوء هاضمه شود. متخصصان توصیه می کنند روزانه ۲-۳ وعده میوه به شکل طبیعی، آب میوه و کمپوت مصرف کنید. اگر دستگاه گوارش حساسی دارید، حتماً میوه ها را پخته و به شکل کمپوت مصرف کنید.
- به غذاهای آن رزماری و نعناع اضافه کنید. از مصرف شاهی غافل نشوید. همه این خوراکی ها به هضم بهتر غذا کمک می کنند.

- به محض این که نیاز به دستشویی داشتید خودتان را نگه ندارید. چون این کار به مرور باعث بروز مشکلات گوارشی خواهد شد. بهتر است هنگامی که دستشویی دارید سریعاً از سرویس بهداشتی استفاده کنید.
- ورزش کنید. حرکت و ورزش کردن فعالیت عضلات و سوخت و ساز بدن را زیاد کرده و در دفع سموم مؤثر است.
- مصرف سبزیجات را از یاد نبرید. سبزی ها کمک بزرگی به هضم غذا خواهند کرد.
- مراقب مواد غذایی دیر هضم باشید. مصرف مواد خوراکی و انباشته کردن معده از مواد گوناگون دیر هضم (مانند تخمه، پسته، شیرینی و دیگر تنقلات) در فواصل غذا وضع سلامت و خوب کار کردن معده را مختل نموده و موجب سوء هضم می گردد.
- در خرید مواد غذایی پاک و سالم دقت لازم را داشته باشید
- به اندازه کافی آب بنوشید. آب کافی یعنی یک تا دو لیتر آب در روز برای یک فرد بزرگسال لازم است تا بتوانند مواد غذایی را بهتر هضم و دفع کنند. برای آنکه بتوانید این میزان آب را بنوشید باید یک برنامه درست نوشیدن داشته باشید.
- در نوع غذاهای مصرفی خود تنوع ایجاد کنید. این عمل باعث جلب اشتها و هضم آسان و سریع غذا می گردد. هرگاه رنگ و طعم و بو و منظره غذا جالب باشد، هضم آن آسان تر و سریع تر انجام خواهد پذیرفت.
- شست و شوی دست ها قبل از آشپزی با مایع دست شویی و کوتاه کردن ناخن ها بسیار ضروری است.
- در مصرف غذاهای چرب (به ویژه چربی حیوانی) زیاده روی نکنید.

- برخی از داروها مانند آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضدافسردگی با معده سر سازگاری ندارند. این داروها می‌توانند هضم غذا را مشکل کنند.
- خوردن صبحانه فراموش نشود. صبحانه بایستی شامل یک سوم تا یک چهارم غذای روزانه باشد؛ بنابر این باید سعی نمود شب قبل به اندازه ای غذا میل شود که صبح روز بعد اشتهای کافی برای صرف صبحانه موجود باشد.
- جویدن کامل غذا را به طور منظم و مرتب انجام دهید. غذا را کاملاً بجوید و بعد از هر لقمه چنگال یا قاشق را کنار بشقاب قرار دهید.
- زنجبیل مصرف نماید. زنجبیل معده درد را تسکین می‌دهد و می‌تواند به تسکین حالت تهوع، گاز، بیماری شکم و غیره کمک کند.
- غذاهای سرشار از فیبر (الیاف گیاهی) را در برنامه غذایی خود بگنجانید. برای رفع مشکلات گوارشی فیبر بیشتری مصرف کنید. برای این کار هم میوه‌های تازه یا خشک، سبزیجات، آجیل‌ها، حبوبات و غلات کامل میل کنید. برای پیشگیری از یبوست فیبر زیاد استفاده کنید. استفاده زیاد از فیبر فکر بسیار خوبی است، چون باعث پیشگیری از یبوست می‌شود. یبوست یکی از مشکلات شایع معده بین مردم است. برای داشتن معده سالم به انواع گوناگون فیبر نیاز دارید از جمله: فیبر نان سبوس دار، برنج قهوه‌ای، میوه‌ها، سبزی‌ها، لوبیا و دانه‌ها. برخی افراد متوجه شده‌اند که غلات و حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) باعث ایجاد مشکل سندروم روده تحریک پذیر می‌شوند. اگر دچار چنین مشکلی می‌شوید فیبر مورد نیاز خود را از میوه و سبزی‌ها به دست بیاورید.
- از نگه داری مواد غذایی به مدت طولانی در محیط گرم آشپزخانه خودداری نمایید.

- با غلات سبوس دار آشتی نمایید. غلات سبوس دار به دلیل فیبر، شگفت انگیز هستند، و این چیزی است که همه ما نیاز داریم فیبر می تواند در انواع غذاها وجود داشته باشد، با این حال تمام غلات مانند برنج قهوه ای، جو و نان سبوس دار به احتمال زیاد ساده ترین راه برای تامین فیبر رژیم غذایی هستند.
- نظم و ترتیب در صرف غذا را رعایت کنید. برای صرف سه وعده غذای اصلی صبحانه، نهار و شام ساعت معینی در نظر گرفته شود.
- غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید. در خوردن غذا عجله نکنید و غذا را با آرامش صرف کنید.
- به اندازه کافی موز بخورید. بسیاری از افراد فکر می کنند که این میوه به دلیل قند موجود در آن بد است، اما موز برای آنها فواید زیادی دارد. این میوه به برگشت اسید و ناراحتی معده کمک می کند.
- در هنگام غذا خوردن کار دیگری انجام ندهید (مثلاً تلویزیون تماشا کردن یا روزنامه خواندن)
- مواد حاوی فیبر مصرف کنید. فیبر باعث می شود کارایی روده ها بهتر و از بروز یبوست و دیورتیکولوز (داشتن تعداد زیادی کیسه و زائده در روده بزرگ) جلوگیری می کند. علاوه بر این بدون اضافه شدن کالری به بدن تان، احساس سیری خواهید کرد. به دلیل این که منبع این ماده گیاهی است، بنابراین از وجود فراوان میوه ها، سبزی ها، غلات و حبوبات در رژیم غذایی خود مطمئن شوید.
- از مصرف ماهی غافل نشوید. بر خلاف گوشت حیوانات، گوشت ماهی سرشار از اسیدهای چرب امگا 3 و روغن های ضروری که برای کمک به پاکسازی سیستم و بهبود هضم است.

ماهی های چرب مثل ماهی قزل آلا و ماهی تن منبع عالی اسیدهای چرب امگا ۳ هستند. این چربی های سالم ممکن است به افزایش سوختن چربی کمک کنند.

- در فاصله بین دو غذا از خوراکی هایی استفاده شود که موجب سلب اشتها نگردد.
- ماست بخورید. ماست از شیر تخمیر شده (معمولاً توسط باکتری های اسیدلاکتیک) تهیه می شود. ماست دارای باکتری های مفیدی به نام پروبیوتیک است. این باکتری های خوب که در دستگاه گوارش انسان زندگی و به تقویت و بهبود گوارش کمک می کنند موجب سلامتی روده می شوند؛ بنابراین با مصرف ماست می توان میزان این باکتری های مفید را افزایش داد و به کمک دستگاه گوارش فرستاد. پروبیوتیک ها برای مشکلاتی از قبیل نفخ، اسهال و یبوست مفید و در بهبود گوارش لاکتوز (قند موجود در شیر) نیز مؤثر هستند؛ البته همه ماست ها حاوی پروبیوتیک نیستند. بنابراین سعی کنید روی بسته بندی ماست ها را ببینید که حاوی باکتری های فعال باشند.

- از پر خوری پرهیز نمایید.
- اسفناج مصرف نمایید. اسفناج از غشای مخاطی معده محافظت می کند، و در نتیجه با مصرف آن خطر ابتلا به زخم معده کاهش می یابد.

- هویج بخورید. همه ی ما احساس نفخ را در دوره ای از زندگی مان احساس کرده ایم. این اتفاق به دلیل تجمع گاز در معده رخ می دهد و ممکن است واقعا دردناک باشد. طبیعت ضد نفخ هویج، به برطرف شدن این گاز جمع شده در معده و روده ها کمک می کند، و در نتیجه باعث تسکین آن می شود. هویج منبع خوبی از فیبر است که به تنظیم حرکات روده کمک می کند و

فرآیند هضم را بهبود می‌دهد. همچنین برای رفع اختلالاتی مانند یبوست و رفلاکس اسید مفید است.

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف هویج می‌تواند خطر ابتلا به سرطان ریه، سرطان سینه و سرطان روده‌ی بزرگ را کاهش دهد. چنین تاثیری به این دلیل است که هویج سرشار از آنتی‌اکسیدان پلی‌استیلنی، فال‌کارینول، است که با از بین بردن سلول‌های پیش سرطانی در تومورها علیه سرطان مبارزه می‌کنند. به این ترتیب، هویج دارای خواص ضد سرطان است و مانع از رشد سلول‌های سرطانی در روده‌ی بزرگ می‌شود و از سلامت قسمت پایین دستگاه گوارش حمایت می‌کند. این یکی از بهترین خواص هویج برای سلامتی است.

- کیوی بخورید. کیوی میوه مفید برای معده است. مواد معدنی موجود در کیوی، به خنثی کردن اسید زیاد معده کمک می‌کنند و شما را از ناراحتی و تهوع مربوط به آن رها می‌سازند. اما این تعادل، فقط به سلامت معده محدود نیست. تعادل اسیدی وقلیایی، باعث جوانی پوست، خواب خوب، انرژی بالا و سیستم ایمنی قوی می‌شود.

- لیمو ترش مصرف نمایید. بهبود عملکرد دستگاه گوارش، از فواید لیمو برای سلامتی معده است. سوء هاضمه می‌تواند باعث بروز بیماری‌های بسیاری شود. لیموترش، سوء هاضمه، نفخ معده، و حتی آروغ را تسکین می‌دهد. لیمو سموم را از مجاری گوارش دفع می‌کند، و جذب و مصرف مواد مغذی را بهبود می‌بخشد.

- ورزش کنید، تا سالم بمانید! عدم تحرک بدنی، در بروز برخی از سرطان‌ها نقش دارد. متخصصان بر این عقیده هستند که ورزش برای مقابله با سرطان مؤثر است، البته به شرطی که با تغذیه سالم و سرشار از میوه و سبزیجات تازه همراه باشد؛ بنابراین به نظر می‌رسد داشتن

سبک زندگی سالم یعنی تغذیه متعادل، متنوع و درست به همراه ورزش منظم و سبک روزانه بهترین راه برای پیشگیری از اکثر بیماری‌ها و سرطان‌ها از جمله سرطان معده است.

- کرفس بخورید. فیبرهای طبیعی موجود در کرفس یک غذای مهم برای سیستم گوارش است. فیبر محلول کرفس توسط باکتری در روده بزرگ تخمیر می‌شود. این فرآیند تخمیر باعث تولید اسیدهای چرب زنجیره کوتاه می‌شود، که یکی از آنها (بوتیرات) باعث افزایش سلامت دستگاه گوارش می‌شود.

- غذاهای پرچرب، خداحافظ! غذا با چربی بالا می‌تواند به افزایش استحکام انقباضات روده‌ها کمک کند که از طریق واکنش طبیعی معده ناشی می‌شود. اگر سیستم گوارشی حساسی دارید، باید از گوشت چرب و غذای سرخ شده اجتناب کنید.

- سیر بخورید! سیر با باکتری‌ها از جمله هلیکوباکتر پیلوری، مبارزه می‌کند و خطر ابتلا به سرطان کولون (روده بزرگ) را نیز کاهش می‌دهد. هلیکوباکتر پیلوری، همان باکتری خاصی است که باعث ابتلا به زخم معده و حتی سرطان معده می‌شود.

- مراقب نوشیدنی‌های داغ باشید! نوشیدنی‌های داغ باعث آسیب دمایی به مخاط مری و بخش بالایی معده می‌شوند. توصیه می‌شود از مصرف نوشیدنی‌های داغ خودداری کنید.

- از مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیارشور و ترشی‌ها خودداری نمایید. بررسی‌های پژوهشگران کره‌ای نشان می‌دهد که مصرف زیاد مواد غذایی نگهداری شده در سرکه مانند خیارشور، ترشی‌ها و غیره باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده و مری می‌شود؛ البته خیارشور مسبب ابتلا به این بیماری نیست. سرکه نیز به تنهایی باعث افزایش خطر ابتلا به سرطان معده نمی‌شود.

- حتی الامکان از مصرف غذاهای سرخ کرده خودداری نمایید. همه ما می دانیم غذاهای سرخ شده خوب نیستند. غذاهایی مثل مرغ سرخ شده، حلقه های پیاز و غیره می توانند موجب آسیب زیادی به بدن و معده شوند و هنگامی که معده از کار می افتد نمی تواند به راحتی غذا را پردازش کند. این، به این معنی است که سوخت و ساز نیز کاهش می یابد. اگر پس از خوردن غذاهای سرخ شده، برگشت اسید یا سوزش معده را تجربه کنید، بهتر است از خوردن آن اجتناب کنید

- قبل از ریختن نمک، غذای تان را مزه کنید، شاید اصلاً به نمک اضافی نیاز نداشته باشد.

- عسل مصرف نمایید.

- به اندازه کافی انبه بخورید. انبه میوه مفید برای معده است. انبه یک تونیک معده‌ی خوب است. نه تنها خود میوه، بلکه برگ‌های انبه هم برای سلامتی خوب هستند. مقداری (۱۰ تا ۱۵ عدد) برگ انبه را در آب گرم بریزید و درب آن را بپوشانید، بگذارید یک شب بماند، آن را صاف کنید و صبح‌ها (به صورت ناشتا) از آن بنوشید.

- کلم بروکلی مصرف نمایید. بروکلی سرشار از فیبر است، ماده‌ی رژیمی اصلی که با درمان یبوست می‌تواند تقریباً تمام اختلالات معده را درمان کند، زیرا یبوست ریشه‌ی تمام اختلالات معده است. فیبر به حجم غذا می‌افزاید، آب را حفظ می‌کند و باعث حرکت سالم روده می‌شود. منیزیم و ویتامین‌های موجود در بروکلی، اسیدیته را درمان می‌کنند، گوارش درست و جذب مواد مغذی را از غذا تسهیل می‌کنند و با کاهش التهاب، معده را تسکین می‌دهند.

- سیب بخورید. سیب منبعی غنی از پکتین، نوعی فیبر محلول است. پکتین به حجیم شدن مدفوع کمک می‌کند و از همین رو معمولاً برای درمان اسهال و یبوست مورد استفاده قرار

می‌گیرد. از دیگر آثار پکتین می‌توان به کمک به کاهش عفونت‌های روده و التهاب روده بزرگ اشاره کرد.

- اگر از گوشت مرغ استفاده می‌کنید از چربی همراه مرغ، به ویژه پوست مرغ استفاده نکنید.
- بادام بخورید. این آجیل، خوشمزه و سرشار از پروتئین، فیبر، ویتامین E و آنتی‌اکسیدان قوی است. همچنین منبع خوبی از منیزیم است، یک ماده معدنی ضروری برای بدن که انرژی تولید می‌کند و بافت عضلانی را حفظ و قند خون را تنظیم می‌کند؛ قند خون ثابت به جلوگیری از پرخوری و افزایش وزن کمک می‌کند.
- از مصرف غذاهایی که موجب بروز ناراحتی‌هایی در اعمال گوارشی تان می‌شود، خودداری کنید.
- مصرف روغن زیتون را جدی بگیرید. روغن زیتون، یکی از بهترین روغن‌هایی است که می‌توانید برای کاهش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ به برنامه غذایی خود اضافه کنید. روغن زیتون می‌تواند به کاهش اسید صفرا و تولید آنزیم‌هایی که در حفظ سلامت دیواره داخلی دستگاه گوارش، از جمله روده بزرگ، نقش دارند، کمک کند. برای دریافت بیشترین فایده، مصرف روغن زیتون فوق‌بکروکاهش مصرف چربی‌های مضر دیگر را در دستور کار خود قرار دهید.
- رازیانه مصرف نمایید. رازیانه معمولاً برای افزودن عطر و طعم به غذاها مورد استفاده قرار می‌گیرد. فیبر داخل رازیانه، به جلوگیری از بروز بیوست و تنظیم دستگاه گوارش انسان کمک می‌کند. این گیاه همچنین حاوی یک عامل ضد اسپاسمی است که به راحتی عضلات موجود در

دستگاه گوارش کمک می‌کند. این اتفاق می‌تواند به کاهش علائم منفی گوارش از قبیل نفخ نیز کمک کند.

- جوانه گندم را امتحان نمایید. جوانه گندم دارای ویتامین و املاح بسیار خوبی است. این ماده غذایی به دلیل وجود آب، باعث هضم بهتر مواد غذایی و دفع مواد زائد از بدن می‌شود و به خاطر وجود فیبر زیاد و دفع سریع مواد غذایی، مانع از بروز سرطان‌ها، به خصوص روده بزرگ می‌شود.

- به اندازه کافی شکلات مصرف نمایید. شیرینی بیش از اندازه شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد شکلات می‌تواند علائم گوارشی مانند سوزش معده را تحریک کند، به خصوص اگر اختلالی ایجاد شود می‌تواند باعث اسهال و مدفوع شود.

- در مصرف غذاهای شیرین و دارای شکر، زیاده روی نکنید.

- از زنجبیل کمک بگیرید. زنجبیل یک ماده سنتی است که دارای فوایدی در تقویت و بهبود سیستم گوارش و جلوگیری از حالت تهوع است. بسیاری از خانم‌های باردار از زنجبیل برای درمان حالت تهوع صبحگاهی خود استفاده می‌کنند. این ریشه زردرنگ نشان داده در تسریع تخلیه معده مؤثر است؛ بنابراین زنجبیل با انتقال سریع‌تر غذا از معده به روده، احتمال ابتلاء به سوزش سر دل، حالت تهوع و ناراحتی‌های معده را کاهش می‌دهد.

- از مصرف سبزیجات سبز رنگ تیره غافل نشوید. سبزی‌های سبزرنگ تیره منابع فوق‌العاده‌ای از فیبر نامحلول هستند. این نوع فیبر باعث حجیم شدن مدفوع انسان گردیده که در نهایت موجب افزایش سرعت عبور آن از دستگاه گوارش می‌شود. مصرف سبزیجات برگ سبز (مثل اسفناج)، برای تمیز کردن روده بزرگ و حفاظت دستگاه گوارش از بیماری‌های مختلف مفید است.

این سبزی‌ها، علاوه بر فیبر منبع خوبی از منیزیم هستند. منیزیم با تقویت و بهبود قابلیت انقباض عضله داخل معده باعث تسکین و بهبود یبوست می‌شود. برخی از تیره برگ‌هایی که دارای این خواص هستند عبارتند از: اسفناج، کلم بروکلی و کلم بروکسل و سایر سبزی‌های تیره برگ. علاوه بر وجود فیبر نامحلول و منیزیم در این سبزی‌های تیره برگ، طبق تحقیقی که در سال ۲۰۱۶ شکل گرفت مشخص شد نوعی قند نامعمول در این تیره برگ‌ها وجود دارد که باکتری‌های خوب موجود در روده را تغذیه می‌کند. پژوهشگران معتقدند این قند با کمک به باکتری‌های خوب و تضعیف باکتری‌های بدی که موجب بیماری می‌شوند به گوارش بهتر کمک می‌کند.

- مصرف غذاهای فرآوری شده (سوسیس و کالباس و ...) کاهش دهید. در سنین بالا از مصرف فرآورده‌های دودی (مانند سوسیس دودی) بپرهیزید. مصرف سوسیس و کالباس موجب بروز سرطان‌های روده و معده می‌شوند.

- از مصرف خودسرانه هر نوع دارو خودداری شود. همچنین از استفاده خودسرانه دارو در هنگام ناراحتی‌های گوارشی باید خودداری شود.

- چغندر مصرف نمایند. ۱۳۶ گرم چغندر حاوی ۳.۴ گرم فیبر است. فیبر موجود در چغندر، سیستم هاضمه را دور می‌زند و خود را به کولون (روده بزرگ) می‌رساند و موجب تغذیه باکتری‌های خوب روده و حجیم کردن مدفوع انسان می‌گردد. هر دو عمل باعث بهبود و تقویت گوارش در انسان می‌شود. چغندر را می‌توان به طرق مختلفی مثل ترکیب کردن در سالاد، استفاده در ترشی، آب‌میوه‌های ترکیبی و سایر روش‌ها مصرف کرد.

- کربو هیدرات ها در مواد غذایی تصفیه شده (مانند چیپس، سودا و نان سفید) از طریق سیستم گوارشی به سرعت حرکت می کنند و منجر به علائمی نظیر نفخ، شکم و گاز می شوند.
- در مصرف ادویه های گوناگون و یا محرک های غذایی (مانند فلفل، ترشی، خردل، سماق) دقت نمایید. یادتان باشد مصرف مواد محرک و اشتها آور مانند ترشی و خردل همان اندازه که موجب لذت و تحریک و هضم غذا می گردد، زیاده روی و ادامه آنها باعث بروز ناراحتی دستگاه هضم گشته و به ویژه تأثیر نامطلوبی در روی غدد مترشحه دستگاه گوارش (مانند معده و اثنی عشر) به جا می گذارند.
- از خوردن تنقلات در فواصل غذاها خودداری شود.
- مقدار زیادی مایعات بنوشید تا به گوارش کمک کنید. نوشیدن مایعات، به ویژه آب بسیار مهم است. این کار عبور مواد زائد از دستگاه گوارش را آسان می کند و مدفوع را نرم می کند. فیبر مانند اسفنج عمل می کند، آب به خود جذب می کند، بدون آب فیبر نمی تواند کارایی لازم را داشته باشد و یبوست می گیرید راه خوب برای اینکه بفهمید به اندازه کافی مایعات مصرف می کنید این است که با هر وعده ی غذایی یک لیوان آب بیاشامید. از مصرف بیش از حد نوشیدنی های کافئین دار اجتناب کنید، چون باعث سوزش سر دل می شوند.
- از بروز مسمومیت های غذایی جلوگیری کنید. با رعایت بهداشت مواد غذایی همواره از بروز عوارض احتمالی مسمومیت غذایی در امان بمانید.
- از نوشیدن آب فراوان در بین غذا خودداری نمایید.
- برای داشتن روده ای سالم مصرف چربی را کم کنید. هضم غذاهای چرب مانند، چیپس، برگر و غذاهای سرخ کرده سخت تر از دیگر غذاها است ممکن است باعث درد معده و سوزش سردل

شود. کاهش مصرف غذاهای چرب حجم کار معده را کم و گوارش را آسان می کند. سعی کنید بیشتر گوشت بدون چربی و ماهی میل کنید. شیر کم چرب یا نیم چرب بنوشید. غذاهای کبابی را به غذاهای سرخ کرده ترجیح دهید.

- از نوشیدن مایعات زیاد سرد یا گرم اجتناب کنید..
- چیپس های سیب زمینی با چربی اشباع بارگذاری می شوند ، که باعث افزایش چربی شکمی می شود و به آنها نمک زیاد می افزایند که می تواند باعث نفخ شود. به علاوه ، از آنجا که آنها احساس رضایت نمی کنند ، خوردن فقط یک چیپس سخت است.
- مراقب غذاهای آلرژی زا (حساسیت زا) باشید.
- حتی الامکان هنگام غذا خوردن صحبت نکنید، زیرا با این کار حجم زیادی هوا را هم وارد دستگاه گوارش خود می کنید.
- در مصرف ذرت زیاده روی نشود. مقدار زیادی از هر چیزی برای هضم بد است، اما ذرت در مقادیر زیاد به خاطر محتوای سلولزی بالای آن می تواند منجر به علائم معده درد شود. سلولز نمی تواند در دستگاه گوارش انسان بشکند، بنابراین ذرت در دستگاه گوارش، هضم نشده و به این ترتیب می تواند باعث گرفتگی عضلات، شکم درد و گاز در این فرآیند شود.
- مواظب تحریک کننده های معده باشید. بعضی افراد متوجه می شوند غذاهای خاصی برای شان ایجاد مشکل می کنند. غذاهای اسیدی مانند گوجه فرنگی، مرکبات، سس سالاد و نوشیدنی های گازدار می توانند باعث تحریک سوزش سر دل شوند. گندم و پیاز می توانند باعث سندرم روده ی تحریک پذیر شوند و اگر نتوانید لاکتوز را هضم کنید ( قند موجود در شیر ) بعد از خوردن محصولات لبنی از جمله خامه، پنیر، ماست و شکلات دچار نفخ و اسهال می

شوید. سعی کنید از غذاهایی که باعث تحریک دستگاه گوارش تان می شود دوری کنید. یکی از راه هایی که می توانید بفهمید چه غذاهایی برای تان مشکل ساز می شوند این است که یک دفترچه داشته باشید و غذاهایی که میل می کنید را در آن یادداشت کنید.

- خرما بخورید. با خوردن خرما به بهبود سلامتی دستگاه گوارش تان کمک کنید. خرما، میوه‌ای فوق‌العاده برای دستگاه گوارش است. خرما احتمال ابتلا به سرطان روده‌ی بزرگ و بسیاری از سرطان‌های دیگر را کاهش می‌دهد.

- آیا تا به حال به این فکر کرده اید که چرا بعد از خوردن چیپس یا با سس سویا خیلی احساس نفخ دارید؟ خوردن غذاهایی که سدیم زیادی دارند می‌تواند منجر به حفظ مایعات شود. وقتی مایعات را حفظ می‌کنیم، مایعات می‌تواند باعث شود شکم متورم شود.

- بهداشت مواد غذایی را رعایت کنید.

- نوشیدنی درست انتخاب کنید تا هضم را آسان کنید. نوشیدن کافئین که در قهوه، چای، نوشابه و دیگر نوشیدنی‌های گازدار وجود دارد در بعضی افراد باعث بالا رفتن اسید در معده و سوزش سردل می‌شود. نوشیدنی‌های گازدار به طور کلی باعث نفخ شکم می‌شوند، که می‌تواند به سوزش سردل نیز منجر شود. برای کمتر کردن مشکلات گوارشی، نوشیدنی‌هایی انتخاب کنید که گازدار و حاوی کافئین نباشند، مانند چای‌های گیاهی، شیر و آب. اگر نمی‌توانید چای یا قهوه را کنار بگذارید سعی کنید مقدار استفاده از آنها را به یک یا دو فنجان در روز کاهش دهید.

- در مصرف پیتزا زیاده روی نشود. ممکن است پیتزاغذای پر مصرف، ارزان و آسان باشد، اما شکم شما هزینه آن را می‌پردازد. پژوهشگران دریافته‌اند که پیتزا یکی از بهترین عوامل

چربی اشباع شده در رژیم های آمریکایی است. بیشتر برش های پیتزا، چربی اشباع شده را تا نیمی از روز تأمین می کنند. برخلاف دیگر چربی ها، اشباع شده و به احتمال زیاد در معده ذخیره می شوند.

- از استراحت نمودن بلافاصله بعد از خوردن غذا، خودداری نمایید.
- مصرف نوشابه های گازدار شیرین را از سبد غذایی خانواده حذف نمایید! اگرچه ممکن است نوشابه را دوست داشته باشید، اما نوشابه می تواند مشکلات گاز روده و بادکردگی ایجاد کند. مقدار بالای شکر در نوشابه ممکن است باعث عدم تعادل در باکتری شکم و گاز بیشتر شود. نوشابه خوب نیست، چون قلب به شیرین کننده های مصنوعی واکنش منفی نشان می دهد. آب، چای، یا آب پرتقال طبیعی رقیق، گزینه های بهتری هستند.
- بهداشت فردی، به ویژه بهداشت دهان و دندان را کاملاً رعایت کنید.
- تنها چیزی نیست که می خورید، بلکه مقدار آن نیز مهم است. اجتناب از وعده های غذایی بزرگ، می تواند بخشی از استراتژی برای حذف محرک ها باشد به جای آن وعده های غذایی کمتری بخورید.
- سیگارستان را خاموش کنید... مصرف دخانیات باعث آسیب به سلول های معده می شود. چون دخانیات حاوی اثرات سمی است که با دود وارد بدن می شود. از طرف دیگر نیکوتین تأثیر زیادی در تحریک ترشحات گوارشی و اثرات منفی در مخاط معده داشته است. این تأثیر در صورت مصرف همزمان سیگار و الکل چند برابر می شود. متخصصان حوزه سلامتی تأثیر زیادی در پرهیز از مصرف نوشیدنی های الکلی و همچنین دخانیات دارند.

- هلو بخورید. هلو با توجه به اینکه قلیایی است و فیبر دارد، برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید است. فیبر غذایی موجود در هلو آب را جذب می‌کند و به جلوگیری از بروز اختلالات معده مانند یبوست، بواسیر، زخم معده، ورم معده و حرکات نامنظم روده کمک می‌کند. این میوه همچنین در پاکسازی و از بین بردن مواد زائد سمی موجود در روده‌ها تاثیر مثبت دارد و مانع از این می‌شود که بدن دچار اختلالات مختلف شکمی، از جمله سرطان معده شود.
- از مصرف انگور غافل نشوید! انگور گرمای معده را کاهش می‌دهد و به این ترتیب به درمان سوء هاضمه کمک می‌کند. با مصرف یک لیوان آب انگور، نفخ و سوزش معده را می‌توان درمان کرد. این نوشیدنی می‌تواند از بروز سوء هاضمه نیز جلوگیری کند.
- از مصرف غذاهایی که احتمال فاسد شدن شان می‌رود، جداً خودداری کنید.
- از آرد سفید فرآوری شده، برنج و قند سفید دوری کنید، چون به سرعت هضم می‌شوند و باعث افزایش قند خون و انسولین می‌شوند. افزایش انسولین در بدن می‌تواند باعث افزایش ذخیره چربی در ناحیه شکم شود. نان سفید و برنج را کنار بگذارید و به جای آن دانه‌های کامل را انتخاب کنید مانند ۱۰۰٪ کل نان گندم و برنج قهوه‌ای.
- آناناس بخورید. آناناس برای هضم غذا مناسب است. این میوه اشتها برانگیز بوده و برای افرادی که با هضم غذا مشکل دارند بسیار مناسب است. آناناس رسیده، اسید معده و نفخ را کاهش می‌دهد.

## منابع مورد استفاده:

۱- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید...، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۲- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3-Beating bowel cancer together, Bowel Cancer UK., 2018,  
(<https://www.bowelcanceruk.org.uk>)

4-10 Best and worst foods for your digestion, Narcity, Manhattan  
Gastroenterology, 2020, ([www.manhattangastroenterology.com](http://www.manhattangastroenterology.com))

5-Can Diet Cut Colon Cancer Risks?, Remedy Health Media, LLC,  
Berkeley wellness university of California, 2018  
(<http://www.berkeleywellness.com>)

7-Colon cancer, Mayo Clinic, 2018, (<https://www.mayoclinic.org>)

8-28Days to a new you, Christen Green, Paragon,  
2003narcity.com),

9-Digestive Health Tips, 2010 by the  
Alabama Cooperative Extension system,  
(<http://www.aces.edu/pubs/docs/H/HE-0908/HE-0908>)

10-Foods for Health: Eating for Digestive Health, International  
Food Information Council Foundation  
(<http://www.foodinsight.org>)

11-Healthy Living > healthy eating, Stacey Feintuch, National  
Women's Health Resource Center, 2020, ([www.healthywomen.org](http://www.healthywomen.org))

12- Regulate your digestion, AcuMedic, 2009,  
(<http://www.acumedic.com>)

13- Seven (Easy to Find) Foods That May Help Prevent Cancer, WebMD LLC- , 2019, (<https://www.webmd.com>)

14- Super eating, Ian Marber, the Food Doctor Limited, 2008

۱۵-The 19 Best Foods to Improve Digestion, Healthline, 2019, ([www.healthline.com](http://www.healthline.com))

۱۶-The Worst Trigger Foods for IBS, Barbara Bolen, Very well Health, 2020,( [www.verywellhealth.com](http://www.verywellhealth.com))

۱۷-Ways to Keep Your Colon Healthy and Cancer-Free, Susan Coward, Cone Health ~ Greensboro, NC, 2018, (<https://www.conehealth.com>)

۱۸-10 Worst Foods for Digestive Health: Dr. Shawn Khodadadian, Board Certified Gastroenterologist

---

**ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت**

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)