

# الفاكهة والخضراوات أفضل الأطعمة المضادة لارتجاع المريء



الخميس 20 أكتوبر 2016 12:10 م

نصحت الطبيبة الفرنسية إيزابث سوفاجيه رئيسه قسم الأنف والأذن والحنجرة فى مستشفى "سان جوزيف" بباريس من يعانون من ارتجاع المريء بالابتعاد لعدة أيام عن منتجات الألبان خاصة اللاكتوز لتسببها في تهيج تلك منطقة

وأكدت إيزابيث أن الألياف الموجودة في الفاكهة والخضراوات والخبز واللوز والجوز من أفضل الأطعمة المضادة لعملية ارتجاع المريء

وشددت على ضرورة الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة التي تخفض من ضغط عضلة العاصرة على البلعوم وتزيد من خطورة الارتجاع، والامتناع عن تناول الوجبات الدسمة خاصة في الليل والاكثفاء بالشربة، والبعد عن الكحوليات والمشروبات الغازية والشوكولاتة