

10 أغذية طبيعية تخلصك من حرقة المعدة



الأربعاء 1 فبراير 2017 05:02 م

أعشاب وفواكه ومشروبات تخلصك من حرقة المعدة المزجة وآثارها السلبية

1 - الموز:

يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في امتصاص العصارات الهضمية القادمة من المعدة، لتتمكن من هضم الوجبات الثقيلة. تناول ثمرة من الموز بعد الانتهاء من تناول وجبة غنية بالدهون لتتمكن من حماية نفسك من الإصابة بالحموضة المزجة.

2 - التفاح:

يعد علاجاً مثالياً لحالات الإصابة بحموضة المعدة؛ وذلك لاحتوائه على نسبة لا بأس بها من الألياف النباتية... عليك تناول تفاحة بعد الانتهاء من تناول وجبتك الغنية بالدهون.

3 - الحليب:

تناول القليل من الحليب أو منتجاته مفيد في حالة الإصابة بحموضة المعدة؛ فقد أثبتت الدراسات الطبية بإحدى الجامعات الألمانية، أن الألبان ومنتجاتها أحد أسباب تهديئة المعدة، لذلك عليك وضع زجاجة الحليب في ثلاجة منزلك لعلاج حالات الحموضة الطارئة.

4 - خل التفاح:

يساعد خل التفاح، المزود بالماء، على التخلص من حموضة المعدة، وذلك عن طريق مزج ملعقة من خل التفاح في كأس من الماء وشربه قبل تناول الوجبة، فهو يعمل على تهدئة المعدة ويساعد في هضم الطعام بشكل جيد، ما يمنع الإحساس بالحرقة.

5 - الزنجبيل:

يعد من أفضل الأطعمة لعلاج الحموضة على مر العصور، فكان قديماً يستخدم مضافاً للالتهاب وعلاج للأمراض المعوية. ويمكن وضع الزنجبيل الطازج في الأطباق المختلفة أو في العصائر.

6 - الشمر:

درجة حموضة الشمر تبلغ 6.9 وهو من أفضل العلاجات الطبيعية لحموضة المعدة إلى جانب دوره المهم في تحسين وظائف المعدة. تقطيع شرائح رقيقة من الجزء الداخلي من الشمر على السلطة يعطيها درجة عالية من الفائدة.

7 - الخضار وعصائرها:

تعمل بعض الخضراوات كمهدئات للآلام المصاحبة لإفرازات المعدة الحامضة، لكن عليك اختيار بعض الخضراوات التي لا تتسبب في تأذي القولون في حالة الإصابة بالتهابات القولون، وفي هذه الحالة يمكن تناول البطاطس المسلوقة أو الكرنب.

8 - اللوز:

يمكن مضغ بضع حبات من اللوز الطازج إلى أن يختفي الشعور بالحرقة، وذلك لاحتوائه على نسب كبيرة من الزيوت التي تعادل وجود الأحماض في المعدة، والبروتينات في اللوز تحمي المعدة من الحموضة وتساعد في عملية الهضم.

9 - الأناناس:

يمكن تناول شريحة أو اثنتين عند الشعور بالحرقة للتخلص منها، أو بعد الوجبات مباشرة لمنع حدوثها. الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلين الذي يساعد في التحكم بمستويات حمض الهيدروكلوريك في المعدة.

10 - الثوم:

في حالة حموضة المعدة الشديدة، تقطع فصوص الثوم إلى قطع صغيرة ويضاف إليها العسل وتبلع مع قليل من الماء، الثوم يفيد بسرعة في إزالة حموضة المعدة، وهو كذلك علاج لقرح المعدة، وأيضاً في علاج تصلب الشرايين.