كيف يمكن التخلص من حرقة المعدة... خبير يجيب

يشير البروفيسور فلاديمير بوبوف من قسم العلاج بجامعة التكنولوجيا الحيوية، إلى أنه:"يمكن التخلص من حرقة المعدة بتناول أطعمة معينة".

ووفقا له، يجب تناول جريش الحبوب الكاملة، مثل الشوفان، البرغل، الأرز البني، وكذلك الجزر والبنجر والكوسا والهليون والبروكلي والفاصوليا الخضراء والفواكه غير الحمضية، لأن هذه المنتجات تحتوي على نسبة عالية من الألياف الغذائية التي تشعر الشخص بالشبع لفترة طويلة وبالتالي تجنب الإفراط في تناول الطعام الذي يسبب حرقة المعدة.

ويشير البروفيسور، إلى أنه:"يمكن تحييد حموضة المعدة بتناول منتجات قاعدية- القرنبيط، البطيخ الصفر، الموز والمكسرات".

ووفقا له، يلعب النظام الغذائي دورا مهما في السيطرة على ظهور أعراض حرقة المعدة، لذلك يعتبر الخط الأول في الوقاية والعلاج.

وتنسب إلى الأطعمة "المحفزة" لحرقة المعدة، الأطعمة الدهنية والملح والتوابل: اللحوم الدهنية، الوجبات السريعة، ورقائق البطاطس والبيتزا والنقانق المدخنة والبهارات الحارة والصلصات. كما يمكن أن تسبب الحمضيات والخضروات والفواكه الحامضة والقهوة والمشروبات الغازية والثوم والبصل والفجل والشوكولاتة والحلويات والأطعمة المخللة، حرقة المعدة.

ويشير البروفيسور، إلى أن:"التدخين يحفز إفراز حمض الهيدروكلوريك في المعدة، ما يزيد من حموضة عصير المعدة. كما أن دخان التبغ يسبب تهيجا وحروقا دقيقة في الغشاء المخاطي للمريء".

ويوصي بعدم شرب الماء أو الشاي والقهوة بعد تناول الطعام مباشرة.