

Στομαχόπονος; Διώξτε τον με τις κατάλληλες



Τις

φορές που το στομάχι σας σας ενοχλεί και σας δυσκολεύει, ψάξτε να βρείτε τις τροφές που μπορούν να καταπραΰνουν τον πόνο.

Ο πόνος στο στομάχι, οι κράμπες, η ναυτία και η διάρροια μπορούν να δυσκολέψουν πολύ τη ζωή μας, όταν και όποτε μας συμβούν. Η πρώτη μας κίνηση σε τέτοιες περιπτώσεις είναι, φυσικά, να ειδοποιήσουμε το γιατρό μας, ειδικά αν ο πόνος και οι ενοχλήσεις επιμένουν. Αν, όμως, δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα παθολογικής φύσης, τότε κάποιες τροφές μπορούν να μας ανακουφίσουν. Ας τις πάρουμε με τη σειρά.

Τσάι δυόσμου: το απόλυτο καταπραϋντικό

Εκτός της καταπραϋντικής του δράσης, ένα ζεστό φλιτζάνι τσάι δυόσμου φαίνεται ότι δρα θεραπευτικά στις περιπτώσεις που το στομάχι μας ενοχλεί. Μελέτη, μάλιστα, έχει δείξει ότι ο δυόσμος ενεργοποιεί κάποιου είδους κανάλι στο έντερο το οποίο μειώνει τον πόνο, ενώ έχει βοηθητική δράση και στη ναυτία. Μια καλή εναλλακτική είναι και το χαμομήλι, το οποίο καταπραΰνει και το στομαχικό και τον κοιλιακό πόνο.

Μπανάνες: η πεκτίνη τους κάνει θαύματα

Το γλυκό αυτό φρούτο, εκτός του ότι χωνεύεται εύκολα και μας γεμίζει ενέργεια,

κάνει καλό και σε περιπτώσεις στομαχικών ενοχλήσεων λόγω της πεκτίνης, η οποία βοηθά στην εξομάλυνση των κινήσεων του εντέρου. Δοκιμάστε την σε περιπτώσεις πόνου, χωρίς όμως να το παρακάνετε.

Ρύζι: το άμυλο βοηθάει

Μαζί και με άλλες αμυλώδεις τροφές, όπως οι πατάτες και η βρώμη, το ρύζι καλύπτει το μέσα μέρος του στομαχιού και διευκολύνει την πέψη, ενώ έχει και καταπραϋντική δράση. Αυτού του είδους οι τροφές, επίσης, δεν παραμένουν πολύ χρόνο στο στομάχι ούτε προκαλούν γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ενώ ταυτόχρονα βοηθούν στην καταπολέμηση της διάρροιας, απορροφώντας τα υγρά και «γεμίζοντας» τα κόπρανα.

Πουρές μήλων: καταπραϋνει τη διάρροια

Όταν το στομάχι και η διάρροια σας ταλαιπωρούν, πάρτε μερικά μήλα και φτιάξτε πουρέ στο μπλέντερ. Ο πουρές τους χωνεύεται εύκολα, απαλύνει τη διάρροια, ενώ η πεκτίνη τους κάνει καλό σε περιπτώσεις πόνου στομαχιού λόγω δυσκοιλιότητας –σε αυτές τις περιπτώσεις μπορείτε να φάτε σκέτο το μήλο, χωρίς να το πολτοποιήσετε.

Τζίντζερ: η... καυτή λύση

Δεν είναι λίγες οι μελέτες που έχουν δείξει ότι το τζίντζερ –ή αλλιώς πιπερόριζα- λειτουργεί καλά απέναντι στο αίσθημα ναυτίας και τις ανακατωσούρες, ενώ σε ένα γενικότερο πλαίσιο κάνει καλό στην υγεία του πεπτικού. Μπορείτε να φτιάξετε τσάι ή να το προσθέσετε στη σούπα σας, προσέχοντας να μην ξεπεράσετε τη συνιστώμενη ημερήσια δόση των 4 γραμμαρίων.

Κράκερ: ανακουφίζουν τη ναυτία

Ανήκοντας στην ίδια κατηγορία με το ρύζι, τα κράκερ χωνεύονται εύκολα και έχουν καταπραϋντική δράση, συν του ότι δεν έχουν πολλά συστατικά για να είναι επίφοβα. Συστήνονται πολύ σε περιπτώσεις πρωινής ναυτίας και μπορούν επίσης να απορροφήσουν τα οξέα του στομάχου σύμφωνα με κάποιους ειδικούς, αν και αυτό δεν είναι απόλυτα εξακριβωμένο.

Ζωμός: η απόλυτη ανακούφιση

Σε περιπτώσεις στομαχόπνου, λίγος ζωμός λαχανικών μπορεί να σας ενυδατώσει, αρκεί να μην είναι μαγειρεμένος στα λίπη, έτσι ώστε να χωνεύεται εύκολα. Γενικά, λίγη σούπα ή ζωμός είναι πολύ καλά ανεκτά από το στομάχι σε αυτές τις περιπτώσεις και δεν προκαλούν ναυτία, ούτε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Πηγή: clickatlife.gr