

## Οι τροφές που καταπραΰνουν την καούρα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η καούρα είναι αποτέλεσμα της παλινδρόμησης οξέων από το στομάχι που ερεθίζουν τον οισοφάγο.

Εμφανίζεται συχνά μετά από ένα λιπαρό ή πικάντικο γεύμα και αποτελεί σημαντική ενόχληση. Το χαρακτηριστικό «κάψιμο» στο στήθος και ψηλά στην κοιλιά συνήθως επιδεινώνεται όταν ξαπλώνουμε.

Δείτε με ποιες τροφές μπορείτε να εξουδετερώσετε τα οξέα και να καταπραΰνετε την καούρα.

- Μπανάνα

Μια ώριμη, μαλακή μπανάνα ανακουφίζει από την ενόχληση της καούρας επειδή «επενδύει» τον ερεθισμένο οισοφάγο.

- Βρώμη

Προστατεύει το στομάχι και παρέχει πολύτιμες φυτικές ίνες. Προτιμήστε να τη συνοδεύσετε με γάλα ή γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά.

- Πράσινα λαχανικά

Μια σαλάτα από ωμά λαχανικά ή μια μερίδα βραστά λαχανικά (π.χ. μπρόκολο, σπαράγγια) με μια κουταλιά ελαιόλαδο καταπραΰνουν τον ερεθισμένο οισοφάγο.

Για περισσότερη γεύση, πασπαλίστε τα με λίγο βασιλικό ή ρίγανη, όχι όμως μπαχαρικά με έντονη γεύση όπως το πιπέρι.

- Κοτόπουλο και γαλοπούλα

Απολαύστε το βραστό ή ψητό, όχι όμως τηγανητό ή με την πέτσα.

**Πηγή:** [onmed.gr](http://onmed.gr)