



Αν οι

καούρες σας ταλαιπωρούν συχνά, δείτε ποιες τροφές πρέπει να αποφεύγετε προκειμένου να μην διαταράξετε την ηρεμία σας μετά το φαγητό.

Οι περισσότεροι είναι αρκετά εξοικειωμένοι με το αίσθημα καψίματος που αισθανόμαστε να ανεβαίνει από το στομάχι ή από χαμηλά στο θώρακα προς το λαιμό, όταν καταναλώσουμε κάτι που δεν θα έπρεπε. Το αίσθημα αυτό το ονομάζουμε καούρα, είναι το κύριο σύμπτωμα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης και το ακολουθεί συχνά μια ξινή ή πικρή γεύση στο λαιμό και το στόμα, που διαρκεί κάποια λεπτά (αν είστε τυχεροί) ή ώρες (αν δεν είστε).

Δυστυχώς, ένα πολύ μεγάλο ποσοστό των ανθρώπων σήμερα βιώνουν αυτή τη δυσάρεστη κατάσταση, τα καλά νέα, όμως, είναι ότι όσο περισσότερο ενημερωνόμαστε για τις τροφές που μπορούν να μας προκαλέσουν καούρες, τόσο πιο ασφαλείς θα είμαστε αν μείνουμε μακριά τους.

Εσπεριδοειδή

Τα πορτοκάλια, το γκρέιφρουτ και ο χυμός πορτοκάλι αποτελούν κλασικούς «ενόχους» σε περιπτώσεις καούρας. Ο λόγος εντοπίζεται στο ότι είναι όξινα και είναι ιδιαιτέρως επίφοβα όταν καταναλωθούν με άδειο στομάχι.

Ντομάτες

Από τη μία είναι πλούσιες σε θρεπτικά συστατικά, όπως το λυκοπένιο που είναι

άκρως αντιοξειδωτικό, από την άλλη, οι ντομάτες παρουσιάζουν υψηλό βαθμό οξύτητας, οδηγώντας, όπως και τα πορτοκάλια, στο δυσάρεστο αυτό αίσθημα. Το αντίδοτο σε αυτές τις περιπτώσεις είναι κάτι που βοηθά στην παραγωγή σάλιου, όπως μια καραμέλα, καθώς το σάλιο εξουδετερώνει το γαστρικό οξύ που ανεβαίνει από το στομάχι.

Σκόρδο και κρεμμύδι

Πολλοί είναι αυτοί που δεν ανέχονται καλά το σκόρδο και το κρεμμύδι, την ίδια στιγμή που άλλοι μπορούν να τα καταναλώσουν άφοβα. Για να είστε σίγουροι, κρατήστε ένα διατροφικό ημερολόγιο, όπου θα σημειώνετε ποιες τροφές σας πειράζουν, προκαλώντας σας καούρες, έτσι ώστε να κινείστε πάντα στα πιο ασφαλή διατροφικά μονοπάτια.

Πικάντικα φαγητά

Το πιπέρι, η μεξικάνικη κουζίνα, το τσίλι και ό,τι μπορεί να θεωρηθεί πικάντικο, μπορεί ταυτόχρονα να θεωρηθεί και ένοχος για το αίσθημα της καούρας. Καλό, λοιπόν, θα ήταν να μείνετε μακριά από τέτοιου είδους τροφές και να βρείτε εναλλακτικές, πιο ήπιες γεύσης, έτσι ώστε να κρατήσετε τις καούρες μακριά.

Δυόσμος

Παρ' όλο που αρκετοί πιστεύουν ότι ο δυόσμος είναι καταπραϋντικός για το στομάχι, πολλοί ειδικοί τον κατατάσσουν στη λίστα με τις επικίνδυνες για καούρα τροφές. Αποφύγετε τις καραμελίτσες δυόσμου για να καθαρίσετε την αναπνοή σας μετά το φαγητό, αν έχετε τάση για καούρες, καθώς ο δυόσμος χαλαρώνει το σφιγκτήρα ανάμεσα στο στομάχι και τον οισοφάγο, επιτρέποντας στα γαστρικά οξέα να πάρουν την... ανιούσα.

Τυρί, ξηροί καρποί, αβοκάντο, ζουμερή μπριζόλα

Όλες αυτές οι τροφές είναι διαφορετικές μεταξύ τους, αλλά έχουν ένα κοινό: παρουσιάζουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και παρ' όλο που δεν κατηγορούνται όσο οι όξινες τροφές για πρόκληση καούρας, μπορούν να θεωρηθούν κι αυτές ύποπτες. Ο λόγος είναι ότι το λίπος καθυστερεί το «καθάρισμα» του στομαχιού, αφήνοντας μεγάλη πιθανότητα για φούσκωμα, κάτι που αυξάνει την πίεση στον οισοφαγικό σφιγκτήρα, προκαλώντας καούρες. Αυτό δεν σημαίνει, φυσικά, ότι δεν μπορείτε να φάτε ποτέ ξανά μπριζόλα ή τυρί, αλλά φροντίστε π.χ. να μην τελειώσετε το γεύμα σας με μια πιατέλα τυριών που θα σας επιβαρύνει.

Αλκοόλ

Το κρασί, η μπίρα ή το αγαπημένο σας κοκτέιλ, δυστυχώς είναι επικίνδυνα για πρόκληση καούρας όταν απορροφούνται με ένα μεγάλο γεύμα. Αν, για παράδειγμα, φάτε μπριζόλα με πατάτες τηγανητές και σος και μαζί με όλα αυτά πιείτε και αλκοόλ, τότε μάλλον πάτε γυρεύοντας, καθώς το αλκοόλ, όπως και ο δυόσμος,

«ανοίγει» το σφιγκτήρα. Παρ' όλ' αυτά, ένα ποτήρι κόκκινο κρασί από μόνο του δεν είναι και τόσο ένοχο.

Καφεΐνη

Καφές, αναψυκτικά, τσάι και οτιδήποτε περιέχει καφεΐνη θέλει προσοχή. Δεν χρειάζεται να μην ξαναπιείτε καφέ ποτέ, απλώς προσέξτε πόσο θα καταναλώσετε, φροντίζοντας να μην ξεπεράσετε τα 85-110 γραμμάρια την ημέρα.

Σοκολάτα

Άλλη μια πηγή καφεΐνης, η σοκολάτα, είναι επικίνδυνη για καούρα και για το λόγο ότι χαλαρώνει το σφιγκτήρα, επιτρέποντας έτσι στα γαστρικά οξέα να ανέβουν προς το λαιμό.

Αναψυκτικά με ανθρακικό

Τα αναψυκτικά αυτά δημιουργούν φούσκωμα στο στομάχι, κάτι που αυτόματα οδηγεί σε πίεση στο γαστροοισοφαγικό σφιγκτήρα και στην πρόκληση καούρας. Καλό θα ήταν να τα αποφύγετε όσο το δυνατόν περισσότερο.

Πέραν των παραπάνω, αν το πρόβλημα της καούρας σας απασχολεί συχνά, πρέπει να εντοπίσετε ποιες άλλες τροφές μπορεί να σας ενοχλούν, τροφές που ίσως να μην κατατάσσονται σε αυτές που συνήθως αποφεύγονται σε τέτοιες περιπτώσεις. Ακόμη, οι μεγάλες ποσότητες οποιασδήποτε τροφής μπορεί να προκαλέσει καούρες, γι' αυτό προσέξτε: δεν είναι μόνο τι τρώτε, αλλά και πόσο τρώτε.

Πηγή: clickatlife.gr