23 Οκτωβρίου 2022

Καούρες: Ποια τρόφιμα να αποφεύγουμε και ποια να προτιμάμε

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Ένας σύντομος οδηγός διατροφής για να προλάβετε τις ενοχλητικές καούρες και να καταναλώσετε άφοβα το επόμενό σας γεύμα

Portrait of older woman in kitchen preparing health

Η επίγευση ενός γεύματος θα πρέπει να μας ευχαριστεί και όχι να μας προκαλεί δυσφορία. Αν λοιπόν υποφέρετε από καούρες και πιστεύετε πως ο γιατρός σας θα σας προτείνει αλλαγές στη διατροφή που δε θα ευχαριστούν τους γευστικούς σας κάλυκες, οι συμβουλές των επιστημόνων του Πανεπιστημίου του Χάρβαρντ θα σας κάνουν να αναθεωρήσετε.

Σε κάθε περίπτωση, όμως, μπορείτε να κρατήσετε ένα ημερολόγιο για να προσδιορίσετε ποιες τροφές προκαλούν τα συμπτώματα και θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ενσωματώνοντας όμως παράλληλα και τις ακόλουθες μετατροπές στη καθημερινή σας διατροφή.

Τι να αποφύγετε:

τα πικάντικα φαγητά, τα εσπεριδοειδή, τις σάλτσες ντομάτας και το ξίδι, καθώς μπορούν να εντείνουν τις καούρες.
τα λιπαρά και τα τηγανητά φαγητά, όπως το μπέικον, το ζαμπόν και τα λουκάνικα, τα οποία παραμένουν για μεγαλύτερο χρόνο στο στομάχι, υποβοηθώντας το οξύ του στομάχου να διαρρεύσει πίσω στον οισοφάγο.
τη σοκολάτα, την καφεΐνη, τα κρεμμύδια, τη μέντα, τα ανθρακούχα ποτά και το αλκοόλ.
Τι να προτιμήσετε:

Βότανα στη θέση των μπαχαρικών: Στις κορυφαίες επιλογές για την πρόληψη των συμπτωμάτων συμπεριλαμβάνονται το άπαχο κρέας, το ψάρι, τα πουλερικά, τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα και τα δημητριακά ολικής αλέσεως, τα οποία μπορείτε να νοστιμήσετε έξυπνα και με προσοχή. Ως εναλλακτική των καυτερών μπαχαρικών, μπορείτε να προτιμάτε ρίγανη, φρέσκο μαϊντανό και βασιλικό. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα μείγματα βοτάνων που θα μπορούσαν να σας ενοχλήσουν, όπως αυτά που περιέχουν τσίλι και πιπέρι καγιέν.

Ψητά και ωμά λαχανικά: Με το ψήσιμο, η γεύση των λαχανικών γίνεται πιο γλυκιά λόγω των φυσικών σακχάρων που απελευθερώνονται. Επιλέξτε τα καρότα, τις γλυκοπατάτες, το κουνουπίδι, το μπρόκολο, την κολοκύθα και τα λαχανάκια Βρυξελλών ψημένα στο γκριλ ή σοταρισμένα στο τηγάνι. Σαλάτες με πρωτεΐνη, όπως κοτόπουλο ή φασόλια, χωρίς όμως ξίδι ή εσπεριδοειδή δε θα διαταράξουν την ισορροπία του στομάχου. Τέλος, όξινα λαχανικά, σαν τη ντομάτα, εάν καταναλώνονται ωμά, ενδεχομένως να μη δημιουργήσουν ενοχλήσεις, όπως αντίστοιχα η σάλτσα της.

Σάλτσες χωρίς λιπαρά: Μπορείτε να αναμείξετε γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά με αγγούρι και βασιλικό ή να σοτάρετε μανιτάρια σε λίγο ελαιόλαδο. Ή αντίστοιχα μπορείτε να φτιάξετε πέστο, αναμειγνύοντας βασιλικό, κουκουνάρια, παρμεζάνα και λίγο ελαιόλαδο ή νερό. Τέλος, ένα εύκολο ντρέσινγκ με βάση το γιαούρτι αποτελεί μια καλή επιλογή.

Υγιεινό πρωινό: Αποφύγετε τα λιπαρά και στο πρωινό, επιλέγοντας βρώμη με φρούτα και ξηρούς καρπούς, γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά ή τοστ με αυγό και ψωμί

ολικής άλεσης.

Πηγή: ygeiamou.gr