18 Μαΐου 2017

# Πώς θα αντιμετωπίσω τις καούρες

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αν το στέρνο σας καίει, οι παρακάτω συμβουλές μπορεί να σας βοηθήσουν να ανακουφιστείτε...



Όλοι μας γνωρίζουμε την αίσθηση της καούρας. Εκείνο το κάψιμο που μας πιάνει στον λαιμό, στο στήθος ή ακόμα και ψηλά στην κοιλιακή χώρα, αφού έχουμε φάει. Οι καούρες προκαλούνται όταν έχουμε καταναλώσει ένα μεγάλο γεύμα, με αποτέλεσμα να μην λειτουργεί σωστά ο σφιγκτήρας του οισοφάγου, που σταματάει τα γαστρικά υγρά από το να ανεβαίνουν προς τα πάνω. Επιπλέον, για τα άτομα που είναι υπέρβαρα, μπορεί να ασκείται ακόμα περισσότερη πίεση στην περιοχή,

κάνοντας τον σφιγκτήρα να δυσλειτουργεί. Τέλος, τα φαγητά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα λιπαρών (όπως και τα τηγανητά) διασπώνται πιο αργά στο στομάχι, προκαλώντας αυξημένη παραγωγή γαστρικών υγρών.

Και όταν αυτό το πρόβλημα επιμένει και γίνεται χρόνιο, μπορεί να προκαλέσει επιπλοκές. Ας δούμε, λοιπόν, πώς θα το αντιμετωπίσουμε.

Μικρότερα γεύματα
Αν υποφέρετε από καούρα, μειώστε το μέγεθος της μερίδας σας για να δείτε βελτίωση. Αν τα γεύματά σας δεν σας χορταίνουν, ίσως να φταίει ότι δεν τρώτε υγιεινά, μικρά σνακ ανάμεσα στα γεύματα.

**Πιο αργά**
Προσπαθήστε να μην τρώτε γρήγορα, ώστε να δώσετε στον εγκέφαλό σας αρκετό χρόνο για να λάβει το μήνυμα ότι έχετε χορτάσει. Ένας καλός τρόπος για να τρώτε πιο αργά είναι να μασάτε προσεκτικά το φαγητό σας, αλλά και να αφήνετε το πιρούνι σας κάτω ανάμεσα στις μπουκιές.

**Προσοχή με το αλκοόλ**
Αποφεύγετε το αλκοόλ, καθώς μπορεί να προκαλέσει καούρες. Αν συνηθίζετε να πίνετε ένα ποτό για να χαλαρώσετε μετά την δουλειά, δοκιμάστε γυμναστική ή διαλογισμό.

**Κόψτε το κάπνισμα**
Η νικοτίνη καταστρέφει την σωστή λειτουργία του οισοφαγικού σφιγκτήρα—για να μην αναφέρουμε όλες τις άλλες συνέπειες που έχει το κάπνισμα για την υγεία μας.

**Μετά το βραδινό, τι;**
Σταματήστε να πέφτετε στο κρεβάτι με γεμάτο στομάχι. Φροντίστε να έχετε φάει το βραδινό σας τουλάχιστον δύο με τρεις ώρες πριν τον ύπνο, ώστε να προλάβετε να το χωνέψετε.

**Ποιες τροφές προκαλούν καούρες;**
Μερικές από τις παρακάτω τροφές είναι από τους πιο συνήθεις υπόπτους στο ζήτημα της καούρας. Συνεπώς, αν αντιμετωπίζετε αυτό το πρόβλημα συχνά, θα ήταν καλό να τις αποφεύγετε:

Κρεμμύδι, σοκολάτα, καφές, αναψυκτικά, εσπεριδοειδή και οι χυμοί τους, ντομάτες, καυτερά φαγητά και τηγανητά.