



Uneori regretam ca am consumat anumite alimente care ne provoaca disconfort, insa in randul celor care sufera de boala de reflux gastroesofagian acest lucru se intampla foarte frecvent. In timp ce multi oameni sufera ocazional de simptome suparatoare ale aparatului digestiv, precum arsurile gastrice, la aproape un sfert din populatie astfel de simptome apar mai des si pe o perioada de timp mai indelungata. In astfel de cazuri se recomanda vizita la medic, intreruperea consumului de alcool si evitarea alimentelor bogate in grasimi si condimente. Disconfortul abdominal poate fi redus si prin includerea anumitor alimente in dieta zilnica. Iata care sunt acestea, scrie today.com.

1.

Otetul de mere

Impotriva unor opinii contrare larg raspandite, aciditatea otetului de cidru de mere ajuta la prevenirea arsurilor de stomac, dar si ajuta la calmarea acestora pe moment. Acidul de reflux poate fi rezultatul unei secretii insuficiente de acid gastric, care ajuta digestia, asa incat suplimentarea cu acidului cu otet din cidrul de mere poate ajuta descompunerea alimentelor, calmand durerile de stomac.

2. Fasolea verde

Nu toate legumele produc aciditate gastrica, dar daca arsurile gastrice sunt o problema, atunci legumele verzi sunt cea mai buna alegere. Dintre acestea, fasolea verde este o sursa buna de magneziu, ce are si un efect calmant la nivelul stomacului. De asemenea, sparangelul si telina sprijina sanatatea sistemului digestiv.

3. Orezul brun

Acesta este intotdeauna o alegere buna, intrucat este o sursa sanatoasa de fibre, ce se digera usor si sprijina buna functionare a sistemului digestiv. Pentru persoanele cu stomac sensibil, acesta poate fi consumat simplu, fara a provoca arsuri.

4. Bananele

Bananele nu numai ca sunt una dintre cele mai bune optiuni alcaline, dar acestea actioneaza si ca un pansament natural impotriva aciditatii gastrice, ajutand la protejarea mucoasei stomacului. Bananele sunt renumite si pentru valorile lor nutritive, bogate in potasiu – un mineral esential pentru alcalinizarea organismului.

5. Feniculul

Cunoscut pentru efectele sale naturale antiinflamatorii si calmate, o ceasca de ceai din fenicul este eficienta in calmarea disconfortului gastric. Compusii ce intra in alcatuirea feniculului calmeaza durerile si ajuta digestia.

Autor: G.T.

SURSA:

Medlive.HotNews.ro