

## اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

- اهمیت سلامت گوارش را بدانند.
- نکات مفید برای حفظ سلامت گوارش را بشناسند.
- نقش گیاهان موثر بر سلامت گوارش را توضیح دهند.

### مقدمه

از ۲۰ سال گذشته تا به امروز، شیوع بیماری‌های گوارشی و کبد که ناشی از عواملی چون شیوه نادرست زندگی، تغذیه نامناسب، استرس و نداشتن تحرک بدنی هستند، به سرعت در حال افزایش است.

تغذیه نامناسب نقش بسیار مهمی در بروز بیماری‌های کبد و اختلال‌های گوارشی دارد، مصرف غذاهای پرچرب، انواع نوشابه‌های گازدار، برخی از غذاهای آماده و به اصطلاح فست فود، به ویژه ساندویچ‌ها و پیتزا و نیز مصرف زیاد تنقلاتی مانند چیپس و پفک، از دلایل اصلی بروز اختلال‌های گوارشی و کبدی در بین مردم به ویژه در افراد سالمند و کودکان است.

بیماری‌های گوارشی و کبد می‌توانند فرد مبتلا را مستعد بیماری‌ها و اختلال‌های مزمن دیگر کنند، به همین دلیل اصلاح شیوه زندگی می‌تواند کمک بسیار زیادی به پیشگیری از انواع بیماری‌های مزمن و پیشرفته کند.

**شرط سلامت دستگاه گوارش:** سلامت دستگاه گوارش در گرو توجه به تغذیه است. بیشتر مردم به علت مشغله فراوان و شیوه زندگی ناسالم و کمبود وقت، در غذا خوردن عجله می‌کنند تا سر وقت به محل کار یا مدرسه برسند، غافل از این که استرس و اضطراب ناشی از این کار به سلامت آن‌ها به خصوص دستگاه گوارش لطمه می‌زند.

چند نکته مفید برای حفظ سلامت دستگاه گوارش آیا تا به حال با مشکلاتی از دستگاه گوارش مثل اسهال، یبوست، نفخ و تورم گاز در روده‌ها مواجه شده‌اید؟ بی‌تردید همه ما در مواقعی از زندگی خود دچار این ناراحتی‌ها شده یا می‌شویم، اما آیا برای این مشکلات که گاهی نیز واقعا آزاردهنده می‌شوند راه‌حلی وجود دارد؟



محمد قیاسی خلف و طاهره دانش زاده به

ترتیب مدیر و مربی مرکز آموزش بهورزی

دانشگاه علوم پزشکی البرز

حسین نخعی و ناهید شهرکی محمدی مریدان

مرکز آموزش بهورزی دانشگاه علوم پزشکی زابل

# سلامت دستگاه گوارش را فراموش نکنیم خوردن باطعم سلامتی



برای بسیاری از مردم این مشکلات گوارشی هر از گاهی اتفاق می‌افتند و بعد از مدتی هم بر طرف می‌شوند؛ اما با دنبال کردن چند نکته و توصیه ساده می‌توانید تا حد زیادی از بروز این ناراحتی‌ها پیشگیری کرده و به سلامت دستگاه گوارش خود کمک کنید.

### این نکات مهم عبارتند از:

- غذاهای حاوی فیبر خوراکی مصرف کنید. فیبر خوراکی سلامت دستگاه گوارش را با بیرون کردن مواد زائد بدن تقویت می‌کند و احتمال ابتلا به سرطان روده را نیز کاهش می‌دهد. فیبرها همچنین به کاهش کلسترول، کنترل قند خون و وزن بدن کمک می‌کنند. مواد غذایی غنی از فیبرهای خوراکی شامل سبزی‌ها و میوه‌ها، پاستا، غلات و نان‌های سبوس‌دار و حبوبات مانند لوبیا، نخود فرنگی و عدس هستند.

### به یاد داشته باشید:

- زمان وعده‌های غذایی خود را منظم کنید. این کار در طول روز باعث می‌شود غذا در مسیر لوله‌های گوارشی حرکت کند. حتی اگر روز پرکار و پرمشغله‌ای دارید بازهم زمانی را به خوردن در ساعات مشخص اختصاص دهید. همچنین هر موقع به احساس دفع نیاز پیدا می‌کنید، حتماً به دستشویی بروید چون در صورت به تأخیر انداختن زمان رفتن به دستشویی با مشکل یبوست مواجه خواهید شد. هر چه بدن‌تان زودتر از مواد زائد تخلیه شود، روده‌های شما نرم‌تر و سالم‌تر خواهند بود.

- از خوردن غذاهایی که معده شما را ناراحت می‌کنند، پرهیز کنید. شاید تاکنون متوجه شده باشید که برخی از مواد غذایی بیشتر موجب ناراحتی و آسفتگی معده شما می‌شوند. اگر با مشکلاتی چون سوزش سردل، گاز روده، یبوست، سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری روده ملتهب و سایر مشکلات از این قبیل مواجه هستید، ممکن است با خوردن بعضی غذاهای خاص نشانه‌ها تشدید شوند. توجه داشته باشید که این غذاهای محرک در افراد مختلف، متفاوت هستند. برخی از معمول‌ترین مواد غذایی که موجب بروز دردهای گوارشی می‌شوند شامل کافئین، غذاهای ادویه‌دار، غذاهای چرب و سرخ کرده، غذاهای تولیدکننده گاز مثل لوبیا، پیاز، بروکلی و کلم، محصولات لبنی و علاوه بر این‌ها، بلعیدن هوا موجب ایجاد گاز در دستگاه گوارش می‌شود. برای این که هوای کمتری بلعید و در نتیجه گاز کمتری در لوله‌های گوارشی شما جمع شود، بهترین توصیه این است که به آرامی غذا بخورید و هنگام خوردن

آرام باشید، به جای بطری و قوطی برای نوشیدن مایعات از لیوان استفاده کنید، از جویدن آدامس و مکیدن آبنبات‌های سفت خودداری کنید، به جای مایعات داغ، آنها را ولرم بنوشید و سیگار را ترک کنید.

- اگر به طور دائمی با مشکلات گوارشی شامل اسهال، یبوست، نفخ و دیگر ناراحتی‌های این دستگاه مهم در بدن مواجه می‌شوید حتماً به پزشک مراجعه کنید. گاهی اوقات این نشانه‌ها می‌توانند نشانه مشکل جدی‌تری باشند.

### و نیز:

- اجتناب از خوردن مواد غذایی فاسد و تاریخ گذشته
- آرامش هنگام صرف غذا و خودداری از غذاخوردن در مواقع خشم، ترس، اضطراب و نگرانی.
- جویدن کامل غذا
- مصرف غذاهای متوازن و سالم و خودداری از پرخوری
- اجتناب از آشامیدن آب‌های آلوده و غیر تصفیه و استفاده نکردن آن‌ها جهت تهیه غذا
- اجتناب از غذای پر چرب، زیاد برشته شده و سرخ کرده
- خودداری از نوشیدنی‌های زیاد سرد و یا گرم
- خودداری از مصرف مشروبات الکلی و استعمال دخانیات
- خودداری از مصرف خود سرانه داروها در مواقع ناراحتی
- وادار نکردن کودکان به غذا خوردن با تنبیه و اجبار

- شستن دست‌ها قبل از غذا خوردن و بعد از اجابت مزاج
- خودداری از صرف غذا و آشامیدن در فضای آلوده به مواد شیمیایی و غیر بهداشتی

- استفاده از سبزیجات و میوه های ضد عفونی شده
- اجتناب از خوردن و نگهداری غذا در ظروف غیر بهداشتی
- آغاز خوردن با سبک‌ترین غذا
- کوچک گرفتن لقمه
- دست کشیدن از خوردن غذا پیش از سیر شدن کامل

### نقش دوغ در سلامت دستگاه گوارش

مصرف دوغ سلامت دستگاه گوارش را تضمین می‌کند و علاوه بر آن تأمین‌کننده یک چهارم نیاز روزانه بدن به کلسیم است. دوغ علاوه بر مزایای تغذیه‌ای، حاوی باکتری‌های مفیدی است که اثرات زیادی بر سلامت دستگاه گوارش دارند. مصرف دوغ کم نمک موجب رشد نکردن ارگاناسم‌های مضر نیز می‌شود و بهترین نوشیدنی جایگزین نوشابه های گازدار است.

### نقش گیاهان معطر در سلامت دستگاه گوارش

گیاهانی که دارای رایحه و اسانس هستند و همراه غذاها استفاده می‌شوند و به هضم غذا کمک می‌کنند. این گیاهان مانند نعناع، گشنیز، شوید، زیره، آویشن و ... به صورت ادویه، خشک یا تازه مورد استفاده قرار می‌گیرند. در نتیجه، نقش آنها در کاهش نفخ و گازهای ایجاد شده و دل درد بسیار موثر است و باعث هضم و جذب بهتر غذا می‌شود.

**نعناع و گشنیز:** چندین اثر، از جمله خواص ضد درد، ضد اسپاسم، ضد میکروب، ضد نفخ و تقویت معده دارند. نعناع یکی از پرمصرف‌ترین گیاهانی است که به عنوان گیاه دارویی و غذایی مورد استفاده قرار می‌گیرد و یکی از خواص مهم آن ضد نفخ بودن است و به همین دلیل مصرف آن به همه سنین توصیه می‌شود.

**سماق:** سماق موجب کاهش کلسترول و جذب چربی موجود در آن می‌شود. هم‌چنین سماق آلودگی موجود در گوشت را از بین می‌برد و از طرفی خاصیتی قابض دارد؛ یعنی اگر التهاب یا زخم‌هایی در مسیر لوله گوارش باشد تا حدودی موجب بهبود آنها شده و محافظ خوبی برای کبد است.

**گلپر (مصلح باقلا):** گلپر گذشته از این که هضم‌کننده خوبی است؛ مقوی معده، ضد میکروب و ضد اسپاسم است و خاصیت ضد نفخ قوی دارد. به همین دلیل، معمولاً آن را به باقلا که نفاخ است، می‌افزایند.

**لفل سیاه:** فلفل سیاه علاوه بر تند کردن غذا، دارای خاصیت ضد نفخ و ضد اسپاسم بوده و محرک خوبی برای معده است. در ضمن فلفل سیاه هضم‌کننده مناسبی برای غذا به شمار می‌رود و خاصیت معرق دارد و باعث گرم کردن بدن می‌شود.

**آویشن:** اکثر خواص آن مربوط به اسانس برگ‌های آن است که بویی بسیار نافذ و قوی دارد. این اسانس، خاصیت ضد میکروب و ضد قارچ نیز دارد. هم‌چنین برای هضم غذا بسیار مفید بوده و به عملکرد بهتر معده کمک می‌کند. به همین دلیل، در غذاهای متعددی مورد استفاده قرار می‌گیرد. آویشن گذشته از اثرات ضد درد، ضد نفخ و ضد اسپاسمی که دارد، دارای خواص ضد حساسیت و ضد سرفه و ضد احتقان (گرفتگی بینی) و خلط‌آوری نیز هست و توصیه می‌شود که همراه با غذا مصرف شود.

### نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت تغذیه در سلامت دستگاه گوارش لازم است هنگام مصرف مواد غذایی به کیفیت و اثر آن بر سلامتی توجه داشت.

- سفیر سلامت، به کوشش ندا فرهادی پور و دکتر مهدی شهریاری (عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شیراز)
- نسخه عطار، نوشته حاج محمد تقی عطار نژاد

### منابع

به این موضوع امتیاز دهید (۱ تا ۱۰۰)

کد این موضوع ۸۸۲۲۰

SMS ۳۰۰۰۷۲۷۳۰۱۰۰۱

راز موفقیت فردای شما را، برنامه امروزتان تعیین می‌کند.

جان سی‌کول