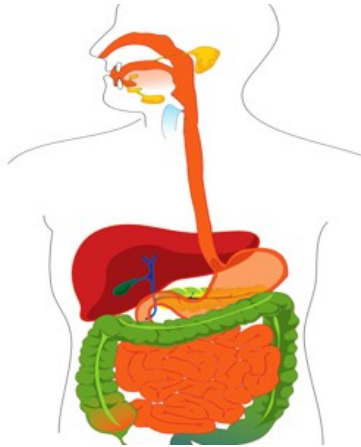




بیمارستان فوق تخصصی آپادانا

♦ نکته حفظ سلامت دستگاه

گوارش



« دفتر بهبود کیفیت و اعتباربخشی »

A.PAM.MN.01

با آرزوی سلامتی برای کلیه بیماران



از الکل اجتناب کنید

سیستم گوارش ما می تواند تحت تاثیرات منفی مصرف الکل قرار بگیرد. سنگ کیسه صفرا، توده سفیدی است که در کیسه صفرا تشکیل می شود و می تواند موجب تنش معده، کمردرد، تب و کاهش اشتها گردد و این ها همه می توانند ناشی از مصرف الکل باشند. الکل می تواند موجب سندرم سوخت و ساز هم شود؛ گروهی از علائم که خطر بیماری های قلبی، سکته مغزی و دیابت را افزایش می دهند. چند عارضه جانبی دیگر مصرف الکل روی سیستم گوارش: سوزش معده، گاستریت، سرطان روده، التهاب پانکراس و بیماری های کبدی باشد.

استرس را کنترل کنید

استرس می تواند روی هر بخش از سیستم گوارش تاثیر بگذارد و باعث شود مری تان دچار اسپاسم یا گرفتگی گردد. استرس می تواند اسید معده را افزایش دهد. معده ممکن است فعالیتی نکند و دچار تهوع شوید. استرس می تواند موجب شود روده بزرگ تان جواری واکنش نشان دهد که دچار اسهال یا یبوست شوید. پس بیماری سیستم گوارش را هم به لیست پلنندبالای پیامدهای استرس اضافه کنید و استرس تان را به خوبی کنترل نمایید.

در طول روز وعده های کوچک بخورید

خوردن وعده های غذایی کوچک تر در طول روز به جای خوردن دو یا سه وعده مفصل و سنگین، به نفع سیستم گوارش و سوخت و ساز است. این شیوه از خوردن، باعث می شود خیلی گرسنه نشویم، و زیاد و با شتاب نخوریم. خوردن وعده های کوچک تر همچنین به مبارزه با درد شکمی، نفخ و قولنج کمک می نماید. به طور خلاصه، خوردن وعده های کوچک تر در طول روز سبب می شود فشار زیادی به سیستم گوارش وارد نشود که دلیل شروع بسیاری از مشکلات گوارشی ما می باشد.

اندیشمندانه بخورید

غذا خوردن مان اغلب با شتاب و عجله است. بیشتر اوقات، بدون فکر، فقط غذا را در دهان مان می چپانیم و نگاه مان هم به ساعت است. این طور غذا خوردن استرس را بیشتر کرده و اثرات زیان بخشی روی سلامت گوارش مان دارد. بهتر است غذا را به آرامی در دهان بگذاریم و در حالی که از ترکیب و طعم و بوی آن لذت می بریم، آن را بجویم. غذا را مزه مزه کنید و روی فرایند خوردن فکر کنید. این کار خیلی لذت بخش ترو مفیدتر است.

آیا می دانستید که برخورداری از سلامت دستگاه گوارش، یعنی داشتن سلامت روانی؟ غذاهایی که می خوریم و سبک زندگی که داریم، تعیین کننده سلامت سیستم گوارش ما است. اگر پیرو قوانین اصولی باشیم، می توانیم عملکرد صحیح سیستم گوارش مان را به خوبی حفظ کنیم.

سیستم گوارشی مجموعه ای از ارگان ها می باشند که با هم برای تبدیل غذا به انرژی کار می کنند تا مواد مغذی اساسی را برای تغذیه بدن مهیا کنند. بیشتر افراد فکر می کنند سیستم گوارش تنها معده و روده است، البته به طور انتزاعی درست است، اما در واقع بسیار پیچیده تر از این هاست، خیلی مهم تر از آنی که فکرش را بکنید.

اگر کسی نسبت به سلامت گوارش خود بی اهمیت باشد، ممکن است در هضم و گوارش غذا به مشکلاتی بر بخورد و متعاقباً مواد مغذی کمتری توسط بدنش جذب گردد. غذاهایی که می خوریم و سبک زندگی که داریم، تعیین کننده سلامت سیستم گوارش ما است. اگر پیرو قوانین اصولی باشیم، می توانیم عملکرد صحیح سیستم گوارش مان را به خوبی حفظ کنیم. حال ده نکته برای بهبود و حفظ سلامت دستگاه گوارش را برایتان می گویم.

آب بنوشید

چیزی بهتر از نوشیدن آب برای سلامت عمومی بدن نیست. نوشیدن آب کافی (هشت لیوان در روز) کمک می کند قابلیت های جسمی و روانی ما به خوبی حفظ شود. سیستم گوارشی به آب نیاز دارد تا مفید و موثر کار کند.

عدم نوشیدن آب کافی، این فرایند را کند کرده و عمل دفع مواد زاید را با مشکل مواجه می نماید. لذا به اندازه کافی آب بنوشید، مخصوصاً بعد از ورزش. یک راه ساده برای تشخیص این که به اندازه کافی آب به بدن مان می رسد، [رنگ شفاف ادرار](#) در تمام طول

ورزش کنید

ورزش برای سلامت گوارش مهم است، همان طور که برای سلامت عمومی اهمیت دارد. ورزش کردن، جریان خون را افزایش داده و به کنترل وزن کمک می کند. این جریان خون، ماهیچه های معده و روده را تحریک کرده، و این اندام ها را وامی دارد تا بهتر کار کنند. در نتیجه سرعت تجزیه و هضم غذا بیشتر شده و احتمال [یبوست](#) کاهش می یابد.

تجربه نشان داده، روزانه سی دقیقه ورزش مفید است. این ورزش و تحرک می تواند بالا و پایین رفتن از پله ها، [دوچرخه سواری](#)، شنا، پیاده روی، آهسته [دویدن](#)، انواع رشته های ورزشی و ... باشد. همچنین خیلی خوب است که این سی دقیقه را تدریجاً و کم کم افزایش دهید.

مصرف غذاهای چرب را کاهش دهید

تعجب ندارد: غذاهای چرب به ضرر سیستم گوارشی هستند. غذاهای چرب، فرایند هضم را کند کرده و در نتیجه منجر به مشکلاتی مانند یبوست می شوند.

از آنجایی که چربی تا حدودی برای بدن لازم است، توصیه می شود از چربی های سالم مثل [امگا ۳](#) که در روغن زیتون، تخم مرغ، آجیل و گوشت کم چرب مانند مرغ و بوقلمون یافت می شود استفاده کنیم. همچنین همراه با غذاهایی که حاوی چربی هستند، فیبر بیشتری مصرف کنیم تا فرایند گوارش را تسهیل نماییم.

بیشتر فیبر مصرف نمایید

روشن است که [مصرف فیبر](#) برای گوارش ضروری است. اگر سیستم گوارش را مانند جاده ای فرض کنیم، فیبر هم نقش پلیس ترافیک را دارد که حرکت را آسان کرده و مانع انسداد و ازدحام می شود.

ضمناً فیبر برای کاهش سرعت گوارش و جذب گلوکز مهم است تا به تنظیم قندخون مان کمک کند. اگر برای دفع به مشکل برمی خوریم یا دچار نفخ می شویم، این احتمال وجود دارد که فیبر کافی در تغذیه مان نداریم. خوراکی های زیادی وجود دارند که سرشار از فیبر هستند، اما معروف ترین آنها از این قرارند: گلابی، سیب، موز، پرتقال، کشمش و مویز، بادام، بادام زمینی، آرتیشو، بروکلی، نخودفرنگی، عدس و لوبیا.

آهسته تر غذا بخورید

بر خلاف کاری که بیشتر افراد انجام می دهند، سیستم گوارش ما دوست ندارد عجله کنیم. بعضی علائمی که بدن به مغز می فرستد زمانبر هستند و فرستادن پیام سیری هم جزو این علائم است. توصیه می شود هر لقمه را حداقل بیست بار بجویم، این کار باعث می شود معده زمان کافی جهت آماده شدن برای هضم مواد غذایی که واردش می شود داشته باشد. همچنین زمان کافی برای بدن فراهم می گردد تا پیام سیری را به مغز ارسال کند.

یک نکته جالب دیگر این است که جلوی [تلوویزیون](#) غذا نخورید، زیرا مطالعات نشان داده وقتی ما هنگام غذا خوردن حواس مان به چیز دیگری است، رفتارهایی داریم که مناسب زمان خوردن نیستند.

پروبیوتیک مصرف کنید

[پروبیوتیک](#) ها، باکتری های سالم و طبیعی هستند که در روده ما موجودند. این باکتری های سالم، برای مبارزه با تاثیرات منفی تغذیه نامناسب، استرس و آنتی بیوتیک ها بسیار مفیدند.

بعلاوه، پروبیوتیک ها، جذب مواد مغذی را افزایش می دهند، باکتری های مفید را کنترل می کنند و دفع را راحت تر می نمایند