

# غذاهایی که میکروب معده را از بین می‌برند

15 خرداد 1401

از بین بردن میکروب‌های معده راه‌های مختلفی دارد که یکی از آنها خوردن غذاهای ضد میکروبی است.

بسیاری از افراد برای درمان شرایطی که در معرض آن قرار می‌گیرند ترجیح می‌دهند به درمان‌های طبیعی و داروهای جایگزین متوسل شوند. در این مقاله به خوردنی‌هایی اشاره می‌کنیم که میکروب‌های معده را از بین می‌برند.

هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری است که معده را آلوده کرده و علائم ناخوشایندی مانند اسهال و حالت تهوع را ایجاد می‌کند.

درمان این بیماری با آنتی بیوتیک‌ها مهم و ضروری است، زیرا داروهای طبیعی نمی‌توانند این باکتری‌ها را از بین ببرند، اما برخی ترجیح می‌دهند به آنها متوسل شوند.

## آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بین ببرد؟

مورد میکروب معده مورد ساده‌ای نیست که بتوان آن را با داروهای طبیعی یا با خوردن غذا درمان کرد، بنابراین در پاسخ به این سوال که آیا غذایی وجود دارد که میکروب معده را از بین ببرد؟ خیر، درمان دارویی و پزشکی برای این مشکل مهم است، با این حال برخی از افراد به دنبال غذایی هستند که میکروب‌های معده را از بین ببرد تا عوارض جانبی درمان دارویی را کاهش دهد، توانایی بدن در مقاومت در برابر میکروب‌ها و عفونت‌ها را افزایش دهد و باعث افزایش قدرت بدن شود.

لازم به ذکر است که در صورت مشاهده علائمی که حاکی از عفونت با میکروب معده است، علاوه بر تجویز آنتی بیوتیک مناسب، برای تعیین یک برنامه درمانی مشخص، با پزشک مشورت شود، زیرا این میکروب ممکن است عوارض جدی مانند: زخم معده و سرطان معده ایجاد کند.

## خوردنی‌هایی که به از بین بردن میکروب‌های معده کمک می‌کند

### عسل

عسل با خواص ضد باکتریایی خود شناخته شده است و یک مطالعه نشان داده است که عسل مانوکا دارای اثری است که به کشتن میکروب‌های معده و توقف رشد آن در سلول‌های اپیتلیال معده کمک می‌کند.



## ماست

یک مطالعه منتشر شده در مجله تحقیقات گوارشی در سال ۲۰۱۷ نشان داده است که خوردن ماست بیش از پنج بار در هفته به محافظت از معده در برابر اثرات هلیکوباکتر پیلوری، علاوه بر کنترل علائم این بیماری کمک می‌کند.

## چای سبز

بر اساس یک بررسی در سال ۲۰۱۴ که در *Frontiers Microbiology* منتشر شد، [چای سبز](#) حاوی پلی فنول‌هایی است که به مبارزه با استرس اکسیداتیو و عفونت‌ها کمک می‌کند و آن را به یکی از غذاهایی تبدیل می‌کند که میکروب‌های معده را از بین می‌برد.

## روغن زیتون

روغن زیتون به دلیل نقشی که در مبارزه با عفونت دارد، ممکن است در کشتن میکروب‌های معده و کاهش رشد آن نقش داشته باشد.

## ریشه شیرین بیان

یکی از موثرترین درمان‌های طبیعی برای درمان زخم معده ریشه شیرین بیان به دلیل اثرات ضد باکتریایی و نقش آن در افزایش سرعت ریشه کنی است.



## برگ آلوئه ورا

برگ‌های [آلوئه ورا](#) یکی از درمان‌های طبیعی است که برای بسیاری از بیماری‌ها استفاده می‌شود. یک

مطالعه نشان داده است که ژل استخراج شده از برگ‌های آلوئه‌ورا در از بین بردن میکروب‌های معده و توقف رشد آن نقش دارد.

## جوانه کلم بروکلی

جوانه کلم بروکلی حاوی سولفورافان است و مطالعات حیوانی اثر این ترکیب را در توقف رشد میکروب‌های معده نشان داده است. این امر کلم بروکلی را در زمره غذاهایی قرار می‌دهد که میکروب‌های معده را از بین می‌برند.

## شیر

شیر حاوی برخی ترکیبات مانند: لاکتوفرین و گلیکوپروتئین است که اعتقاد بر این است که به مهار رشد میکروب‌های معده کمک می‌کند.

## توصیه‌های تغذیه‌ای برای از بین بردن میکروب‌های معده

به جای سه وعده غذایی اصلی در طول روز، وعده‌های غذایی کوچک و مکرر مصرف کنید.

برای رهایی از اضافه وزن و رسیدن به وزن ایده آل تلاش کنید، این کار را می‌توان با مراجعه به متخصص برای دریافت رژیم غذایی متناسب با شرایط بیمار انجام داد.

اجتناب از خوردن غذاهای اسیدی؛ به این دلیل که معده را تحریک می‌کند و باعث بدتر شدن علائم میکروب معده می‌شود و همچنین می‌توان از داروهای ضد اسید نیز استفاده کرد.

در مورد مکمل‌های غذایی مناسب با پزشک خود مشورت کنید، زیرا برخی از پزشکان مکمل‌های امگا ۳ و پروبیوتیک‌ها را توصیه می‌کنند.