

بهترین دسر برای کاهش رفلاکس معده

25 تیر 1405

اگر رفلاکس معده باعث شده از خوردن دسر بعد از شام صرف نظر کنید، لازم نیست کاملاً آن را حذف کنید. یک بستنی خانگی تهیه شده از انبه و موز یخ زده می تواند جایگزینی خوشمزه، مغذی و ملایم برای معده باشد.

موز؛ کمک به آرامش معده

موز رسیده نیز pH نسبتاً بالایی دارد و خاصیت اسیدی کمی دارد. این میوه می تواند به کاهش تحریک معده کمک کند و در بسیاری از افراد، علائم رفلاکس را کمتر کند.

طرز تهیه بستنی انبه و موز

مواد لازم:

یک عدد موز رسیده (از قبل یخ زده)

یک پیمانه انبه یخ زده

طرز تهیه:

مواد را حدود یک تا دو دقیقه در مخلوط کن یا غذاساز بزنید تا کاملاً نرم و کرمی شوند. در صورت تمایل می توانید بلافاصله سرو کنید یا ۳۰ دقیقه در فریزر قرار دهید تا سفت تر شود.

چند نکته برای کاهش رفلاکس بعد از غذا

علاوه بر انتخاب دسر مناسب، این توصیه ها نیز می توانند به کاهش علائم کمک کنند:

آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.

بلافاصله بعد از غذا دراز نکشید.

آب کافی بنوشید.

وعده های غذایی را سبک تر و کم حجم تر انتخاب کنید.

اگر متوجه شده اید غذایی خاص باعث رفلاکس می شود، مصرف آن را محدود کنید.