

سردی معده را با این روش درمان کنید

22 خرداد 1402

سردی معده موجب سوء هاضمه می شود

ودود خوش‌طینت، متخصص طب ایرانی و تغذیه، در پاسخ به این پرسش که نشانه‌های سردی معده چیست، گفت: برای هضم مناسب و کامل غذا در معده نیاز به حرارت کافی غریزی داریم.

وی ادامه داد: اگر به دلایل مختلف این حرارات کاهش پیدا کند که عمده دلایل آن سوء مزاج سرد معده است واکنش‌های لازم در معده برای هضم غذا انجام نشده و معده ضعیف می‌شود و موجب افزایش اشتها و به تبع آن چاقی خواهد شد. دلیل این امر، سبک زندگی ناسالم و پرخوری و بدخوری و بی‌حرکی و مصرف زیاد سردی‌هاست که موجب ایجاد بلغم و سودا در معده می‌شود.

این متخصص طب ایرانی گفت: اگر غلبه بلغم در معده ایجاد شود تمایل به خوردن شیرینی، حالت تهوع، آروغ ترش، نفخ شکم، افزایش آب دهان به ویژه در زمان خواب، سفیدی زبان و رنگ صورت، سستی و بیحالی، سفیدی ادرار و عدم تشنگی و تندی نبض در فرد ایجاد می‌شود.

خوش‌طینت اضافه کرد: اگر غلبه سودا در معده اتفاق بیفتد اشتهاهای زیاد و کاذب، ضعف هضم، سوزش معده به ویژه سر معده، ترشی دهان، بزرگی طحال، افکار و خیالات منفی و وسواس و گاهی [یبوست](#) برای فرد رخ می‌دهد.

وی علل غذایی سوء هاضمه را تندخوردن و نجویدن به مقدار کافی غذا مطرح کرد و گفت: در این حالت فرد سعی می‌کند غذا را با خوردن آب و مایعاتی دیگر مثل نوشابه قورت دهد. عمده مشکلات ما در هنگام غذاخوردن همین مسئله است.

این متخصص طب سنتی تأکید کرد: مصرف غذاهای دیرهضم، درهم خوری، مصرف آب یخ و غذاهای با طبع سرد هم موجب سوء هاضمه و سردی معده می‌شود.

خوش‌طینت با تأکید بر اینکه در فصل تابستان بدن به مایعات بیشتر نیاز دارد، گفت: مایعات نباید خیلی خنک باشد و دمای آن باید به اندازه آب شیر باشد. در تابستان می‌توان به آب، مقداری آب لیمو و عسل اضافه کرد و در چند مرحله آن را در طول روز نوشید.

وی ابراز داشت: مایعات باید در ظروف دهان گشاد باشد. نباید مایعات را با نی بنوشیم. هرچقدر دهانه ظرف گشادتر باشد و در هنگام نوشیدن لبها تر شود و چشم ما آب را ببیند تشنگی زودتر برطرف می‌شود.

این متخصص [طب ایرانی](#) با اشاره به اینکه سردی غذاها دو حالت بالقوه و بالفعل دارد، گفت: بستنی و آب سرد بالفعل سرد هستند و ظاهر سرد هم دارند، اما لبنیات، گوجه و خیار، ترشی و سرکه، گوشت

گوساله و گاو، انواع ماکارونی و پاستا، فست‌فودها، غذاهای یخ‌زده و مانده عمدتاً بالقوه سرد هستند.

مشاوره حال خوب

ارائه خدمات مشاوره‌ای

مشاوره تحصیلی از ابتدایی تا دبیرستان

- برنامه ریزی درسی
- انتخاب رشته تحصیلی
- انگیزشی و افت تحصیلی
- خانواده و زوج درمانی
- ازدواج و طلاق
- کودک و نوجوان

تلفن هم‌هنگی:

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

خوش‌طینت اظهار داشت: اصلی‌ترین راهکار برای جلوگیری از سردی معده اصلاح مزاج است. خوردن آب و عسل به صورت ناشتا بسیار مفید است. عسل را می‌توان در آب جوش هم حل کرد. هر فردی مزاج خاص خود را دارد و باید در خوردن غذاها، تعدیل مزاج رعایت شود.

وی متذکر شد: شربت جوشانده زیره کرمان، گل قند با بذر انیسون، شربت زنیان، دمنوش بابونه یا آویشن به همراه نبات یا لیموترش به درمان کمک می‌کند. نعناع به صورت برگ و عرق و چای به همراه عسل توصیه می‌شود؛ چون نعناع طبعی سرد دارد.

این متخصص طب ایرانی تصریح کرد: ترکیب یک قسمت سیاهدانه نیم‌کوب‌شده و سه برابر عسل هر ۱۲ ساعت یکبار به مقدار یک قاشق مرباخوری توصیه می‌شود. روغن مالی شکم و معده با روغن بابونه، زیتون، کنجد و سیاهدانه نیز مفید است.

خوش‌طینت یادآور شد: بادکش گرم شکم و پرهیز از غذاهای سنگین و دیرهضم مثل تخم مرغ سفت، گوشت گاو و گوساله، کله پاچه و حلیم هم توصیه می‌شود. بهترین غذا برای افراد دچار سوء هاضمه نخودآب یا همان آبگوشت خودمان بدون رب به همراه دارچین است.