آیا سالاد موجب مشکلات گوارشی می شود؟

30 مهر 1404

یکی از باورهای رایج در میان برخی افراد این است که مصرف سالاد و سبزیجات همراه با وعده‌های اصلی غذایی ممکن است موجب مشکلات گوارشی مانند سوءهاضمه یا ناراحتی معده شود؛ این درحالیست که مصرف سالاد و سبزیجات برای افراد سالم به دلیل داشتن فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، بخشی مهم از یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی به این باور که مصرف سالاد و سبزیجات همراه با وعده‌های غذایی موجب مشکلات گوارشی می‌شود، چنین پاسخ داد: به‌طور کلی، در صورتی که فرد دچار بیماری‌های خاص گوارشی مانند گاستریت (ورم معده)، زخم‌های دستگاه گوارش، رفلاکس معده به مری و یا اختلالات مشابه نباشد، مصرف سبزیجات و سالاد پیش از غذا، هم‌زمان با غذا یا پس از آن، مشکلی برای دستگاه گوارش ایجاد نخواهد کرد.

اما در افرادی که دارای مشکلات زمینه‌ای گوارشی هستند، مصرف فیبر بالا (مانند آنچه در سبزیجات خام وجود دارد) می‌تواند به دلیل کند کردن حرکات دستگاه گوارش، علائمی مانند نفخ، درد شکمی یا سنگینی معده را تشدید کند.

بنابر اعلام وزارت بهداشت، در نتیجه، مصرف سالاد و سبزیجات برای افراد سالم نه تنها مشکلی ایجاد نمی‌کند، بلکه به دلیل داشتن فیبر، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها، بخشی مهم از یک رژیم غذایی سالم محسوب می‌شود.

توصیه می‌شود افرادی که بیماری‌های گوارشی دارند، در مورد نوع، مقدار و زمان مصرف سبزیجات با پزشک یا متخصص تغذیه مشورت کنند.