www.kroobannok.com

กินอาหารอย่างไร...... ช่วยต้านทานกรดไหลย้อน

นำเสนอเมื่อ : 1 ก.ย. 2552

โรคกรดไหลย้อน หรือโรคที่เกิดจากการไหลย้อนกลับของกรดหรือน้ำย่อยในกระเพาะอาหารขึ้นไปในหลอดอาหารส่วนบนอย่างผิดปกติ ทำให้เกิดอาการจากการระคายเคืองของกรด รู้สึกปวดแสบปวดร้อนบริเวณหน้าอกหรือลิ้นปี่ หรือรู้สึกจุกแน่นอยู่ในหน้าอก คล้ายอาหารไม่ย่อย และอาจทำให้เกิดอาการไอเรื้อรัง หรือเป็นโรคปอดอักเสบ เป็นอีกโรคหนึ่งที่กำลังมาแรง สร้างความรำคาญและความทรมานให้ร่างกายของใครหลายๆคนไม่น้อย

สาเหตุของโรคนี้มีหลายอย่างด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องน้ำหนักตัวที่มากเกินไป ทำให้มีความดันในช่องท้องมากขึ้นจึงเกิดกรดไหลย้อนได้มากขึ้น ความเครียดและการสูบบุหรี่ก็จะทำให้เกิดการหลั่งกรดมากเช่นกัน ส่วนการนอนหลับหลังการกินอาหารก็มีส่วนเช่นกัน ควรรอประมาณ 3 ชม.หลังการกินอาหารหากต้องการนอนหลับ

ส่วนเรื่องของการกินนั้นก็มีส่วนมากเช่นกัน โดยควรหลีกเลี่ยงการกินอาหารมื้อดึก และไม่ควรรับประทานอาหารใดๆ อย่างน้อยภายในระยะเวลา 3 ชั่วโมงก่อนนอน พยายามกินอาหารที่มีไขมันต่ำและไม่กินอาหารที่มัน หรืออาหารที่มีรสจัด เช่น เผ็ดจัด เปรี้ยวจัด เค็มจัด หวานจัด อีกทั้งการกินมากเกินไปก็ทำให้เกิดกรดไหลย้อนได้ จึงควรกินอาหารปริมาณพอดีในแต่ละมื้อ และควรหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มประเภท กาแฟ ชา น้ำอัดลม เครื่องดื่มที่ผสมแอลกอฮอล์ ก็จะช่วยลดอาการแสบร้อนจากโรคกรดไหลย้อนได้