

Πέντε τροφές «θάνατος» για το στομάχι -Τι προκαλούν στον οργανισμό [λίστα]

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Υπάρχουν κάποιες τροφές, ωμές ή μαγειρεμένες, που συνδέονται με τη δυσπεψία, το φούσκωμα του στομάχου και συνεπώς τη δύσπνοια.

Οι πέντε κατηγορίες τροφών που ενδέχεται να δημιουργήσουν προβλήματα στο γαστρεντερικό σύστημα, σύμφωνα με το [onmed.gr](#), είναι οι εξής:

- Επεξεργασμένες τροφές

Προκαλούν φούσκωμα, κράμπες και άλλα πεπτικά προβλήματα. Σε αυτές συγκαταλέγονται οι επεξεργασμένοι υδατάνθρακες, όπως το άσπρο ψωμί, τα πατατάκια, αλλά και τα ανθρακούχα αναψυκτικά.

- Πικάντικα φαγητά

Οι τροφές αυτές, αν καταναλώνονται πριν τον ύπνο, μπορεί να ευθύνονται για έντονες καούρες.

- Σοκολάτα

Η καφεΐνη που περιέχεται στη σοκολάτα μπορεί να προκαλέσει αίσθημα καούρας και συμπτώματα του συνδρόμου του ευερέθιστου εντέρου. Επίσης, έχει διουρητική

δράση και μπορεί να προκαλέσει χαλαρές κενώσεις ή διάρροια.

- Φρέσκα φρούτα και λαχανικά

Η κατανάλωσή τους μπορεί να προκαλέσει δυσάρεστα συμπτώματα κατά την πέψη, όπως χαλαρές κενώσεις, διάρροια, αέρια και φούσκωμα, ενώ τα όξινα φρούτα αυξάνουν τον κίνδυνο για γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, λόγω της οξύτητάς τους.

- Λιπαρά ή τηγανητά τρόφιμα

Δυσκολεύουν την πέψη αυξάνοντας τις πιθανότητες γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

Πηγή: iefimerida.gr