

## Οι 10 τροφές «θάνατος» για το στομάχι σας

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Μήπως νιώθετε συχνά ότι το στομάχι σας έχει πάρει φωτιά;

Είναι μια συνηθής αίσθηση που οφείλεται σχεδόν πάντα σε κάτι που φάγατε...

Η καούρα συχνά συνοδεύεται από την πικρή γεύση που προκαλεί η παλινδρόμηση οξέων και μπορεί να κρατήσει από λίγα λεπτά έως αρκετές ώρες.

**Δείτε το top 10 των τροφών που πρέπει να αποφύγετε εάν είστε επιρρεπείς στις καούρες:**

1. Εσπεριδοειδή
2. Τομάτα
3. Σκόρδο και κρεμμύδι
4. Πικάντικα φαγητά
5. Μέντα
6. Τυρί
7. Αλκοόλ
8. Καφές
9. Σοκολάτα
10. Αναψυκτικά

Οι ειδικοί τονίζουν ότι χρειάζεται προσοχή κυρίως ως προς τις ποσότητες, το συνδυασμό με άλλες τροφές και την ώρα κατανάλωσης μέσα στην ημέρα.

Δεν παρουσιάζουν όλοι ευαισθησία στις ίδιες τροφές κι έτσι πρέπει να ξέρουμε ποιες από τις παραπάνω να βάλουμε στη “μαύρη λίστα”.

Για παράδειγμα, τα εσπεριδοειδή και η τομάτα είναι όξινες τροφές και προκαλούν

καούρα ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται με άδειο στομάχι. Η μέντα, το αλκοόλ και η σοκολάτα χαλαρώνουν το σφιγκτήρα μυ που βρίσκεται ανάμεσα στο στομάχι και τον οισοφάγο.

Έτσι, τα οξέα παλινδρομούν στον οισοφάγο και πυροδοτούν την καούρα. Τα λιπαρά που περιέχει το τυρί επιβραδύνουν την πέψη κι έτσι μπορεί να αναστατώσουν το στομάχι.

Βρείτε τι είναι αυτό που σας προκαλεί δυσφορία και προσπαθήστε να μειώσετε τις ποσότητες που καταναλώνετε.

**Πηγές:** onmed- [onlycy.com](http://onlycy.com)