

## Καούρα, φούσκωμα, διάρροια: 7 τροφές για να ηρεμήσεις ένα αναστατωμένο στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οι

κατάλληλες τροφές μπορούν να ηρεμήσουν και το πιο αναστατωμένο στομάχι. Δοκίμασέ τες και δεν θα χάσεις.

Το να έχεις ένα αναστατωμένο στομάχι δεν είναι και ό,τι το καλύτερο, ειδικά αν προσθέσεις τις κράμπες, τη ναυτία ή και τη διάρροια, δεν μπορείς να κάνεις

σωστά ή και καθόλου απλές, καθημερινές εργασίες.

Αν και σίγουρα θα γνωρίζεις ότι αυτές τις ημέρες πρέπει να τρως λιτά, υπάρχουν κάποιες τροφές που μπορούν πράγματι να σε ανακουφίσουν.

Αν νιώθεις ότι δεν μπορείς να χωνέψεις με τίποτα, δες ποιες τροφές μπορούν να σε βοηθήσουν.

### **1) Μπανάνες**

Κάποιος λόγος θα υπάρχει που οι μπανάνες συνίστανται στους δρομείς του μαραθωνίου σαν τονωτικό ενέργειας: είναι εύκολες στην πέψη και γενικά δεν ταραάζουν το στομάχι. Περιέχουν, επίσης, πηκτίνη, που βοηθά φυσικά τις κινήσεις του εντέρου.

### **2) Παπάγια**

Πρόσθεσε ακόμα ένα τροπικό φρούτο στη λίστα των καταπραϋντικών του στομαχιού. Η κατανάλωση της παπάγιας διευκολύνει την πέψη, αντιμετωπίζει τη δυσπεψία και μπορεί να βοηθήσει στη δυσκοιλιότητα.

Το μυστικό της βρίσκεται στα ένζυμα παπαΐνη και χυμοπαπαΐνη, τα οποία διασπούν τις πρωτεΐνες και ηρεμούν το στομάχι δημιουργώντας ένα υγιές, όξινο περιβάλλον. Επειδή μπορεί να σου είναι λιγάκι δύσκολο να τη βρεις στο σούπερ μάρκετ, μπορείς να αναζητήσεις και δισκία με εκχύλισμα παπάγιας.

### **3) Λευκό ρύζι**

Όταν νιώθεις αναστάτωση στο στομάχι, μία καλή ιδέα είναι να προτιμάς ήπιες τροφές όπως το ρύζι, το τοστ ή οι βραστές πατάτες. Εκτός του ότι αυτές οι τροφές δεν προσθέτουν βάρος στο ήδη ευαίσθητο πεπτικό σου σύστημα, μπορούν να σε ανακουφίσουν και από τη διάρροια απορροφώντας τα υγρά και προσθέτοντας όγκο στα κόπρανά σου.

### **4) Τζίντζερ**

Χιλιάδες έρευνες έχουν αποδείξει ότι το τζίντζερ λειτουργεί αποτελεσματικά σαν γιατρικό κατά της ναυτίας και μπορεί να βελτιώσει την συνολική υγεία του πεπτικού συστήματος.

Αν αποφασίσεις να φας λοιπόν πιπερόριζα, το συνιστώμενο όριο είναι 4 γραμμάρια την ημέρα. (Ξεκίνησε με 1 γραμμάριο σκόνης τζίντζερ κάθε 4 ώρες). Μπορείς και να μασήσεις ένα κομμάτι φρέσκο τζίντζερ ή να το βουτήξεις σε ζεστό νερό για ένα χαλαρωτικό ρόφημα.

## **5) Πουρές μήλου**

Όπως οι μπανάνες, έτσι και τα μήλα αποτελούν καλή πηγή πηκτίνης, η οποία μειώνει τα συμπτώματα της διάρροιας. Αν έχεις αναστατωμένο στομάχι, αντί για απλά μήλα προτίμησε τον πουρέ από μήλα, διότι επειδή είναι μαγειρεμένα είναι και πιο ευκολόπεπτα.

## **6) Τσάι με βότανα**

Εκτός από τις καταπραυντικές επιδράσεις μίας ζεστής κούπας τσάι, το χαμομήλι και η μέντα είναι γνωστά για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες όσον αφορά το στομάχι σου. Μία πρόσφατη έρευνα απέδειξε ότι η μέντα ενεργοποιεί ένα κανάλι κατά του πόνου στο έντερο. Ακόμα, βοηθάει και στην καταπολέμηση της ναυτίας. Περιορισμένες έρευνες έχουν αποδείξει ότι και το χαμομήλι ησυχάζει το στομάχι και τον πόνο στην κοιλιά.

## **7) Γιαούρτι**

Τα περισσότερα γαλακτοκομικά είναι επιβλαβή για το ανακατεμένο στομάχι, αλλά μάλι μερίδα γιαούρτι μπορεί να έχει το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Το κλειδί είναι να επιλέξεις το γιαούρτι στο οποίο αναγράφεται ότι περιέχει και πρόσθετα ενεργά βακτήρια, καθώς αυτά αυξάνουν τον αριθμό που υπάρχει στο έντερό σου, ενισχύοντας την πέψη και μειώνοντας το δυσάρεστο αίσθημα του πρηξίματος. Ιδανικά θα μπορούσες να καταναλώνεις το βιολογικό γιαούρτι.

**Πηγή:** [shape.gr](http://shape.gr)