

## ĂN GÌ KHI Ợ CHUA?

Theo nhiều nhà nghiên cứu, không ít trường hợp viêm họng mãn tính, viêm xoang là do hậu quả của chứng ợ chua không được chữa trị đến nơi đến chốn.

Vì sao ợ chua?

Trong tiến trình tiêu hóa, dạ dày phải co bóp để xay nhuyễn thức ăn. Cùng lúc với động tác nhào nặn, một lượng nhỏ nước chua trong dạ dày có thể men theo thành bao tử để dội ngược về vùng thượng vị, nơi tiếp giáp giữa thực quản và dạ dày. Hiện tượng này hoàn toàn bình thường nếu lượng nước chua không đáng kể. Nhưng khi vượt quá định mức bình thường, nước chua trong dạ dày có thể trào ngược dọc theo thực quản lên đến cổ họng, gây tình trạng ợ chua và kéo theo cảm giác nóng rát ở vùng dưới xương ức.

Chữa trị kết hợp thực phẩm

Thịt, rau nhiều chất đạm, xơ là món ăn cần thiết cho người bị ợ chua, giúp tăng cường hiệu quả của thuốc và rút ngắn liệu trình (Ảnh: Beijingtraveltips)

Để điều trị chứng ợ chua, thầy thuốc thường phối hợp thuốc kháng axit chứa các loại khoáng tố như nhôm, vôi và magiê và thuốc chống co thắt. Liệu pháp này về mặt cơ chế tác dụng chỉ có tính cách điều trị triệu chứng. Nghĩa là dễ có công hiệu trong giai đoạn đầu nhưng sẽ mất dần hiệu năng và dễ gây rối loạn khoáng chất trong cơ thể nếu dùng dài lâu. Do đó, bạn nên phối hợp một số thức ăn để tăng cường hiệu quả của thuốc men và rút ngắn liệu trình.

Thực phẩm nên dùng

Chất đạm: Không chỉ có tác dụng trung hòa nước chua trong dạ dày mà còn là nhân tố quan trọng cho sức co bóp của cơ trơn dạ dày. Bữa ăn càng nhiều chất đạm từ thịt nạc, cá, thịt gia cầm thì nước chua càng khó trào ngược. Vì thế, đừng "chay trường" trong thời gian bị ợ chua.

Chất xơ: Là một trong các biện pháp hữu hiệu để chống chứng ợ chua. Táo bón là một trong các lý do khiến dạ dày co thắt với nhịp bất lợi cho cơ thể. Do đó gạo lức, nếp là món rất tốt cho người có đường tiêu hoá quá nhạy cảm. Nhưng đừng quên uống nhiều nước trong và sau bữa ăn để tối ưu hóa tác dụng nhuận trường của chất xơ.: Đừng tưởng ợ chua phải sợ món chua. Nếu tìm được dấm tốt làm từ trái cây như chuối, táo tây thì nên pha loãng 1 muỗng cà phê trong ly lớn nước ấm và uống từng ngụm nhỏ trước bữa ăn. Không có thuốc chống co thắt đường tiêu hoá nào tốt hơn và rẻ hơn.

Món chua

Chất chua trong dạ dày là nguyên nhân gây kích ứng niêm mạc dạ dày và dẫn đến hậu quả viêm thượng vị, bệnh lý rất thường gặp hiện nay. Kích ứng do chất chua còn có thể là đòn bẩy đưa đến hậu quả viêm tấy, xuất huyết hay thậm chí ung bướu ác tính dọc trên thực quản đến tận vùng cổ họng.

Cải:

Thực phẩm cần hạn chế

Các món chiên xào vì làm tăng nhu động của dạ dày.

Các loại tinh dầu như dầu khuyh diệp, dầu bạc hà vì hoạt chất trong tinh dầu thực vật gây giãn nở vùng thượng vị giúp nước chua dễ trào ngược. Thói quen ngậm kẹo the có hại nhiều hơn lợi ở người ợ chua.

Rượu, cà phê, trà, nước ngọt có ga và nhất là sôcôla vì làm tăng lượng nước chua trong bao tử.

Gia vị như hành, tỏi, riềng, cà ri vì hoạt chất trong chúng làm giảm sức co thắt của vùng thượng vị.

Nước trái cây quá chua như nước chanh, bưởi do có thể gây phản xạ co thắt thực quản và vô tình tiếp tay cho chứng ợ chua.

Ngoài ra, đừng để bụng quá đói cũng là biện pháp cơ bản để phòng tránh chứng ợ chua. Trong nhiều trường hợp, nhất là ở thai phụ, hay người béo phì, để giảm áp lực trong dạ dày thì nhiều bữa ăn nhỏ trong ngày có lợi hơn thói quen ăn đúng giờ với 3 bữa chính. Thêm vào đó, đừng ăn quá no, ăn thật chậm, nhai thật kỹ để dạ dày cũng chậm rãi làm việc. Sau hết, đừng nằm hay ngồi chồm ra phía trước ngay sau bữa ăn.

**BS LƯƠNG LỄ HOÀNG**

Không chỉ tốt nhờ nhiều chất xơ, tất cả các loại cải đều ít nhiều có tác dụng bảo vệ niêm mạc đường tiêu hóa. Cải nào cũng được, hấp hay luộc nhanh, là món ăn nên có hằng ngày trong suốt thời gian điều trị chứng ợ chua.