

## 10 φαγητά που ΔΕΝ τρώμε με άδειο στομάχι

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Για τους περισσότερους, το ιδανικό πρωινό περιλαμβάνει καφέ, φρεσκοστυμμένο χυμό πορτοκάλι και γιαούρτι. Όμως ελάχιστοι γνωρίζουν ότι κάποιες τροφές δεν είναι ωφέλιμες για τον οργανισμό, αν τρώγονται με άδειο στομάχι.

# Τι να φάτε με άδειο στομάχι



**Γιαούρτι**



**Αυγά**

Ο παρακάτω οδηγός θα σας βοηθήσει να αποφύγετε και να προτιμήσετε τροφές που πρέπει να τρώμε για πρωινό.

**Αποφύγετε: Αρτοποιήματα Τρόφιμα που περιέχουν μαγιά ερεθίζουν την επένδυση του στομάχου και μπορεί να προκαλέσουν φούσκωμα**

## **Γλυκά**

Η κατανάλωση γλυκών ενισχύει τα επίπεδα της ινσουλίνης, που με τη σειρά της επιβαρύνει το πάγκρεας, που μόλις έχει «ξυπνήσει». Μπορεί να οδηγήσει σε διαβήτη.

**Γιαούρτι και άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση** Αν φάτε γιαούρτι με άδειο στομάχι, τότε το υδροχλωρικό οξύ που σχηματίζεται στο στομάχι, σκοτώνει τα βακτήρια γαλακτικού οξέος. Έτσι η κατανάλωση τέτοιων προϊόντων για πρωινό έχει μικρό όφελος για τον οργανισμό.

## **Αχλάδια**

Οι ακατέργαστες φυτικές ίνες που περιέχονται στα αχλάδια μπορούν να τραυματίσουν την ευαίσθητη βλεννώδη μεμβράνη του άδειου στομαχιού.

**Ντομάτες** Οι ντομάτες περιέχουν υψηλά επίπεδα δεσφικού οξέως που αυξάνει την οξύτητα στο στομάχι. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε γαστρικά έλκη.

**Αγγούρια και άλλα πράσινα λαχανικά** Τα ωμά λαχανικά είναι πλούσιες πηγές

αμινοξέων. Ωστόσο, μπορούν να προκαλέσουν καούρα, φούσκωμα και κοιλιακό πόνο, ιδιαίτερα όταν καταναλώνονται σε άδειο στομάχι.

**Μπανάνες** Αν φάτε μπανάνες όταν το στομάχι σας είναι άδειο, θα οδηγήσει σε απότομη αύξηση ποσότητας μαγνησίου στο αίμα. Αυτό μπορεί να κάνει κακό στη καρδιά σας.

**Μπαχαρικά** Οι καυτερές τροφές μπορούν να προκαλέσουν βλάβη και ερεθισμό στη βλεννογόνο του στομάχου και θα αυξήσει την παραγωγή οξέων στο στομάχι. Αυτό συνεισφέρει σε πολλές κοινές διαταραχές του πεπτικού συστήματος.

**Κρύα αεριούχα αναψυκτικά** Η κατανάλωση κρύων αεριούχων αναψυκτικών το πρωί μπορεί να προκαλέσει βλάβη στη βλεννογόνο του στομάχου και να μειώσει την προμήθεια αίματος στο στομάχι. Ως αποτέλεσμα, οι τροφές διασπώνται πιο αργά.

**Εσπεριδοειδή** Τα εσπεριδοειδή φρούτα είναι πλούσια σε οξέα φρούτων. Όταν καταναλώνονται με άδειο στομάχι, μπορούν να προκαλέσουν καούρα, αλλά και να αυξήσουν τους κινδύνους γαστρίτιδας, ακόμα και γαστρικά έλκη.

**Προτιμήστε:** Πλιγούρι βρώμης Δημιουργεί ένα προστατευτικό στρώμα στην επένδυση του στομάχου, που αποτρέπει το υδροχλωρικό οξύ να προκαλέσει βλάβη στα τοιχώματα του στομάχου. Το πλιγούρι βρώμης περιέχει και διαλυτές φυτικές ίνες που χαμηλώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης.

**Φαγόπυρο** Το φαγόπυρο ενεργοποιεί το πεπτικό σύστημα. Επιπλέον, είναι μια εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης, σιδήρου και βιταμινών.

**Κουάκερ** καλαμποκάλευρο Βοηθάει στην απομάκρυνση τοξινών και βαρέων μετάλλων από τον οργανισμό, επαναφέρει την εντερική μικροχλωρίδα, και χορταίνει για αρκετή ώρα.

**Φύτρο σιταριού** 2 κουταλιές φύτρου σιταριού παρέχει το 15% της συνιστώμενης καθημερινής ποσότητας βιταμίνης E και το 10% της συνιστώμενης καθημερινής αξίας φολικού οξέως. Επίσης βοηθάει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.

**Αυγά** Έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση αυγών για πρωινό μπορεί να μειώσει την καθημερινή πρόσληψη θερμίδων σε μεγάλο βαθμό.

**Καρπούζι** Τρώγοντας καρπούζι σε άδειο στομάχι, παρέχει μεγάλη ποσότητα υγρών. Επιπλέον, κάνει καλό στην όραση και τη καρδιά, χάρη στα υψηλά επίπεδα λυκοπενίου.

**Μύρτιλα** Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, η κατανάλωση μύρτιλων σε τακτική βάση βελτιώνει τη μνήμη, και ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση και τον μεταβολισμό, ειδικά αν τα τρώτε για πρωινό.

**Ψωμί ολικής αλέσεως χωρίς μαγιά** Οι υδατάνθρακες και άλλα χρήσιμα θρεπτικά στοιχεία που περιέχονται στο ψωμί είναι απαραίτητα για τον οργανισμό. Η καλύτερη στιγμή της ημέρας για να φάτε τέτοιο ψωμί είναι στο πρωινό.

**Καρύδια** Τα καρύδια, αν τρώγονται για πρωινό, βελτιώνουν την υγεία του πεπτικού συστήματος και επαναφέρουν το pH του στομάχου.

**Μέλι** Το μέλι βοηθάει στο ξύπνημα του οργανισμού το πρωί και παρέχει δύναμη και ενέργεια. Επίσης ενισχύει την εγκεφαλική λειτουργία και αυξάνει τα επίπεδα της σεροτονίνης, της ορμόνης που μας κάνει να αισθανόμαστε καλά.