

# مواد غذایی مفید برای گوارش

## تنظیم کننده

دکتر رضا پوردست گردان



# مطالب موجود در این دانشنامه

## مقدمه

زنجبیل و هضم غذا

فیبر و هضم غذا

شیرین بیان و هضم غذا

برنج قهوه ای و هضم غذا

پروبیوتیک و هضم غذا

کفیر و هضم غذا

نعناع و هضم غذا



هضم و گوارش فرآیندهایی هستند که  
در سیستم گوارشی انسان و دیگر  
موجودات گردش خونی و غذا را دریافت،  
تجزیه، جذب و از بدن دفع می‌کنند. این  
فرآیندها با همکاری چندین عضو و  
ساختار در سیستم گوارشی انجام  
می‌شوند.



فرآیند هضم آغاز می‌شود که غذا وارد دهان می‌شود. در دهان، غذا مکانیکی کوچک شده و توسط آنزیم آمیلاز سلول‌های سلول‌های بخشی از ترشحات دهان، شروع به هضم کربوهیدرات‌ها می‌کند. سپس غذا به صورت توده‌ای کوچک به معده منتقل می‌شود.



**در معده، فرآیند گوارش ادامه می‌یابد.  
اینجا با کمک ترشحات معده و آنزیم  
هضمی معده به نام پپسین، غذا تجزیه  
شده و به صورت توده‌ای مایع به  
دستگاه روده بزرگ منتقل می‌شود.**



در روده بزرگ، ادامه فرآیند هضم صورت  
می‌گیرد و جذب مواد مغذی از غذا به خون  
انجام می‌شود. در اینجا، ترشحاتی مانند  
آنزیم‌ها و باکتری‌ها در هضم و جذب مواد  
غذایی نقش دارند. همچنین، روده بزرگ  
در جذب آب و تشکیل مواد زائد و  
ضایعات نیز نقش دارد.



**مواد زائد و باقیمانده از این فرآیند، به  
عنوان مدفوع از طریق روده بزرگ به  
سمت مستقیم خروجی بدن  
(مستقیم) حرکت می‌کنند و نهایتاً از  
بدن دفع می‌شوند.**



**زنجبیل و هضم غذا**  
**زنجبیل یک ریشه گیاهی است که در**  
**بسیاری از فرهنگ‌ها به عنوان یک ماده**  
**طبیعی برای افزایش هضم غذا استفاده**  
**می‌شود.**





## زنجبیل و هضم غذا

زنجبیل دارای ترکیبات فعالی مانند  
جینژرول‌ها و شوگولات‌ها است که  
می‌تواند به بهبود عملکرد سیستم  
گوارشی کمک کند



## زنجبیل و هضم غذا

این ترکیبات می‌توانند به تحریک ترشح آنزیم‌های گوارشی معده و روده کمک کنند و در نتیجه فرآیند هضم غذا را تسریع کنند.



## زنجبیل و هضم غذا

همچنین، زنجبیل خاصیت ضد التهابی و ضد

تشنجی دارد که ممکن است در کاهش

علائم مشکلات گوارشی مانند سوء هاضمه،

تهوع و استفراغ کمک کند. زنجبیل به عنوان

یک ضد تهوع طبیعی معروف است و

می‌تواند به کاهش تهوع ناشی از حرکات

روده و نفخ کمک کند



## زنجبیل و هضم غذا

به هر حال، واضح است که واکنش هر فرد  
به زنجبیل و تأثیر آن بر هضم غذا ممکن  
است متفاوت باشد. برخی افراد ممکن  
است حساسیت یا عوارض جانبی ناخواسته  
از زنجبیل داشته باشند.



## زنجبیل و هضم غذا

در صورتی که شما هرگونه مشکل یا حساسیت به زنجبیل دارید، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید قبل از استفاده از آن برای هضم غذا یا درمان هرگونه مشکل گوارشی



## References

Zingiber officinale". Germplasm" ^

Resources Information Network.

Agricultural Research Service, United

States Department of Agriculture.

.Retrieved 10 December 2017



## فیبر و هضم غذا

فیبر یک نوع غذایی است که در مواد گیاهی  
مانند میوه‌ها، سبزیجات، حبوبات و غلات  
یافت می‌شود. این گروه مواد غذایی شامل  
اجزای سلولی گیاهان است که قابل هضم  
توسط آنزیم‌های گوارشی ما نیستند.



## فیبر و هضم غذا

فیبر آب را جذب کرده و حجم ماسه معده را افزایش می‌دهد. این امر می‌تواند احساس سیری و اشتهای را افزایش داده و به کنترل وزن کمک کند.





## فیبر و هضم غذا

فیبر به عنوان یک ماده غیر قابل هضم در روده بزرگ عمل می‌کند و گذر مواد غذایی را تسریع می‌دهد. این ممکن است باعث جلوگیری از یبوست و افزایش عملکرد روده بزرگ شود.



## فیبر و هضم غذا

کاهش خطر بروز بیماری‌های گوارشی:  
مصرف مناسب فیبر می‌تواند خطر بروز  
بیماری‌های گوارشی مانند سرطان روده  
بزرگ، دیابت نوع 2 و بیماری‌های قلبی  
عروقی را کاهش دهد



## فیبر و هضم غذا

کنترل قند خون: فیبر می‌تواند جذب قند را  
کند کند و تخلیص آهسته‌تری از قند به خون  
را فراهم کند. این باعث کاهش سرعت  
افزایش قند خون پس از وعده‌های غذایی  
می‌شود



# فیبر و هضم غذا

## References

1. ^ Jump up to: a b c d e f g h i j k l m  
"Dietary fibre". British Nutrition  
Foundation. 2018. Archived from  
the original on 26 July 2018.  
Retrieved 26 July 2018.



## شیرین بیان و هضم غذا

شیرین بیان یا شیرین کننده‌ها موادی هستند که به غذاها و نوشیدنی‌ها اضافه می‌شوند تا طعم شیرینی را به آنها بدهند. شیرین بیان‌ها ممکن است طبیعی باشند، مانند عسل و شیرینی‌های میوه، یا مصنوعی مانند شکر، شیرینی‌های صنعتی و جایگزین‌های شیرین صنعتی مانند ساکارین، آسپارتام و استوویا.



## شیرین بیان و هضم غذا

در مورد تأثیر شیرین بیان‌ها بر هضم غذا، باید توجه داشت که شیرین بیان‌ها اصولاً اثری مستقیم بر فرآیند هضم ندارند. به عبارت دیگر، هضم غذا به طور اساسی به فعالیت آنزیم‌ها و روند هضمی در گوارش بستگی دارد و شیرین بیان‌ها در این فرآیند تأثیر مستقیمی ندارند.



## شیرین بیان و هضم غذا

برخی شیرین بیان‌ها ممکن است تأثیر  
غیرمستقیمی بر هضم غذا داشته باشند. به  
عنوان مثال، شیرین بیان‌های طبیعی مانند  
عسل و شیرینی‌های میوه ممکن است شامل  
مواد غذایی مفیدی باشند که می‌توانند به  
سلامت گوارش کمک کنند



## شیرین بیان و هضم غذا

از طرف دیگر، شیرین بیان‌های مصنوعی و جایگزین‌های شیرین صنعتی ممکن است به دلیل ترکیبات مصنوعی یا جایگزینی شکر با مواد دیگر مانند ساکارین، به برخی افراد مشکلات هضمی و گوارشی مانند اسهال، نفخ و تحریک روده‌ها برای آنها ایجاد کنند.





## شیرین بیان و هضم غذا

به طور کلی، مصرف شیرین بیان‌ها باید با اندازه‌گیری و تعادل مناسب در رژیم غذایی انجام شود. می‌توانید از شیرین بیان‌های طبیعی مانند عسل و شیرینی‌های میوه با میزان معقول استفاده کنید و در مورد استفاده از شیرین بیان‌های مصنوعی و جایگزین‌های شیرین صنعتی، بهتر است با پزشک یا متخصص تغذیه خود

مشورت کنید.



## شیرین بیان و هضم غذا

### References

1. Jump up to:a b "Glycyrrhiza glabra". ^

Germplasm Resources Information Network. Agricultural Research Service, United States Department of Agriculture.

.Retrieved 6 March 2008

2. The Plant List: A Working List of All" ^

.Plant Species". Retrieved 2017-03-07



## برنج قهوه ای و هضم غذا

برنج قهوه‌ای یا برنج قهوه‌ای که به طور معمول برنج سیاه یا برنج بلکستینا نیز نامیده می‌شود، یک نوع برنج خاص است که به دلیل پوسته یا پوشش خاردار قهوه‌ای رنگ خود، تمایز می‌یابد.



## برنج قهوه ای و هضم غذا

در مورد تأثیر برنج قهوه‌ای بر هضم غذا،

باید توجه داشت که این مسئله به طور

مستقیم با نوع برنج مصرفی مرتبط

نیست و بیشتر به عوامل دیگری که در

فرآیند غذاها و هضم آنها نقش دارند،

بستگی دارد.



## برنج قهوه ای و هضم غذا

برنج قهوه‌ای به طور کلی مانند سایر

انواع برنج، از نظر ترکیبات مغذی مانند

کربوهیدرات، پروتئین، ویتامین‌ها و مواد

معدنی مهم است.



## برنج قهوه ای و هضم غذا

هضم برنج قهوه‌ای مانند هضم سایر

انواع برنج صورت می‌پذیرد. برنج به

عنوان یک منبع غذایی بالا از

کربوهیدرات، به صورت طبیعی هیدراته

می‌شود و در دستگاه گوارش تجزیه و

هضم می‌شود.



## برنج قهوه ای و هضم غذا

هضم برنج قهوه‌ای ممکن است برای برخی افراد با مشکلات خاص گوارشی مانند یبوست یا حساسیت به گلوتن، تفاوت داشته باشد. برخی افراد ممکن است به دلیل حاوی بودن مواد آنتی‌مغذی مانند فیتات و تانین در پوسته برنج قهوه‌ای، مشکلاتی مانند سخت شدن در هضم آن داشته باشند.



# برنج قهوه ای و هضم غذا

## References

USDA ARS Online Magazine Vol. 50, ^ \_

"No. 5

Manickavasagan, Annamalai (2017- ^ \_

08-22). Brown Rice. Springer. p. 33.

.ISBN 9783319590110





**پروبیوتیک و هضم غذا**

**پروبیوتیک‌ها گروهی از**

**میکروارگانیزم‌های مفید هستند که در**

**دستگاه گوارش ما زندگی می‌کنند. این**

**میکروارگانیزم‌ها، به ویژه باکتری‌ها،**

**بهبود هضم غذا و حفظ تعادل میکروبیوم**

**گوارشی کمک می‌کنند.**



## پروبیوتیک و هضم غذا

پروبیوتیک‌ها می‌توانند در برخی از مشکلات گوارشی کمک کنند، از جمله علائم تحریک روده، عفونت‌های روده‌ای، سندرم روده تحریک‌پذیر و دیس‌بیوز. علاوه بر این، پروبیوتیک‌ها ممکن است به بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کنند و در کنترل وزن، بهبود وضعیت پوست و حفظ سلامت عمومی نیز تأثیرگذار باشند.



## پروبیوتیک و هضم غذا

از جمله منابع طبیعی پروبیوتیک‌ها می‌توان به محصولات لبنی تازه و تخمیر شده، مانند ماست، دوغ، کفیر، پنیرهای تخمیری، و همچنین تخمیر شده‌های سبزیجات مانند خیارشور، کرنشان و کیمچی اشاره کرد. همچنین، پروبیوتیک‌ها در قالب مکمل‌های غذایی نیز در دسترس هستند.



## پروبیوتیک و هضم غذا

مصرف پروبیوتیک‌ها بهتر است با توصیه و راهنمایی یک متخصص تغذیه یا پزشک انجام شود. زیرا نوع و مقدار پروبیوتیک موردنظر بستگی به وضعیت سلامت و نیاز فرد دارد. همچنین، افرادی که سیستم ایمنی ضعیف دارند یا بیماری خاصی دارند، قبل از مصرف پروبیوتیک‌ها باید با پزشک خود مشورت کنند.



## پروبیوتیک و هضم غذا

در کل، پروبیوتیک‌ها می‌توانند در بهبود هضم غذا و حفظ سلامت گوارشی موثر باشند، اما توصیه می‌شود قبل از مصرف آنها با یک متخصص تغذیه یا پزشک مشورت کنید تا بهترین روش مصرف را برای شرایط شما تعیین کنند.



# پروبیوتیک و هضم غذا

## References

[Jump up to:a b "Probiotics". ^](#)

National Health Service. 27

November 2018. Archived from the original on 20 April 2021. Retrieved

.2 November 2019



## کفیر و هضم غذا

کفیر یک نوشیدنی تخمیری است که از طریق

تخمیر شیر یا دیگر مایه‌های گیاهی تهیه

می‌شود. در این روند تخمیر، باکتری‌های

لاکتیک به شیر یا مایه‌های گیاهی اضافه شده

و قندهای موجود در شیر را به اسید لاکتیک

تبدیل می‌کنند.



## کفیر و هضم غذا

از نظر هضم غذا، کفیر به عنوان یک محصول

تخمیری می‌تواند دارای فوایدی برای

سیستم گوارش باشد. در کفیر، باکتری‌های

لاکتیک و پروبیوتیک حضور دارند که

می‌توانند به بهبود ترکیبات میکروبیوم

گوارشی و تعادل میکروبیومی کمک کنند.





## کفیر و هضم غذا

میکروب‌های موجود در کفیر می‌توانند به تجزیه و

هضم مواد غذایی کمک کنند، به ویژه در مورد

فیبرها و قندهای قابل تخمیر.

علاوه بر این، برخی افراد ممکن است از مصرف

شیر سنتی به دلیل مشکلات هضمی مانند

حساسیت به لاکتوز یا فرمانتاسیون شده

ناراحتی بکشند



## کفیر و هضم غذا

به هر حال، هر فرد و وضعیت سلامتی  
ممکن است به طور متفاوت به کفیر  
واکنش نشان دهد. برخی افراد ممکن  
است به دلیل حساسیت یا عدم تحمل  
به مواد تخمیری، مشکلات هضمی  
داشته باشند.



## کفیر و هضم غذا

در صورتی که شما مشکلات هضمی خاصی دارید یا تغذیه خاصی را در نظر دارید، بهتر است با متخصص تغذیه یا پزشک خود مشورت کنید تا بتوانند راهنمایی‌های مناسبی برای شما ارائه دهند.



## کفیر و هضم غذا

### References

"kefir". Oxford Dictionaries.  
kefir. dictionary.reference.com  
Altay F, Karbancıoğlu-Güler F,  
Daskaya-Dikmen C, Heperkan D  
(October 2013). "A review on  
traditional Turkish fermented  
non-alcoholic



## نعناع وهضم غذا

نعناع یک گیاه علفی است که برگ‌هایش

اغلب در آشپزی و تهیه نوشیدنی‌ها

استفاده می‌شود. نعناع به عنوان یک

گیاه دارویی نیز شناخته می‌شود و در

متقاضیان تجربیاتی مثبت در مورد

هضم غذا معروف است.



## نعناع وهضم غذا

نعناع دارای ترکیبات فعالی است که می‌توانند به بهبود عملکرد سیستم گوارش و هضم غذا کمک کنند. ترکیبات موجود در نعناع، از جمله مواد تانین، مرکبات، و اسانس‌های مختلف (مانند منتول)، می‌توانند اثرات آنتی‌باکتریال، ضد التهابی و ضد اسپاسمیک داشته باشند.



## نعناع وهضم غذا

کاهش عفونت‌های روده‌ای: ترکیبات  
ضد باکتری در نعناع می‌توانند در کاهش  
عفونت‌ها و التهابات روده‌ای کمک کنند  
و در نتیجه بهبود هضم غذا را تسریع  
کنند



## نعناع وهضم غذا

کاهش سندرم روده تحریک‌پذیر: برخی از

مطالعات نشان داده‌اند که مصرف نعناع

ممکن است به کاهش علائم سندرم

کمک کند، از (IBS) روده تحریک‌پذیر

جمله درد شکم، تغییرات روده‌ای و

تغییرات در رفتار معده





## نعناع وهضم غذا

کاهش نفخ و گازهای معده: خواص ضد

اسپاسمیک نعناع می‌تواند به تسکین

علائم نفخ و گازهای معده کمک کند و

هضم غذا را بهبود بخشد.



## نعناع وهضم غذا

نعناع را می‌توان به صورت تازه، خشک یا به صورت عرق و عصاره مورد استفاده قرار داد. می‌توان آن را به غذاها، نوشیدنی‌ها، سالادها و چای‌ها اضافه کرد. همچنین، می‌توانید از عرق نعناع پس از وعده‌های غذایی استفاده کنید تا در هضم غذا و تسکین علائم نفخ کمک کند.



## References

"Mentha L." Plants of the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. Archived from the original on 6 March 2018. Retrieved 15 July 2019.

μίνθα. Liddell, Henry George; Scott, Robert; A Greek–English Lexicon at the Perseus Project

