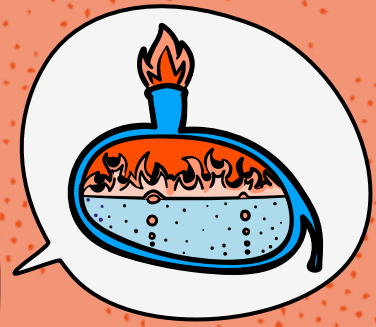
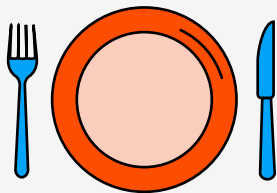


Com reduir l'acidesa d'estómac

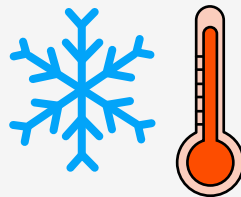
L'acidesa d'estómac és una sensació de cremor o calor a l'estómac.



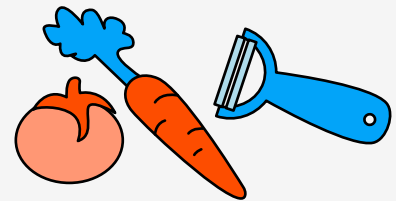
Què hem de fer?



Fes 5-6 àpats diaris de poca quantitat i mastega bé els aliments.



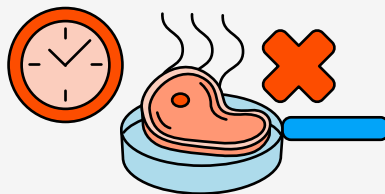
Consumeix aliments tebis: el fred i la calor excessius irriten la mucosa gàstrica.



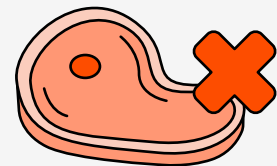
Les fruites i verdures crues han d'estar pelades i sense llavors, per evitar l'aportació excessiva de fibra crua, que és irritant.



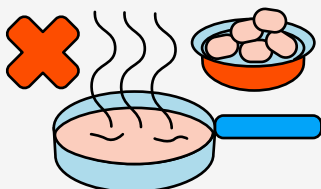
Evita el cafè, l'alcohol i les begudes ensucrades, ja que estimulen la secreció àcida de l'estómac.



La carn no ha d'estar massa feta, és preferible consumir-la guisada o bullida. Evita la cocció a la graella, ja que la crosta torrada que crea és irritant.



En consumir carn, prioritza les carns blanques (pollastre, gall d'indi) en lloc de les vermelles (vedella), ja que són més fàcils de digerir.



Evita els aliments fregits, així com els àpats rics en greixos, molt especisats i condimentats.



Redueix el consum de llet. Tot i que tradicionalment es creia que la llet combatia l'acidesa, s'ha demostrat que el seu alt contingut en calci estimula la secreció d'àcid gàstric.



Eleva lleugerament la part superior del llit si dorms panxa enlaire. Utilitza uns coixins per elevar el capçal uns 15-20 cm.