

I'm not a robot





























Publicado em 31 de mar. de 2025 Atualizado em 31 de mar. de 2025 Nós sabemos que não é sempre fácil encontrar alimentos que sejam fáceis de digerir, especialmente quando temos estômago ruim. Mas a boa notícia é que existem muitas opções para nós aproveitarmos sem precisar sacrificar o sabor e a variedade na nossa dieta. Em artigo, vamos explorar algumas das melhores opções de comida para o estômago ruim, incluídas algumas sugestões de alimento digestos e dicas de melhorias para quem tem problemas digestivos. A importância da dietoterapia para o desenvolvimento da micota no estômago ou nosso estômago precisa de certas condições para funcionar corretamente. Aqui estão algumas razões pelas quais a saúde do estômago é tão importante. A técnica pressupõe que a comida leva diretamente para os intestinos sem passar pela boca e pelas vias de alimentação superior. Porém, é preciso que os nutrientes sejam completamente digeridos, de forma que se possam absorver quaisquer compostos de nutrientes que passam pela região do estômago e do intestino, e que sejam bem capazes de criar nutrientes para produção da umidade necessária pela activação dos agentes bacterianos que passam em contato com a língua no estômago e intestino. Frutas e Legumes - Apóia Nutrientes Digestivos Nós amamos as frutas e legumes, e assim deve ser, pois elas são ricos em fibras solúveis e composto polifenólico. Ambos de componentes mais valiosos nessas palavras são muito benéficos para o intestino. O que devemos fazer será tomar cuidado ao prepará-los. As frutas são fáceis de digerir. No entanto, algumas frutas como abacate e figo podem causar refluxo de ácido estomacal sem serem completamente processados. Assim, mesmo as frutas podem ser benéficas para o estômago e intestino superior apesar de algumas exceções. A melhor sugestão de frutas e legumes benéficas para o estômago ruim é a cebola. Bacalhau e ovos - Fontes de Nutrientes Complementares O bacalhau é outro alimento rico, mas é importante usar cuidado porque pode ser difícil de digerir, especialmente para aqueles com problemas de saúde como doenças cardíacas e miocardiopatias (entre outros). A forma de produção para a comida deve ser sempre completamente pura de partículas químicas para uma nutrição contínua. O bacalhau oferece muitos benefícios, especialmente para nossa digestão, como a proteína-enxertada, que é essencial para a saúde das células. Outra combinação bacalhau e cebola é complementada através da sua capacidade de fornecer nutrientes para absorver e digerir os óxidos. Café - Magnésio - Pescado - Álcool - Ricos em fibras solúveis e compostos polifenólicos que podem oferecer benefícios para a saúde do estômago. Sementes e sementes - Sementes e sementes de óleo de coco, amendoim, semente de chia, semente de linaza, semente de sésamo e semente de gergelim. Alimentos que eu amo: É comum a maioria de benefícios de comer bons alimentos para a saúde relacionados à saúde digestiva. Alguns deles são: Frutas ácidas como limão, laranja e maçã, pois têm uma concentração de ácido cítrico que pode causar problemas digestivos. Abacate e figo por causa devido à absorção de nutrientes. Café, chá e coxinha por causa da redução da absorção de nutrientes ou desbalanço hemicrônico. Conclusão: Em resumo, temos várias opções de alimento para a saúde digestiva. Existem apenas alguns alimentos que devem ser evitados, pois possuem um alto teor de ácido, podem causar problemas de digestão ou desbalanço hemicrônico. Mas a boa notícia é que existem várias opções de alimento digestos e saudáveis para quem tem problemas digestivos. Perguntas Frequentes Que tipo de comida deve ser consumida quando se tem estômago ruim? Alguns dos alimentos que devem ser consumidos são os frutos, legumes, carne magra, peixes e alimentos digestivos. Qual é o melhor opção para pessoas com estômago ruim? Bacalhau, ovo, frutas e legumes são benéficos e podem melhorar a digestão por causa de mecanismos digestivos completos. Referências Sharpe — copy and redistribute the material in any medium or format for any purpose, even commercially. Adapt — remix, transform and build upon the material for any purpose. The licensor cannot revoke these freedoms as long as you follow the license terms. Attribution — You must give appropriate credit, provide a link to the license, and indicate if changes were made. You do so in any reasonable manner, but not in any way that suggests the licensor endorses you or your use. ShareAlike — If you remix, transform, or build upon the material, you must distribute by the same license as the original. No additional restrictions — You may not apply legal terms or technological measures that legally restrict others from doing anything the license permits. You do not have to comply with the license for elements of the material in the public domain or where your use is permitted by an applicable exception or limitation. No warranties are given. The license may not give you all of the permissions necessary for your intended use. For example, other rights such as publicity, privacy, or moral rights may limit how you use the material. A dor de estômago é um sintoma muito comum. Pode se desenvolver por alguma dificuldade digestiva ou como resultado de alguns hábitos ruins. Em menos casos, ocorre por problemas crônicos inflamatórios ou por alterações no sistema nervoso que derivam do estresse e da ansiedade. Caracteriza-se por uma sensação de tensão e inflamação na região abdominal. Além disso, quase sempre é acompanhada por gases, acidez e sintomas próprios da indigestão. Visto que pode ocorrer devido a uma intolerância alimentar, pode vir acompanhada por prisão de ventre ou diarreia. Sem dúvida, o consumo de alimentos pouco saudáveis ou muito pesados aumenta sua recorrência e intensidade. Contudo, também há certos alimentos que, por suas propriedades, favorecem o controle desse problema e de seus sintomas associados. Neste artigo, queremos compartilhar em detalhes os melhores alimentos para que você não deixe de consumi-los sempre que essa dor surja! Confira! Alimentos ideais para aliviar a dor de estômagoBanana banana contém fibras naturais e compostos anti-inflamatórios que contribuem para diminuir a dor de estômago associada às dificuldades digestivas. Seu consumo reduz o excesso de ácido no trato gastrintestinal e, de quebra, promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino. Ademais, contém altos níveis de potássio, necessário para regular os elétrolitos do corpo após vómitos ou diarréias. Além disso, também são ricas em açúcares naturais que, em vez de afetar a glicose, aumentam os níveis de energia e a sensação de saciedade. Leia também: Quer melhorar sua saúde? Comece pelos intestinos! ArrozO arroz é rico em amido e fibras naturais que protegem o revestimento do estômago diante da produção excessiva de sucos gástricos. Algo que é muito benéfico para a saúde digestiva. Este alimento é rico em fibras dietéticas, antioxidantes e nutrientes essenciais que promovem a digestão. Por isso, consegue uma eliminação correta dos rejeitos. Sua alta concentração de pectina, uma fibra natural, diminui a inflamação no intestino e promove sua mobilidade para aliviar a prisão de ventre. Além disso, também oferece minerais essenciais que ajudam a controlar os desequilíbrios dos elétrolitos quando se sofre desidratação por vômitos ou diarréia. Sopa de legumesA sopa de legumes é uma excelente opção alimentar quando se sofre problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o líquido quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contém altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contém altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a vitamina C e o potássio, necessários para minimizar os efeitos da desidratação. Ademais, oferece poucas calorias e é rica em fibras naturais que melhoram o movimento intestinal para evitar a inflamação e a prisão de ventre. É um bom remédio para a diarréia, já que seus elétrolitos naturais evitam os desequilíbrios de sais minerais. GengibreConhecido em todo o mundo por suas propriedades digestivas e anti-inflamatórias, o gengibre é uma excelente solução contra esse tipo de dor. Seu composto ativo, o gingerol, não só confeita seu sabor picante particular, como também a capacidade de proteger o estômago para controlar suas principais doenças. Inclui-o em vitaminas, sopas e outras receitas é uma boa forma de aproveitar suas qualidades para aprimorar a saúde estomacal. Logure naturalComer iogurte natural é uma ótima alternativa para a dor de estômago causada pela gastrite, seja devido a indigestão ou diarréia. Esse alimento promove o crescimento de bactérias saudáveis no intestino e diminui os descontroles no pH estomacal. Tanto o iogurte natural quanto o iogurte de soja são ótimas opções para a saúde digestiva. O iogurte de soja é uma excelente alternativa para a dor de estômago causada por problemas digestivos que causam dor ou desidratação. Tanto o iogurte quanto o sal e os nutrientes dos vegetais ajudam a manter a hidratação do corpo. Assim, minimizam a irritação no estômago. Visto que não contêm altos níveis de gordura, essa sopa é muito fácil de digerir e não gera reações indesejadas. Chá de ervasUm chá de ervas livre de cafeína, como, por exemplo, o chá de menta ou o de camomila, reduz a inflamação estomacal e promove a eliminação dos resíduos retidos no intestino. Pode ser usado para regular os ácidos no estômago e evitar sua passagem para a parte superior do corpo. Também têm propriedades antiespasmódicas e analgésicas. Dessa forma, ajudam a reduzir a dor estomacal causada tanto pelo estresse como pela digestão. Água de cocoA água de coco é uma grande solução para aliviar os incômodos digestivos e a dor. Esse alimento concentra muitos nutrientes essenciais como a

(2000). "Helicobacter pylori: epidemiology and routes of transmission". *Epidemiologic Reviews*. 22 (2): 283–97. doi:10.1093/oxfordjournals.epirev.a018040. PMID 11218379. ^ cardectomy at dictionary.reference.com ^ Barlow, O. W. (1929). "The survival of the circulation in the frog web after cardectomy". *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 35 (1): 17–24. Retrieved February 24, 2008. ^ Meltzer, S. J. (1913). "The effect of strichin in castrated frogs with destroyed lymph hearts; a demonstration". *Proceedings of the Society for Experimental Biology and Medicine*. 10 (2): 23–24. doi:10.3181/00379727-10-16. S2CID 76506379. ^ Minjarez, Renee C.; Jobe, Blair A. (2006). "Surgical therapy for gastroesophageal reflux disease". *GI Motility Online*. doi:10.1038/gimo56 (inactive 1 November 2024). { (cite journal) : CS1 maint: DOI inactive as of November 2024 (link) ^ Simpson, J. A. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed.). Oxford: Clarendon Press. *Stomach*. ISBN 9780198611868. ^ gasthr. The New Testament Greek Lexicon ^ gaster. *dictionary.reference.com* ^ Simpson, J. A. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed.). Oxford: Clarendon Press. *Gastro*, *Gastric*. ISBN 9780198611868. ^ a b c Romer, Alfred Sherwood; Parsons, Thomas S. (1977). *The Vertebrate Body*. Philadelphia, PA: Holt-Saunders International. pp. 345–349. ISBN 978-0-03-910284-5. ^ William O. Reece (2005). *Functional Anatomy and Physiology of Domestic Animals*. Wiley. ISBN 978-0-7817-4333-4. ^ Finegan, Esther J. & Stevens, C. Edward. "Digestive System of Vertebrates". Archived from the original on 2010-11-30. ^ a b c Wilke, W. L.; Fails, A. D.; Frandsen, R. D. (2009). *Anatomy and physiology of farm animals*. Ames, Iowa: Wiley-Blackwell. p. 346. ISBN 978-0-8138-1394-3. Look up *stoma* in Wiktionary, the free dictionary. Stomach at Human Protein Atlas Digestion of proteins in the stomach and duodenum. This site with details of how ruminants process food (Archived 2019-11-12 at the Wayback Machine) Retrieved from "Quando se trata de uma dieta saudável, o estômago é provavelmente um dos órgãos com mais cuidado ao nos alimentarmos. Isso porque o estômago é um órgão sensível e, dependendo do que ingerimos, o alimento pode acabar não sendo tão bem recebido pelo organismo. O desconforto no estômago pode ser causado por diversas condições, como: dispepsia (indigestão), gastrite, úlcera péptica, refluxo gástrico-oesofágico, intolerâncias alimentares e aéreas, síndrome do intestino irritável (SII), azia, uso de medicamentos e infecções, dentre outras. No entanto, uma dieta adequada, rica em certos alimentos, pode ser muito benéfica para aliviar os sintomas de desconfortos estomacais, além de prevenir e auxiliar no combate dessas condições. Pensando nisso, Receitas Nestlé fez esse artigo com alguns ótimos alimentos para a saúde do estômago, com algumas dicas de receitas que podem ajudar a dar uma variada no cardápio e transformar a dieta em um momento divertido e saboroso." A adesão à dieta melhor significativamente quando conseguimos associar sabor, praticidade e benefícios digestivos." Mais é importante lembrar, se o desconforto e sintomas forem persistentes, severos ou acometendo o sono, não é recomendado seguir a dieta sem a orientação médica ou nutricionalista. Se estiver em seu caso, ou você já estiver em tratamento para sua condição, continue a leitura e descubra novas dicas de alimentos bons para o estômago e o coração! O iogurte é uma boa opção para manter uma dieta saudável – pois contém probióticos, que ajudam na digestão. Esses probióticos não são boas alternativas para o estômago, contudo, estimulando o saudade da flora intestinal de modo natural. Os probióticos podem proporcionar inúmeras vantagens para a saúde, como: a melhora das digestões, a redução de inflamações, a melhora da imunidade, entre outras. Importante ter em mente que nem todo iogurte possui probióticos, portanto, ao fazer compras, verifique se há a informação de que o iogurte contém probióticos em sua composição nutricional. "Os probióticos são indicados inclusivo como coadjuvantes em tratamentos de gastrite, úlcera e síndrome do intestino irritável. No entanto, prefira iogurtes naturais, sem adição de açúcar ou aditivos artificiais." Uma dica com iogurte é a receita de iogurte com Açaí que, além de super fácil de fazer, é nutritiva e energética. Maca Macaças são grandes fontes de uma fibra chamada pectina, que possui a capacidade de ajudar na digestão, reduzir sintomas de diarreia e dores no estômago. Caso a pessoa esteja com gastroenterite, intolerâncias alimentares, dispepsia ou dores de estômago, pois é mais facilmente digerida pelo estômago. No entanto, comer a fruta inteira também é uma opção saudável para aliviar os sintomas e melhorar o funcionamento do sistema digestivo. Pensando nisso, essa receita de Purêzinho de Maca e Mamão é uma boa opção para melhorar dores de estômago. Kombucha O kombucha é um chá fermentado feito com chá preto ou verde, junto de açúcar, bactérias específicas e fermento, e então deixado para fermentar por cerca de uma semana. Durante essa fermentação, são produzidas bactérias probióticas, além de ser rico em ácidos orgânicos e antioxidantes. Essas bactérias são boas não apenas para o estômago, como também promovem uma digestão saudável e auxiliam no equilíbrio do microbioma intestinal. Ajudando a aliviar dores estomacais, sintomas de indigestão, diarreia e outros problemas digestivos, como gastroenterite, SII, dispepsia ou intolerâncias alimentares. Mamão Um clássico para aqueles dias de prisão de ventre, essa fruta também pode dar uma ajuda quando o assunto é estômago! O mamão é uma fruta tropical rica em enzimas digestivas chamadas de papaina, e essas enzimas ajudam no processo digestivo, quebraando moléculas de fibras. Sendo muito útil para ajudar quem possui condições como dispepsia e síndrome do intestino irritável. Uma opção nutritiva de receita com mamão para adicionar ao seu cardápio com certeza é a Vitamina de Mamão e Cenoura, ideal para tomar no café da manhã ou entre refeições, para regular o sistema digestivo. Hortelã A hortelã é uma ótima opção para quem quer melhorar a saúde do estômago. O chás de hortelã possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antiespasmódicas. É recomendado o consumo do chás pelo menos 30 minutos antes das refeições, já que ele ajuda no processo de digestão. Beterraba A beterraba é uma grande fonte de fibras, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios, sendo uma grande aliada para as dietas que buscam um estômago saudável. Além disso, a beterraba está associada a diversos benefícios para a saúde, como a regular o trânsito intestinal (bom em casos de constipação e SII), a pressão arterial, melhora do sistema imunológico, prevenção contra a anemia, controle do colesterol, entre outros. Dessa forma, não há dúvidas de que a beterraba é uma ótima opção para quem quer seguir uma dieta saudável. Uma dica de receita com beterraba é o saboroso e nutritivo Muffin da Beterraba, ideal para o café da manhã ou para lanches da tarde. Missô Um clássico da culinária japonesa, o missô é uma pasta fermentada de soja rica em probióticos, que ajuda a restaurar a flora intestinal e a melhorar a digestão. Normalmente é preparado como uma sopa. O missô pode auxiliar em casos de gastroenterite, SII ou intolerâncias alimentares, equilibrando o microbioma intestinal. Os probióticos presentes no missô também ajudam a melhorar problemas intestinais como diarreia e dores estomacais. Gengibre O gengibre é muito usado como um alimento medicinal, muitas vezes consumido como chá, mas serve também como acompanhamento ou tempero em pratos de origem oriental. O gengibre possui benefícios para diversas partes do corpo, já que possui propriedades anti-inflamatórias, antieméticas (para náusea) e digestivas, auxiliando a combater resfriados, gripes, dores estomacais, diarreia e outros problemas que o corpo possa estar apresentando, incluindo gastroenterite ou indigestão. Kimchi Tradicional prato da culinária coreana, o kimchi é feito com azeite fermentado. Possui probióticos bons para o estômago, promovendo uma flora intestinal mais saudável. Kimchi também é rico em fibras, o que auxilia no processo de digestão e de produção de fezes. Pode ser útil para quem sofre de síndrome do intestino irritável, dispepsia, gastrite ou úlcera péptica. Salmão O salmão é uma grande fonte de um ácido graxo conhecido como ômega-3, que possui propriedades anti-inflamatórias boas para a saúde do estômago. Ou seja, é uma boa opção para quem busca melhorar a saúde do sistema digestivo, especialmente em casos de gastrite, úlcera péptica e doença inflamatória intestinal. Uma dica de receita de salmão para diversificar sua dieta é a deliciosa receita de Mini Quiche Express de Salmão. Além desses alimentos, existem muitos outros bons para a saúde do estômago e do sistema digestivo como um todo. O importante é atentar-se a alimentos ricos em fibras, ômega-3 e com propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, que fortalecem as paredes do estômago. É também essencial buscar seguir uma dieta balanceada, priorizar alimentos frescos, naturais e ricos em nutrientes sempre que possível, evitando alimentos gordurosos, ultraprocessados ou picantes, principalmente caso você esteja com alguma das condições listadas acima. Não se esqueça de se hidratar com frequência, e se consultar com médicos ou nutricionistas para um plano alimentar personalizado, principalmente caso você esteja com úlceras, gastrite grave ou refluxo ácido.