

I'm not a robot



[illegible]

(2006). "Stimulatory therapy for gastroesophageal reflux disease". *GI Motility Online*. doi:10.1037/gim05137. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11218373/>. Acesso em: 20/03/2019. Cardiacomy at dictionary.reference.com. Barlow, U. W. (1929). "The survival of the circulation in the frog after cardiacomy". *Journal of Pharmacology and Experimental Therapeutics*. 19: 203-210. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1954000/>. Acesso em: 20/03/2019. Simpson, J. A. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed.). Oxford: Clarendon Press. Stomach. ISBN 9780198611868. [gastruhr.com](http://www.gastruhr.com).
Testament Greek Lexicon "gaster, dictionary.reference.com". Simpson, J. A. (1989). *The Oxford English dictionary* (2nd ed.). Oxford: Clarendon Press. Gastro. Gastric. ISBN 9780198611868. [b-c-r.comer](http://www.b-c-r.comer), Alfred Sherwood; Parsons, Thomas S. (1977). *The Vertebrate Body*. Philadelphia, PA: Holt-Saunders International. pp. 345-349. ISBN 978-0-03-109284-5. [william.org](http://www.william.org).
William O. Rexson (2005). *Functional Anatomy and Physiology of Domestic Animals*. Wiley. ISBN 978-0-7817-4333-4. [finegan.com](http://www.finegan.com), Esther J. & Stevens, C. Edward. "Digestive System of Vertebrates". Archived from the original on 2008-12-01. [khalil.muhammad](http://www.khalil.muhammad). "The anatomy of the digestive system". [nemedicine.tuskegee.edu](http://www.nemedicine.tuskegee.edu). Archived from the original on 2010-11-30. [b-c-d.com](http://www.b-c-d.com), W. L.; Falls, A. D.; (2009). *Anatomy and physiology of farm animals*. Ames, Iowa: Wiley-Blackwell. p. 346. ISBN 978-0-8138-1394-3. Look up stomach in Wiktionary, the free dictionary. Stomach at the Human Protein Atlas Digestion of proteins in the stomach or liver (archived 10 March 2007) Site with details of how ruminants process food (archived 27 February 2009) Control of Gastric Emptying (Archived 29 January 2011-11-12 at the Wayback Machine) Retrieved from "Quando se trata de uma dieta saudável, o estômago é provavelmente um dos órgãos com que devemos tomar mais cuidado ao nos alimentarmos. Isso porque o estômago é um órgão vital e responsável por muitos outros processos. Quando se trata de uma dieta saudável, o estômago pode ser causado por diversas condições, como dispepsia (indigestão), gastrite, úlcera péptica, refluxo gastroesofágico, intolerâncias alimentares e alergia, síndrome do intestino irritável (SII), azia, uso de medicamentos e doenças, dentre outras. No entanto, uma dieta saudável pode ajudar a aliviar os sintomas de muitas dessas condições, além de prevenir e auxiliar no combate dessas condições. Pensando nisso, a receita neste artigo com alguns ótimos alimentos para a saúde do estômago, com algumas dicas de receitas que podem ajudar a dar uma variada na alimentação e transformar a dieta em um momento divertido e saboroso. "A adesão à dieta melhora significativamente quando conseguimos associar sabor, praticidade e benefícios digestivos." Mas é importante lembrar, se o desconforto e sintomas forem persistentes, sempre o acompanhamento de sintomas como vômito, sangue nas fezes, perda de peso inexplicável ou dificuldade para engolir, procure um médico para uma avaliação mais aprofundada. Se esse não for o seu caso, ou você já estiver em tratamento para sua condição, continue a leitura e descubra nossas dicas de alimentos bons para o estômago! Iogurte O iogurte é uma boa opção para manter um estômago saudável - pois contém bactérias benéficas chamadas de probióticos, que ajudam na digestão. Essas bactérias não são boas apenas para o estômago, como também para o intestino, melhorando a saúde do sistema digestivo e a flora intestinal de modo geral. Os probióticos possuem propriedades capazes de reduzir inchaços, prisão de ventre, diarreia, dor e outros problemas digestivos, sendo benéfico em casos de gastroenterite viral, síndrome do intestino irritável, gastrite e úlcera péptica. 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 inclusive como coadjuvantes em tratamentos de gastrite, úlcera e síndrome do intestino irritável. No entanto, prefira iogurtes naturais, sem adição de açúcar ou adoçantes artificiais." Uma dica com iogurte é a receita de iogurte com Açaí, que além de super fácil de fazer, é nutritiva e ajuda a melhorar a saúde do estômago. Além disso, o iogurte também pode ser usado para fazer uma máscara facial, que ajuda a melhorar a pele. Mas não se esqueça de lavar bem o rosto antes de aplicar a máscara. Uma dica para melhorar a saúde do estômago é comer maçãs. A maçã é um fruto muito saudável e rico em fibras, o que ajuda a melhorar a digestão e a saúde do sistema digestivo. Além disso, a maçã também é rica em antioxidantes, o que ajuda a melhorar a saúde do sistema imunológico. 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 Maçã 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 papaína, e essas enzimas ajudam no processo digestivo, quebrando 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 chá de hortelã possui propriedades calmantes, anti-inflamatórias e antiespasmódicas, que podem ajudar no alívio de gases, dores estomacais e na saúde do sistema digestivo. Além disso, a hortelã também é rica em fibras, o que ajuda a melhorar a digestão e a saúde do sistema digestivo. Pensando nisso, essa receita de Chá de Hortelã é uma ótima opção para quem quer melhorar a saúde do estômago. Beterraba A beterraba é uma grande fonte de fibras, o que ajuda a melhorar a digestão e a saúde do sistema digestivo. Além disso, a beterraba também é rica em antioxidantes, o que ajuda a melhorar a saúde do sistema imunológico. No entanto, comer a beterraba também é uma opção saudável para aliviar os sintomas e melhorar o funcionamento do sistema digestivo. Pensando nisso, essa receita de Salada de Beterraba é uma ótima opção para quem quer melhorar a saúde do estômago. 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 ômega-3, que ajuda a melhorar a saúde do sistema digestivo e a saúde do sistema imunológico. Além disso, o salmão também é rico em antioxidantes, o que ajuda a melhorar a saúde do sistema imunológico. No entanto, comer o salmão também é uma opção saudável para aliviar os sintomas e melhorar o funcionamento do sistema digestivo. Pensando nisso, essa 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 fortaleçam 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.