

7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag, Dijamin Aman dan Menyegarkan!

Category: LifeStyle

1 Juli 2024



Prolite – Bagi para penderita maag, memilih makanan yang tepat menjadi hal yang krusial. Rasa perih, mual, dan kembung akibat asam lambung yang naik bisa sangat mengganggu.

Namun, jangan khawatir, alam menyediakan solusi segar dan lezat dalam bentuk buah-buahan.

7 Buah-Buahan Untuk Penderita Maag



Penderita maag – Freepik

Berikut ini buah-buahan yang aman dikonsumsi penderita maag:

1. **Pisang**

Si kuning ini terkenal dengan kandungan kaliumnya yang tinggi, membantu menetralkan asam lambung dan melapisi dinding lambung. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

2. Pepaya

Kaya enzim papain, pepaya membantu melancarkan pencernaan dan meredakan rasa mual. Pilihlah pepaya matang yang manis untuk rasa terbaik.

3. Semangka

Kandungan airnya yang tinggi membantu menghidrasi tubuh dan meredakan panas di lambung. Semangka juga rendah asam, menjadikannya pilihan aman bagi penderita maag.

4. Melon

Mirip dengan semangka, melon kaya air dan rendah asam, menjadikannya camilan menyegarkan yang aman untuk maag.

5. Apel

Apel mengandung pektin, serat larut yang membantu melancarkan pencernaan dan meredakan diare. Pilihlah apel yang dimasak atau dipanggang untuk tekstur yang lebih lembut.

6. Alpukat

Kaya serat dan lemak sehat, alpukat membantu mengenyangkan dan melancarkan pencernaan. Teksturnya yang lembut pun mudah dicerna.

7. Kelapa

Air kelapa muda dikenal sebagai elektrolit alami yang membantu rehidrasi tubuh dan meredakan dehidrasi akibat diare.

Tips Menyantap Buah untuk Penderita

Maag



Ilustrasi sajian potongan buah segar – Freepik

- **Konsumsi dalam jumlah sedang:** Hindari makan berlebihan, meskipun buah-buahan ini aman.
- **Pilihlah buah yang matang:** Buah matang umumnya lebih mudah dicerna dan tidak menyebabkan rasa perih di lambung.
- **Potong buah menjadi kecil-kecil:** Hal ini membantu mempermudah proses pencernaan.
- **Hindari konsumsi buah saat perut kosong:** Konsumsilah buah setelah makan agar tidak memicu rasa perih di lambung.
- **Perhatikan reaksi tubuh:** Jika setelah mengonsumsi buah tertentu muncul gejala maag, hindari buah tersebut.

Dengan memilih buah-buahan yang tepat dan mengikuti tips di atas, penderita maag tetap bisa menikmati kesegaran dan manfaat buah tanpa rasa khawatir. Selamat mencoba!