Prolite – Buat kamu yang pernah atau sedang mengalami maag, pasti sudah nggak asing lagi dengan rasa perih dan nggak nyaman di ulu hati, kan?

Maag memang bisa jadi gangguan yang sangat mengganggu aktivitas sehari-hari. Tapi, tenang! Salah satu cara untuk mencegahnya kambuh adalah dengan menghindari makanan dan minuman yang bisa bikin asam lambung naik.

Yuk, simak jenis-jenis makanan dan minuman yang sebaiknya kamu hindari atau batasi biar nggak bikin maag kambuh lagi!

Baca Juga:Waspada Virus Influenza A Meningkat, Dinkes Himbau Warga Terapkan PHBS

Cegah Maag Kambuh Lagi, Jauhi Makanan-Makanan Ini Yuk!

Penderita maag – Freepik

1. Makanan Asam

Buah-buahan yang rasanya asam seperti jeruk, lemon, dan nanas memang segar, tapi hati-hati! Buah-buahan ini mengandung asam sitrat yang bisa bikin lambungmu iritasi. Nggak cuma buah, saus tomat dan minuman bersoda juga punya kadar asam yang tinggi, jadi sebaiknya kamu hindari deh!

2. Makanan Berkafein

Kopi, teh, cokelat, dan minuman bersoda mungkin jadi favorit banyak orang, tapi kalau kamu punya masalah lambung, lebih baik hati-hati. Kafein yang ada dalam minuman dan makanan ini bisa merangsang produksi asam lambung dan memperparah gejala.

3. Makanan Pedas

Makanan pedas memang bikin nagih, tapi sayangnya nggak bersahabat buat lambung yang sensitif. Kandungan capsaicin dalam makanan pedas bisa merangsang saraf di saluran pencernaan dan bikin produksi asam lambung meningkat.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Baca Selanjutnya
Reza Rahardian Ikut Demo Darurat Indonesia , Tolak Revisi UU Pilkada 2024