

چرا آروغ می زنیم؟ - دیجیاتو

علی باقرزاده | دوشنبه، ۲۶ شهریور ۱۳۹۷

آروغ زدن شاید خجالت آور باشد ولی همه ما از کودکی و با شروع تغذیه آن را تجربه کرده ایم. اما دلیل آن چیست؟

به گفته «آنتوانت ویتز» متخصص تغذیه از کلینیک هپی گات دوبلین آروغ زدن در واقع روشی برای خلاص شدن از گازهای معده است. به گفته او آروغ می تواند به دنبال خوردن سریع غذا و بلعیدن هوا در این حین باشد و یا ناشی از نارحتی های خفیف و مشکلات مرتبط با سوء هاضمه باشد.

مصرف غذاهای با چربی بالا، استرس، سیگار کشیدن و یا نوشیدن قهوه و نوشیدنی های الکلی می تواند منجر به آروغ زدن بیشتر شود.



دکتر «آنتون امانوئل» از بیمارستان یونیورسیتی کالج اعتقاد دارد که این هوا از روده ما می آید و نه آن هوایی که تنفس کرده ایم. چرا که هوایی که تنفس می کنیم با خود صدایی را به همراه ندارد. در واقع آروغ حاصل هوایی است که در طول روز می بلعیم. به گفته او خصوصاً هنگام خوردن غذاهای چرب یا نوشیدنی های گاز دار مشکلات مرتبط با آروغ بیشتری شود. امانوئل معتقد است که این موضوع در واقع یک اتفاق کوچک ناشی از آناتومی بدن ما است.

به طور دقیق تر باید گفت که بدن ما از مکانیزمی بهره می برد تا از ورود مایعات و نیز مواد غذایی

به ریه ها جلوگیری کند اما گاهی کمی از این مواد در ریه نشت می کنند. این مکانیزم در بدن برخی افراد ناکارآمد تر عمل می کند و منجر به آروغ زدن بیشتر می شود. علاوه بر این اگر بویی که با آروغ همراه است منشاء باکتریایی داشته باشد نشان از این موضوع دارد که گاز همراه با آن از روده آمده است.

اما آیا آروغ زدن می تواند نشان از بیماری ها داشته باشد؟ متاسفانه بله. ممکن است این موضوع در برخی از افراد نشان از زخم معده، [رفلاکس معده](#)، [سندرم روده تحریک پذیر](#) یا سنگ کیسه صفرا داشته باشد. اگر بیش از حد آروغ می زنید بهتر است به پزشک متخصص گوارش مراجعه کنید تا از دلایل آن مطلع شوید. به عبارتی باید گفت که اگر بعد از هر وعده غذا تنها چند بار آروغ می زنید جای نگرانی نیست ولی اگر این موضوع بیش از حد برایتان اتفاق می افتد شاید نشان از یک بیماری داشته باشد.

[دیجیاتو](#)