

Bị trào ngược dạ dày có nên ăn sữa chua không? Giải đáp

Sữa chua là một món ăn ngon và được rất nhiều yêu thích sử dụng mỗi ngày. Tuy nhiên người bị **trào ngược dạ dày** thì có nên ăn sữa chua hay không vẫn là câu hỏi được nhiều người quan tâm? Mời bạn đọc cùng tham khảo bài viết dưới đây để cùng giải đáp thắc mắc này nhé.

Sữa chua có lợi ích gì đối với sức khỏe

Sữa chua là sản phẩm được tự nhiên lên men từ sữa, giàu chất dinh dưỡng và vi sinh vật có lợi như Enterococcus và Lactobacillus. Thành phần của sữa chua bao gồm nhiều loại vitamin và khoáng chất quan trọng như chất béo, protein, và carbohydrate. Theo các nghiên cứu, một phần sữa chua có thể chứa khoảng 11 gram Carbohydrate, 7 gram chất béo, 8 gram Protein, và 138 gram Calo, cùng với 4,8 gram chất béo bão hòa, 21% Canxi và 35% Vitamin B12.

Ngoài ra, sữa chua còn mang lại nhiều lợi ích khác như:

- Hỗ trợ cân bằng hệ vi sinh đường ruột.
- Tăng cường hệ thống miễn dịch.
- Ngăn ngừa sâu răng, hen suyễn, và tăng cường sức mạnh cơ bắp.
- Giúp ngăn chặn táo bón, nhiễm trùng đường tiết niệu và nhiễm trùng nấm men, cũng như ngăn chặn vi khuẩn HP.
- Ngoài ra, sữa chua còn được coi là một sản phẩm làm đẹp da, giúp da trắng hồng tự nhiên, được nhiều người tin dùng.

Đọc thêm: [Trào ngược dạ dày ăn gì? Các thực phẩm cần kiêng](#)



Bị trào ngược dạ dày có nên ăn sữa chua không?

Câu hỏi về việc người bị trào ngược dạ dày có nên ăn sữa chua hay không xuất phát từ việc nhiều người bị dị ứng với Lactose có trong sữa bò tươi. Tuy nhiên, sữa chua, là sản phẩm từ sữa tươi đã lên men, có thể được sử dụng bởi những người bị trào ngược dạ dày. Sữa chua có những công dụng đặc biệt giành riêng cho hệ tiêu hóa như:

- **Cung cấp Lactobacillus Activa:** Đây là một loại vi khuẩn sống giúp cải thiện vấn đề tiêu hóa không ổn định, ngăn chặn táo bón, trĩ và giảm đau hậu môn sau khi đi ngoài.
- **Hỗ trợ điều trị viêm nhiễm HP:** Các vi khuẩn probiotic trong sữa chua có tác dụng ngăn chặn và tiêu diệt vi khuẩn HP, nguyên nhân chính gây [viêm loét dạ dày](#).
- **Làm lành nhanh vết loét dạ dày:** Việc tiêu thụ sữa chua hàng ngày có thể giúp làm lành nhanh vết loét trên niêm mạc dạ dày và ngăn ngừa các tác nhân gây tổn thương cho dạ dày.
- **Hỗ trợ điều trị tiêu chảy ở trẻ em:** Khi trẻ em sử dụng sữa công thức và gặp vấn đề tiêu chảy, sữa chua chính là một lựa chọn hữu ích nhờ vào vi khuẩn probiotic giúp cải thiện hệ tiêu hóa của trẻ.
- **Thay thế sữa tươi:** Đối với những người không thể tiêu thụ được lactose, sữa chua có thể là lựa chọn thay thế tốt nhờ khả năng cung cấp vi khuẩn sống giúp cải thiện khả năng tiêu hóa lactose.

Như vậy, người bị trào ngược dạ dày hoàn toàn có thể ăn sữa chua để cải thiện đường tiêu hóa.

Cách ăn sữa chua điều trị trào ngược dạ dày hiệu quả

Sữa chua kết hợp với bánh mì

Bánh mì là nguồn cung cấp chất xơ phong phú, đặc biệt hữu ích cho những người chịu đựng vấn đề về trào ngược dạ dày. Khi kết hợp với sữa chua, hai loại thực phẩm này không chỉ giúp giảm triệu chứng của bệnh mà còn đẩy lùi hiệu quả tình trạng không thoải mái.

Việc sử dụng bánh mì và sữa chua trong bữa sáng có thể đảm bảo cung cấp đủ lượng chất xơ cần thiết cho cơ thể mỗi ngày và ngăn ngừa trào ngược dạ dày một cách hiệu quả.

Sữa chua kết hợp với nghệ

Nghệ chứa thành phần curcumin có khả năng hỗ trợ làm lành nhanh các vết loét trên niêm mạc dạ dày và cũng giúp trung hòa acid, từ đó giảm các triệu chứng như ợ chua, ợ nóng và trào ngược dạ dày. Có hai cách để kết hợp sữa chua với nghệ:

- **Cách 1:** Rửa sạch nghệ tươi, bóc vỏ, và ép lấy nước cốt. Sau đó, hòa nước cốt này vào sữa chua và ăn trực tiếp sau mỗi bữa ăn, mỗi ngày hai lần.
- **Cách 2:** Trộn một thìa cà phê tinh bột nghệ vào hộp sữa chua, khuấy đều và ăn ngay sau khi trộn. Sử dụng sau mỗi bữa ăn.

Sữa chua kết hợp với trái cây

Hoa quả là một nguồn vitamin và khoáng chất quan trọng cho cơ thể, không thể thiếu hàng ngày. Một số loại như dâu tây, chuối, kiwi, và việt quất được khuyến khích cho người bị trào ngược dạ dày, và chúng có thể kết hợp tốt với sữa chua. Việc thêm 1 ly sữa chua trái cây vào chế độ dinh dưỡng hàng ngày không chỉ giúp duy trì sức khỏe dạ dày mà còn làm đẹp làn da.

Có thể bạn quan tâm: [Bị Viêm Đại Tràng Nên Ăn Gì, Không Gì Để Giúp Cải Thiện Bệnh](#)

Một số lưu ý khi ăn sữa chua chữa trào ngược dạ dày

Khi sử dụng sữa chua, có một số điều cần lưu ý:

- **Chọn loại sữa chua phù hợp:** Chọn sữa chua không đường hoặc thấp đường để tránh tiêu thụ quá nhiều đường tinh khiết. Đối với những người có vấn đề về đường huyết, nên chọn sữa chua không đường.
- **Kiểm tra hạn sử dụng:** Luôn kiểm tra ngày hết hạn trên bao bì của sản phẩm trước khi sử dụng. Sử dụng sữa chua sau khi hết hạn có thể gây hại cho sức khỏe.

- **Bảo quản đúng cách:** Bảo quản sữa chua trong tủ lạnh để giữ cho nó tươi mới và ngăn cản sự phát triển của vi khuẩn có hại. Sau khi mở nắp, hãy sử dụng sữa chua trong thời gian ngắn và luôn đậy kín lại.
- **Thận trọng với sản phẩm có chứa hạt:** Nếu sữa chua có hạt hoặc các loại thực phẩm khác được thêm vào, hãy chắc chắn rằng bạn không bị dị ứng với chúng trước khi tiêu thụ.
- **Sử dụng hợp lý:** Sữa chua có thể được sử dụng trong nhiều món ăn như một phần của bữa sáng, hoặc như một phần của các món tráng miệng. Tuy nhiên, tránh tiêu thụ quá nhiều sữa chua mỗi ngày để tránh cảm giác khó chịu hoặc không tiêu hóa tốt.
- **Tham khảo ý kiến của chuyên gia:** Nếu bạn có bất kỳ vấn đề sức khỏe cụ thể nào hoặc đang sử dụng sữa chua như một phần của chế độ ăn chữa bệnh, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ hoặc chuyên gia dinh dưỡng.

Như vậy sau bài viết này bạn đã có lời giải đáp hữu ích cho thắc mắc: Trào ngược dạ dày có nên ăn sữa chua không? Mặc dù đây là thực phẩm rất tốt cho sức khỏe con người nói chung và hệ tiêu hóa nói riêng, nhưng sữa chua chỉ có tác dụng làm giảm triệu chứng của bệnh trào ngược dạ dày. Bởi vậy nó không thể thay thế thuốc chữa bệnh.

Bài viết tham khảo:

- https://dmec.moh.gov.vn/documents/10182/53383695/upload_00000091_1713140993448.pdf
- https://dichvucong.dav.gov.vn/File/GoToViewTaiLieu?url=Temp\00fada21-0821-4fbb-ae54-9d160988b548\1304324_20240415_073820.pdf
- <http://nganhamedia.vn/upload/8008/fck/files/1104224.pdf>
- <http://cainuochospital.com/upload/8008/fck/files/0504124.pdf>
- <http://cainuochospital.com/upload/8008/fck/files/1204124.pdf>
- <http://vepr.org.vn/upload/8008/fck/files/0504224.pdf>
- <http://vepr.org.vn/upload/8008/fck/files/1204224.pdf>
- <http://cnc.edu.vn/upload/8008/fck/files/0904124.pdf>
- <http://vinabase.com/upload/8008/fck/files/1104124.pdf>
- <http://phobienphapluatadmin.vietesoft.com/Content/Upload/20240415071827-1304124.pdf>