

Tidak semua makanan diciptakan sama untuk mudah dicerna. Pertimbangan gaya hidup, biaya, dan cita rasa mengarah pada beberapa pilihan makanan mana yang baik atau tidak untuk sistem pencernaan. Inilah Makanan Yang Susah Dicerna dapat Menyebabkan Sakit Perut.

Jika sobat sering merasakan sesak di daerah perut, mungkin juga terasa agak mulas dan bahkan mengalami diare dan buang gas yang berlebihan. Ada baiknya sobat tidak menyepelekan tanda-tanda tersebut. Karena menurut Para Ahli Gizi, tanda-tanda atau gejala-gejala tersebut dikarenakan sobat mengonsumsi makanan yang ternyata susah dicerna.

Makanan Yang Susah Dicerna

Terdapat 5 jenis makanan yang sulit untuk dicerna oleh pencernaan, yaitu:

1. Makanan Pedas



Daily Mail

Makanan pedas dapat mengiritasi atau menstimulasi sistem pencernaan, menyebabkan ketidaknyamanan, atau bahkan memicu refluks asam.

2. Makanan Asam



Dr. Weil

Makanan asam seperti jeruk dan tomat, meskipun sehat, juga bisa mengiritasi saluran pencernaan dan menyebabkan refluks asam.

3. Makanan yang digoreng



jagobangunan.com

Makanan yang digoreng rendah serat dan penuh lemak yang sulit dicerna. Makanan ini dapat menyebabkan sakit perut dan mulas.

4. Produk dari Susu



Natural Products INSIDER

Produk susu sulit dicerna jika Sobot tidak menghasilkan cukup laktase, enzim yang memecah gula susu. Kondisi ini sangat umum pada orang keturunan Afrika atau Asia.

Baca Juga :

- [Makanan Bisa Menyebabkan Alergi](#)
 - [5 Makanan Detoksifikasi yang Terbaik](#)
 - [Cara Mencegah Lapar Pada Saat Bukan Jam Makan](#)
-

5. Pizza



foodanddine.com

Pizza dapat menyajikan tantangan pencernaan karena memiliki begitu banyak bahan yang berpotensi menyulitkan orang yang alergi atau sensitif. Mungkin pizza tidak cocok dengan sobat, itu bisa berupa gandum, lemak, keju, atau tomat!

Berita baiknya adalah meskipun Sobat mungkin ingin mengurangi makanan yang bermasalah ini. Sobat tidak harus menjadikan makanan tersebut menjadi pantangan. Sobat hanya perlu memastikan bahwa sobat memiliki enzim pencernaan yang cukup untuk mencernanya.

Itulah Makanan Yang Susah Dicerna dapat Menyebabkan Sakit Perut Jika Sobat kesulitan mencerna makanan, Sobat mungkin tidak dapat memproduksi enzim pencernaan yang cukup sendiri, yang biasanya terjadi seiring bertambahnya usia. [via](#)