

اجازه نده ذهن‌های کوچک تو را متقاعد کنند که آرزوهایت زیادی بزرگند.

بیل گیتس



آشنایی با تاریخچه و تفاوت‌های چاپ فلکسوگرافی و هلیوگراف

امیر مرادی کازرونی، مرضیه تیمور شورچی، سیده صبا سجادی

بسته‌بندی مایعات مانند آبمیوه، چاپ بر روی چتر و همچنین چاپ بر روی تمبرهای پستی را داراست. در بسته‌بندی شیرینی و شکلات و ساشه‌ها نیز از این روش استفاده می‌شود.

در این روش چاپ در ابتدا رنگ به لایه‌های موردنظر تفکیک می‌شود cmyk و هر رنگ به یک سیلندر چاپ نیازمند خواهد بود. طرح موردنظر بروی سیلندر موردنظر گود می‌گردد.

در چاپ هلیوگراف یک حوضچه پر از مرکب به‌عنوان مخزن رنگ وجود دارد و زیباترین ترمای رنگی و تنالیه‌های رنگی (سایه‌روشن) متعلق به این روش چاپی است.

تفاوت دستگاه‌های چاپ فلکسو و هلیوگرافی

دستگاه‌های چاپ فلکسو بر اساس انتقال رنگ توسط کلیشه‌های ژلاتینی به‌صورت روتاری رنگ را بر روی سطح چاپ شونده انتقال می‌دهند. در صورتی که در چاپ در سیستم چاپ هلیو (هلیو گراور) از انتقال تصاویر توسط گراورهای فلزی و به‌صورت روتاری این کار انجام می‌شود. هزینه ساخت کلیشه‌های ژلاتینی برای فلکسو ارزان‌تر از تولید گراورهای فلزی برای چاپ است.

ولی ماندگاری گراورهای چاپ هلیو و کیفیت و دقت چاپ در سیستم هلیو به‌مراتب بیشتر از چاپ فلکسو است به همین خاطر در صنایع بسته‌بندی بزرگ و چاپ‌های با تیراژ بالا از سیستم چاپ هلیو (هلیو گراور) استفاده می‌کنند.

فلکسوگرافی

بسته‌بندی مایعات مانند آبمیوه، چاپ بر روی چتر و همچنین چاپ بر روی تمبرهای پستی را داراست. در بسته‌بندی شیرینی و شکلات و ساشه‌ها نیز از این روش استفاده می‌شود.

در این روش چاپ در ابتدا رنگ به لایه‌های موردنظر تفکیک می‌شود cmyk و هر رنگ به یک سیلندر چاپ نیازمند خواهد بود. طرح موردنظر بروی سیلندر موردنظر گود می‌گردد.

در چاپ هلیوگراف یک حوضچه پر از مرکب به‌عنوان مخزن رنگ وجود دارد و زیباترین ترمای رنگی و تنالیه‌های رنگی (سایه‌روشن) متعلق به این روش چاپی است.

تفاوت دستگاه‌های چاپ فلکسو و هلیوگرافی

دستگاه‌های چاپ فلکسو بر اساس انتقال رنگ توسط کلیشه‌های ژلاتینی به‌صورت روتاری رنگ را بر روی سطح چاپ شونده انتقال می‌دهند. در صورتی که در چاپ در سیستم چاپ هلیو (هلیو گراور) از انتقال تصاویر توسط گراورهای فلزی و به‌صورت روتاری این کار انجام می‌شود. هزینه ساخت کلیشه‌های ژلاتینی برای فلکسو ارزان‌تر از تولید گراورهای فلزی برای چاپ است.

ولی ماندگاری گراورهای چاپ هلیو و کیفیت و دقت چاپ در سیستم هلیو به‌مراتب بیشتر از چاپ فلکسو است به همین خاطر در صنایع بسته‌بندی بزرگ و چاپ‌های با تیراژ بالا از سیستم چاپ هلیو (هلیو گراور) استفاده می‌کنند.



اصناف و بازاریان موافق نیست و بی‌توجهی به این قشر را زمینه‌ساز افزایش مشکلات این حوزه می‌داند.

گشتاسبی‌راد معتقد است که در این‌باره هرگونه تصمیم‌گیری و اقدام باید بر اساس نظرات کارشناسی و با مشورت تمام کسانی که در این حوزه دخیل هستند و منافع دارند ازجمله اصناف و شهرداری انجام شود.

او همچنین اعلام رسمی این طرح بدون هماهنگی با شهرداری شیراز را اقدامی اشتباه‌زده و نامناسب دانست.

رضایت کسبه، شرط ایجاد کیوسک

رئیس سازمان فرهنگی، اجتماعی و ورزشی شهرداری شیراز در ادامه می‌گوید که راه‌اندازی کیوسک‌های صنایع‌دستی با در نظر گرفتن منافع کسبه‌ای که سالیان سال در این حوزه فعال هستند و جلب رضایت آنها ایرادی ندارد.

این مقام مسئول در شهرداری شیراز به این مطلب نیز اشاره می‌کند که از نظر سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری شیراز، توسعه فروش صنایع‌دستی با انجام کار کارشناسی ایرادی ندارد. حل مشکلات موجود بهتر از اجرای طرح‌های جدید

او به مشکلات حوزه صنایع‌دستی و فروش محصولات اشاره و عنوان می‌کند که ساماندهی وضعیت موجود بازار صنایع‌دستی می‌تواند در رفع مشکلات این بخش بسیار مفیدتر واقع شود.

گشتاسبی‌راد معتقد است هنر فاخر شیراز در حوزه صنایع‌دستی باید به‌درستی معرفی شود، در صورتی که اکنون در اکثر محصولات صنایع‌دستی موجود در بازار شیراز هیچ‌گونه علامتی مبنی بر مشخص شدن سازنده و منطقه ساخته شده وجود ندارد.

او می‌گوید که خاتم‌سازی شیراز مکتب منحصره‌فرد خود را دارد، بنابراین باید اسم

استادکار سازنده و نام شیراز در گوشه‌ای از محصولات درج شود تا سندیت محصولات مشخص و برند شیراز در سراسر دنیا مطرح شود؛ بعضی استادکاران صنایع‌دستی شیراز تنها آثار فاخر تولید می‌کنند و حاضر به ساخت محصولات بازاری نیستند که حتماً باید با درج نام استادکاران خیره این شهر و همچنین اسم شیراز بر روی تولیدات برند سازی جهانی در این‌باره صورت گیرد.

او می‌گوید که برند سازی محصولات صنایع‌دستی از آشفتگی موجود در این بازار می‌کاهد و رونقی نیز در فروش کالاها و فاخر و تولید شده شیراز ایجاد خواهد کرد.

اکنون وقتش نیست

رئیس اتحادیه تولیدکنندگان صنایع‌دستی، خاتم، ساعت و بافندگان فرش دستباف شیراز نیز علیرغم اینکه شاکله این طرح را مناسب ارزیابی می‌کند اما با اجرای آن در شرایط کنونی موافق نیست.

ناصر مینا در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا، ایجاد دک‌های عرضه صنایع‌دستی در سطح شیراز را با توجه به بیکاری جمع‌کنندگی از جوانان این شهر کار خوبی می‌داند که باید در زمانی مناسب که وقت آن اکنون نیست اجرایی شود.

وی ارزیابی خود را از بازار فروش صنایع‌دستی این‌گونه بیان می‌کند که اکنون بازار راکد و کاهش ورود گردشگر خارجی به کشور و استان فارس دلیل اصلی این وضعیت است و قطعاً کاسبان و فروشندگان این حوزه در شرایط کنونی استقبال از ایجاد کیوسک‌های صنایع‌دستی نخواهند کرد.

اما و اگر برای استقرار کیوسک‌های صنایع‌دستی در شیراز

اکنون این اداره کل مصمم به احیا و اجرایی کردن این طرح در شیراز با کمک شهرداری این کلان‌شهر است.

مصعب امیری بابیان اینکه می‌توان کیوسک‌هایی تحت عنوان گردشگری و عرضه صنایع‌دستی در مسیر پرتردد در سطح شهر شیراز راه‌اندازی کرد، این مسئله را نیز بیان کرد که اگر شهرداری مجوز و مکان ایجاد این کیوسک‌ها را در نظر بگیرد این اداره کل با کمک بخش خصوصی غرفه‌های عرضه صنایع‌دستی را در سطح شهر شیراز ایجاد خواهد کرد.

او سه روز بعد و بار دیگر در ۲۳ خرداد ۹۸ در آئین نکوداشت هفته صنایع‌دستی شیراز از قرارگیری این طرح در دستور کار ویژه اداره کل میراث فرهنگی استان فارس در سال ۹۸ سخن گفت که تکرار این موضوع نشان از عزم جدی متولی ارشد صنایع‌دستی استان فارس برای ایجاد کیوسک‌های صنایع‌دستی در معابر عمومی سطح شهر شیراز و در قالب دک‌های عرضه کننده محصولات بومی این منطقه دارد.

اول هماهنگی بعد اطلاع‌رسانی

معاون شهردار شیراز و رئیس سازمان فرهنگی و اجتماعی شهرداری این کلان‌شهر در گفت‌وگو با خبرنگار ایرنا از طرح ایجاد کیوسک‌های عرضه صنایع‌دستی در این شهر اظهار بی‌اطلاعی کرد.

ابراهیم گشتاسبی‌راد این مسئله را یادآور شد که برپایی نمایشگاه‌های فصلی عرضه صنایع‌دستی در سطح شهر شیراز اغلب مورد اعتراض مغازه‌داران و کسبه‌ای که در حوزه فروش محصولات صنایع‌دستی فعال هستند واقع می‌شود.

به نظر او، اجرای طرح کیوسک‌های عرضه صنایع‌دستی حتماً باید با موافقت و رضایت اصناف و فعالین بازار انجام شود.

معاون شهردار شیراز با راه‌اندازی کیوسک‌های صنایع‌دستی بدون توجه به خواست و رضایت

نزدیک به یک هفته از مطرح شدن استقرار کیوسک‌های عرضه کننده صنایع‌دستی در معابر شهری شیراز نگذشته بود که برخی فعالان این حوزه و دست‌اندرکاران، ایراداتی نسبت به آن مطرح کردند.

ایجاد و استقرار کیوسک‌های عرضه‌کننده صنایع‌دستی در کلان‌شهر شیراز موضوعی است که مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس در میزگرد ایرنا به مناسبت هفته صنایع‌دستی مطرح کرد.

طرحی که در ابتدای راه، نقدهای مسئولان مربوط در شهرداری شیراز و رئیس اتحادیه صنفی تولیدکنندگان صنایع‌دستی، خاتم، ساعت و بافندگان فرش دستباف شیراز را در پی داشت. میراث فرهنگی فارس بر ایجاد کیوسک‌های صنایع‌دستی در مسیرهای پرتردد کلان‌شهر شیراز تأکید دارد و این کار را عاملی برای رونق تولید در این حوزه می‌داند اما مسئولان شهرداری شیراز نسبت به اعلام عمومی این طرح پیش از اطلاع دادن به مدیریت شهری گلایه دارند و شرط دیگری مبنی بر رضایت و موافقت کاسبان قدیمی و فروشندگان رسمی صنایع‌دستی در شیراز را برای اجرای این طرح ملاک عمل می‌دانند.

از سوی دیگر نماینده بخش خصوصی فعال در این حوزه باطن این طرح را سازنده ارزیابی اما مسائل دیگری را مطرح می‌کند که نشان از مخالفت با اجرای این طرح در شرایط کنونی دارد.

در دستور کار

مدیرکل میراث فرهنگی، صنایع‌دستی و گردشگری استان فارس در میزگرد ایرنا به بیان برنامه‌های این نهاد در مسیر رونق تولیدات حوزه صنایع‌دستی اشاره و این‌گونه موضوع را باز کرد که در گذشته طرحی در شیراز به‌عنوان ایجاد کیوسک صنایع‌دستی مطرح شد اما گذشت زمان گردش فراموشی بر آن پاشید که به نظر می‌رسد

سلامت

کاهش وزن با خرما

خرما درواقع یکی از میوه‌های بسیار مغذی است که دارای میزان بالایی کالری و انرژی است. این میوه حاوی مقدار زیادی مواد معدنی است. ازجمله مواد موجود در خرما و رطب می‌توان به آهن، منگنز، روی، پتاسیم و همچنین ویتامین‌هایی نظیر A، B و E اشاره کرد.

خرما می‌تواند خوراکی ایده‌آلی برای تغذیه مناسب و بهره‌مندی از فواید سالم آن برای حفظ سلامت بدن باشد. از آنجایی که خرما سرشار از مواد غذایی مغذی و سالم مثل اسیدهای چرب و فیبر است می‌تواند گزینه بسیار مناسبی برای کاهش وزن و تناسب‌اندام هم محسوب شود. خوردن خرما کمک می‌کند بدن از سموم پاک‌سازی شود، التهاب آن کاهش یابد و میزان گلوکز خون تنظیم شود. مصرف این میوه شیرین می‌تواند بدون اینکه کالری زیادی مصرف کنید شما را سیر نگه دارد و امکان لاغری را فراهم کند.

خرما سرشار از ویتامین، کلسیم و آهن طبیعی است و می‌تواند کم‌خونی را درمان کند. این ماده غذایی سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند و باعث ارتقای سلامت بدن می‌شود.

خرما چگونه باعث کاهش وزن می‌شود؟

مصرف خرما باعث درمان یبوست و ملین شدن شکم می‌شود. خرما سوخت‌وساز بدن را بالا می‌برد و باعث سلامت دستگاه گوارش می‌شود و در نهایت به کاهش وزن بدن کمک می‌کند.

خرما حاوی نیکوتین است که مشکلات گوارشی و روده را درمان می‌کند. باکتری مفید را افزایش می‌دهد و باکتری مضر را از بین می‌برد. با بهبود دادن عملکرد سیستم هاضمه، باعث کاهش وزن می‌شود.

خرما حاوی مقدار زیادی پروتئین هم هست. پروتئین‌ها به‌سختی هضم می‌شوند و برای انتقال به روده بزرگ به زمان طولانی‌تری نیاز دارند. همین موضوع باعث می‌شود مدت‌زمان بیشتری احساس سیری کنید و کمتر میل به خوردن داشته باشید. علاوه بر این، مصرف پروتئین باعث ترمیم و عضله‌سازی بدن هم خواهد شد.

خرما مانع تجمع چربی شده و به دلیل دارا بودن عناصر مفید، دفاع بدن را نیز در برابر امراض بالا می‌برد. علاوه بر این، خرما برای بیماران دارای چربی خون و ناراحتی‌های تنفسی مفید است.

مصرف خرما باعث درمان یبوست و ملین شدن شکم می‌شود

مواد متعددی مانند پتاسیم و سولفور در خرما وجود دارد که نه‌تنها سلامت قلب را حفظ می‌کند؛ بلکه به روند شکستن چربی در بدن نیز کمک می‌کند. برای افزایش میزان متابولیسم و کاهش وزن، صبح‌ها خرما مصرف کنید. خرما به علت اینکه حاوی قند طبیعی است انرژی بدن رو تأمین می‌کند و در عوض کم‌کالری نیز هست در نهایت می‌تواند به کاهش وزن

آنتی‌اکسیدان باعث می‌شود رادیکال‌های آزاد و زیان‌آور اکسیژن کاهش یابد و در نتیجه بدن از سموم پاک‌سازی شود و میزان التهاب و استرس هم کاهش یابد. خرما تازه هم حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی مثل آنتوسیانین، فنولیکس و کاروتنوئید است. تمامی این آنتی‌اکسیدان‌ها باعث افزایش متابولیسم و دفع سموم از بدن و هضم بهتر می‌شوند و مجموعه این موارد با هم یعنی کاهش وزن.

رژیم شیر و خرما

این رژیم غذایی را می‌توانید به مدت ۱ تا ۲ هفته انجام دهید اگر می‌خواهید وزن بیشتری کم کنید بهتر است که این رژیم را به مدت ۲ هفته رعایت کنید تا تجربه کاهش وزن ۷ کیلو فقط در ۱۴ روز را تجربه کنید. این رژیم غذایی بدن را به‌خوبی پاک‌سازی می‌کند و اگر شما دارای اضافه‌وزن بیش‌ازحدی هستید بهتر است که قبل از انجام رژیم اصلی کاهش وزن‌تان این رژیم غذایی را به مدت ۲ هفته انجام دهید تا بدنتان از سموم مضر پاک شود. همچنین می‌توانید در طول رژیم اصلی کاهش وزن خود هر سه ماه یک‌بار رژیم غذایی شیر و خرما را تکرار کنید. بهتر است به همراه این رژیم غذایی در طول روز ورزش کنید تا با کمک ورزش از افتادگی عضلاتتان جلوگیری نمایید.

دستور غذایی رژیم شیر و خرما

صبحانه: یک لیوان شیر کم‌چرب + میوه فصل (به‌دلتخواه) یک عدد + یک عدد خرما
ناهار: دو عدد خرما + دو لیوان شیر کم‌چرب + نصف موز
عصرانه: یک عدد خرما + یک لیوان شیر کم‌چرب + میوه فصل (به‌دلتخواه) یک عدد
شام: نصف سیب‌زمینی مرغ (آب پز یا کبابی) + یک کاسه سالاد فاقد چربی (که می‌توانید آن را بدون سس و با کاهو و هویج و خیار و گوجه و کلم و هر نوع سبزیجات دلخواهی تهیه کنید) + یک عدد سیب‌زمینی کوچک (آب پز و یا کبابی)
نکته: توجه داشته باشید که وعده غذایی شام خود را باید به‌صورت کامل انجام دهید؛ زیرا بدن در هنگام خواب به انرژی بیشتری برای تنظیم و متابولیسم نیاز دارد و برای این‌که دچار اختلالات عصبی و بیماری‌های تشنجی بهتر است که دستور غذایی شما در شب کاملاً متفاوت با روز باشد.



بدن کمک کند.

چه غذاها و نوشیدنی‌هایی برای سوزش سر دل مناسب است؟

سوزش سر دل می‌تواند نتیجه افزایش وزن، بارداری و یا به دلیل دیگر مشکلات پزشکی باشد. بر اساس تحقیقات سوزش سر دل نسبت به یک دهه پیش ۴۷ درصد افزایش پیدا کرده است؛ بنابراین احتمال اینکه خودتان یا کسی که می‌شناسید دچار این مشکل باشد زیاد است.

سوزش سر دل می‌تواند باعث ایجاد درد در قسمت مری یا بالای معده شود، چون اسید معده دوباره به بالا برمی‌گردد و وارد مری می‌شود. مری مانند معده طوری طراحی نشده که بتواند اسید را تحمل کند، بنابراین احساس سوزش خواهید کرد. دیگر علائم همراه با سوزش مزمن عبارت‌اند از: بوی بددهان، مزه اسید در قسمت پشت گلو هنگام غذا خوردن، حالت تهوع، درد معده، مشکلات تنفسی یا از بین رفتن دندان‌ها.

اگر دچار سوزش سر دل شده‌اید که با داروهای بدون نیاز به نسخه یا تغییرات غذایی بهتر نمی‌شود، باید حتماً با پزشکانتان صحبت کنید.

سوزش سر دل می‌تواند نتیجه افزایش وزن، بارداری، عوارض برخی از داروها، استنشاق دود سیگار دیگران و یا به دلیل دیگر مشکلات پزشکی باشد. برای اینکه ناراحتی مربوط به سوزش سر دل را تسکین دهید می‌توانید این موارد را در برنامه غذایی خود جای دهید اما به خاطر داشته باشید نیازهای فردی در هر شخص متفاوت است. این غذاها ممکن است برای تمام کسانی که دچار سوزش سر دل هستند بهترین نتیجه را نداشته باشند، بنابراین بهتر است با پزشک خود نیز مشورت داشته باشید.

زنجبیل

قرن‌ها است که از زنجبیل به‌عنوان دارویی برای کمک به هضم استفاده می‌کنند. بررسی‌های سال ۲۰۱۳ روی خواص دارویی زنجبیل روی سیستم گوارش نیز نشان داد اضافه کردن آن به برنامه غذایی به کاهش سوزش سر دل کمک می‌کند. مصرف محصولات حاوی زنجبیل علاوه بر تسکین سوزش سر دل می‌تواند التهاب معده، حالت تهوع، سوءهاضمه و زخم معده را نیز بهبود ببخشد.

می‌توانید خودتان زنجبیل را خرد کنید و داخل اسموتی، کیک و شیرینی که خودتان می‌پزید، سس و دیگر غذاها استفاده کنید.

نوشیدن چای زنجبیل می‌تواند یکی از راه‌های آوردن زنجبیل به برنامه غذایی باشد. از خوردن نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل که شیرین شده‌اند پرهیز کنید چون مقدار زیادی قند دارند و ممکن است سوزش سر دل را نیز بهبود

سوزش سر دل می‌تواند نتیجه افزایش وزن، بارداری و یا به دلیل دیگر مشکلات پزشکی باشد. بر اساس تحقیقات سوزش سر دل نسبت به یک دهه پیش ۴۷ درصد افزایش پیدا کرده است؛ بنابراین احتمال اینکه خودتان یا کسی که می‌شناسید دچار این مشکل باشد زیاد است.

سوزش سر دل می‌تواند باعث ایجاد درد در قسمت مری یا بالای معده شود، چون اسید معده دوباره به بالا برمی‌گردد و وارد مری می‌شود. مری مانند معده طوری طراحی نشده که بتواند اسید را تحمل کند، بنابراین احساس سوزش خواهید کرد. دیگر علائم همراه با سوزش مزمن عبارت‌اند از: بوی بددهان، مزه اسید در قسمت پشت گلو هنگام غذا خوردن، حالت تهوع، درد معده، مشکلات تنفسی یا از بین رفتن دندان‌ها.

اگر دچار سوزش سر دل شده‌اید که با داروهای بدون نیاز به نسخه یا تغییرات غذایی بهتر نمی‌شود، باید حتماً با پزشکانتان صحبت کنید.

سوزش سر دل می‌تواند نتیجه افزایش وزن، بارداری، عوارض برخی از داروها، استنشاق دود سیگار دیگران و یا به دلیل دیگر مشکلات پزشکی باشد. برای اینکه ناراحتی مربوط به سوزش سر دل را تسکین دهید می‌توانید این موارد را در برنامه غذایی خود جای دهید اما به خاطر داشته باشید نیازهای فردی در هر شخص متفاوت است. این غذاها ممکن است برای تمام کسانی که دچار سوزش سر دل هستند بهترین نتیجه را نداشته باشند، بنابراین بهتر است با پزشک خود نیز مشورت داشته باشید.

زنجبیل

قرن‌ها است که از زنجبیل به‌عنوان دارویی برای کمک به هضم استفاده می‌کنند. بررسی‌های سال ۲۰۱۳ روی خواص دارویی زنجبیل روی سیستم گوارش نیز نشان داد اضافه کردن آن به برنامه غذایی به کاهش سوزش سر دل کمک می‌کند. مصرف محصولات حاوی زنجبیل علاوه بر تسکین سوزش سر دل می‌تواند التهاب معده، حالت تهوع، سوءهاضمه و زخم معده را نیز بهبود ببخشد.

می‌توانید خودتان زنجبیل را خرد کنید و داخل اسموتی، کیک و شیرینی که خودتان می‌پزید، سس و دیگر غذاها استفاده کنید.

نوشیدن چای زنجبیل می‌تواند یکی از راه‌های آوردن زنجبیل به برنامه غذایی باشد. از خوردن نوشیدنی‌های حاوی زنجبیل که شیرین شده‌اند پرهیز کنید چون مقدار زیادی قند دارند و ممکن است سوزش سر دل را نیز بهبود

چه غذاها و نوشیدنی‌هایی برای سوزش سر دل مناسب است؟

که مشکل سوزش سر دل دارند استفاده‌اش آزاد است.

دیگر سبزیجات مانند سبزیجاتی که برگ سبز دارند نیز مفید هستند. برای مثال بروکلی، مارچوبه و لوبیا سبز از موارد کم اسید به‌حساب می‌آیند.

برای پیشگیری از سوزش سر دل چه غذاهایی را نخوریم؟

کافئین

کافئین می‌تواند موجب افزایش احتمال دچار شدن به سوزش سر دل در بعضی افراد شود، کافئین و چای از مواردی هستند که باید به‌وضوح حذف شوند اما محصولات حاوی شکلات نیز باید در نظر گرفته شوند چون برخی از آنها حاوی کافئین هستند.

تغذیه

نام بردن از نمناع شاید برای‌تان تعجب‌آور باشد چون برخی داروهای ضد سوزش سر دل با طعم نمناع تولید می‌شوند. با این حال متفقان توصیه می‌کنند اگر دچار سوزش سر دل هستید از طعم نمناع پرهیز کنید. به‌جای نوشیدن چای نمناع از چای زنجبیل استفاده کنید. اگر می‌خواهید به دنبال گیاهی هستید که به تسکین سوزش سر دلتان کمک کند، جعفری انتخاب مناسبی است.

غذاهای چرب یا تند

غذاهای چرب باعث می‌شود غذا برای مدت زمان طولانی‌تری در معده باقی بماند و احتمال دچار شدن به سوزش سر دل افزایش یابد. در عوض غذاهایی انتخاب کنید که چربی‌شان کم است و هنگام پخت نیز از روش‌های آشپزی بدون روغن استفاده کنید. غذاهای تند نیز می‌توانند باعث افزایش ساخت اسید توسط معده شوند که احتمال بروز سوزش سر دل را افزایش می‌دهد.

محصولات حاوی گوجه‌فرنگی

گوجه‌فرنگی‌ها نیز حاوی اسید هستند، بنابراین کاهش مصرف گوجه‌فرنگی یا محصولاتی که حاوی آن هستند می‌تواند کمک‌کننده باشد.

الکل

در پایان، الکل نیز می‌تواند باعث تحریک علائم سوزش سر دل شود؛ بنابراین حذف چنین نوشیدنی‌هایی از برنامه غذایی می‌تواند تا حدود زیادی به کاهش سوزش سر دل کمک کند.