بطريقة ذكية..طرق للتخلص من عسر الهضم و خصوصاً في رمضان

تكثر مشاكل الجهاز الهضمي في شهر رمضان مما يطرح تساؤلات عدة عن كيفية التخلص من عسر الهضم بطريقة صحية وسهلة. هذه النصائح تقدمها اختصاصية التغذية جويل فرحة لمعالجة هذه المشكلة بطريقة ذكية.

اللبن: يساعد تناول اللبن على تحسين البكتيريا الجيدة في المعدة ويُعيد توازنها، ونحن بإتباعنا نمط غذائي غير صحي نقوّي البكتيريا غير الجيدة التي تفرز الغازات المسبّبة للإنتفاخ والتي تسبب لنا ازعاجاً.

الشوفان: يساعد على عملية الهضم.

الفاكهة المجففة: غنية بالألياف وتساعد أيضاً في عملية الهضم.

البطاطا الحلوة.

الزنجبيل والشمندر.

علينا أن نعرف أن هناك انواعاً من أطعمة من شأنها ان تساعد بشكل كبير في عملية الهضم وفي الوقت نفسه تحمل فوائد صحية متنوعة. يكفي إدراجها في قائمة الأطعمة المحببة للجسم وتناولها بإستمرار والتي تساعد الجسم في الهضم وتفادي الإرباك ومشاكل عسر الهضم.

و تكمن النصيحة الرئيسية والأساسية في تناول الأطعمة بهدوء وروية والإستراحة بين الحين والآخر، بالإضافة الى ممارسة الرياضة بعد وجبة الإفطار التي تساعد في عملية الهضم وعدم الشعور بالتخمة.