

نصائح للتخلص من آلام المعدة صيفاً 7



يؤثر ارتفاع درجات الحرارة صيفاً في أداء المعدة والأمعاء لدى العديد من الأشخاص؛ وذلك لأن ارتفاع درجة الحرارة يضعف الجهاز الهضمي، ما يؤدي إلى كثير من المشكلات. والصيف يؤثر في صحة الجهاز الهضمي

ذكر الموقع أنه وفقاً لدراسة سويسرية نُشرت في المجلة الأمريكية لأمراض الجهاز الهضمي، هناك خطر أكبر للإصابة أثناء موجة الحر، وفي الأغلب تؤدي التغيرات (IG) والتهاب المعدة والأمعاء المعديّة (IBD) بمرض التهاب الأمعاء الموسمية والطقس القاسي إلى مشكلات صحية في الجهاز الهضمي

وهناك 7 نصائح للمحافظة على صحة الجهاز الهضمي بشكل أفضل خلال الصيف

تجنب القهوة والمشروبات الغازية: الابتعاد قدر الإمكان عن هذه المشروبات لأنها تسبب الجفاف وتهيج المعدة 1 - بسرعة.

ممارسة التمارين بشكل يومي: إذا كنت تعاني مشاكل في الهضم، فمن الضروري لك ممارسة الرياضة بشكل 2 -

يومي؛ حيث يمكن أن تساعدك على البقاء نشيطاً بديناً، وتساعد على التخلص من الانتفاخ والغازات وعسر الهضم.

تناول اللبن المذاب بالماء (الرايب) بانتظام: يساعد «اللبن الرايب» على تهدئة المعدة المتهيجة والمحافظة على 3- صحة الجهاز الهضمي وتسهيل عملية الهضم، إضافة إلى ذلك فإن تناوله بانتظام يقلل من فرص الشعور بالحموضة.

تجنب الأطعمة الدهنية والمعلبة والوجبات السريعة: يجب الحرص على تناول الفواكه الطازجة والخضراوات 4- الورقية والبطيخ والتفاح والخيار والتوت والذرة والسلطات والماء بالنعناع والليمون وماء الليمون والكمثرى في الصيف، وتجنب الأطعمة الدهنية والمعالجة والمعلبة والوجبات السريعة.

منع السكر: تجنب الأطعمة التي تحتوي على السكر والنكهات المضافة واللون؛ حيث من الممكن أن تسبب مشاكل 5- مثل الانتفاخ وآلام المعدة.

تقليل كمية الطعام وعدم النوم بعد الأكل مباشرة: تناول الطعام بكميات أقل وامضغه جيداً، ولا تنم بعد الأكل 6- مباشرة؛ حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى الحموضة.

شرب الماء: يحافظ شرب كمية كافية من الماء طوال اليوم على برودة جسمك ويجعله مسترخياً 7-.