

روش‌های رفع معده درد در ماه رمضان

با روش‌های صحیح در تغذیه می‌توان در ماه مبارک رمضان از معده درد جلوگیری کرد.

در ماه مبارک رمضان، برخی افراد دچار مشکلاتی در معده مانند نفخ، آروغ زدن، بدهضمی و ری فلاکس اسید می‌شوند. این مشکلات فقط برای کسانی ایجاد نمی‌شود که از قبل مشکلات گوارشی دارند، بلکه افرادی که هرگز مشکلات گوارشی نداشته‌اند نیز ممکن است دچار شوند و دلیل آن نیز عادت‌های غذایی طی ساعت‌هایی است که افراد روزه نیستند. همراه ما باشید تا با روش‌های رفع معده درد در ماه رمضان آشنا شوید.

پرخوری نکنید

وقتی غذای زیادی در معده‌تان دارید، فشار داخل معده بسیار زیاد شده و باعث می‌شود اسید معده به سمت بالا و مری آمده و سوزش سر دل ایجاد کند. پری معده منجر به درد و ناراحتی می‌شود.

سحری بخورید

برخی تصور می‌کنند اگر وعده سحری را نخورند در طول روز با معده درد کمتری مواجه هستند در حالی که نخوردن سحری خود زیان‌های زیادی را به معده وارد می‌سازد.

بکارگیری روش‌های صحیح در تغذیه

در وعده سحری از خاکشیر و در افطار از عرق نعنا استفاده کنید چرا که علاوه بر کاهش عطش می‌توان تسکین دهنده درد معده باشد. نوشیدن آب زیاد، خوردن شیرینی جات فراوان و خوردن ماست در وعده سحری می‌تواند معده درد را تشدید کند. با بکارگیری روش‌های صحیح در تغذیه می‌توان در ماه مبارک رمضان از معده درد جلوگیری کرد.

آهسته و با تمرکز غذا بخورید

آهسته غذا خوردن نه تنها برای گوارش مفید است بلکه کمک می‌کند کمتر بخورید. یادتان باشد ۲۰ دقیقه طول می‌کشد تا معده پیام سیری را به مغزتان ارسال کند.

بلافاصله بعد سحری نخوابید

خوابیدن بعد از تمام شدن سحری یکی دیگر از عوامل معده درد می‌باشد و بهتر است یک ساعت بعد از میل کردن سحری از خوابیدن اجتناب کرد تا معده آرامش بهتری داشته باشد.

قبل افطار استحمام نکنید

افراد روزه دار برای جلوگیری از ضعف بدن و معده درد بهتر است در طول روز استحمام نکنند.

غذای چرب و پر ادویه و سرخ‌شده کمتر بخورید

چربی، سرعت گوارش و هضم غذا را کم می‌کند و می‌تواند سبب ری فلاکس شود. غذاهای تند و ادویه‌دار می‌توانند موجب معده درد شوند.

بعد از افطار پیاده‌روی کنید

اگر بعد از صرف افطار پیاده‌روی نکنید، احتمال اینکه به سوزش معده یا ری فلاکس دچار شوید زیاد است؛ بنابراین بعد از افطار به یک پیاده‌روی کوتاه بروید.

با این راهکارها از یبوست پیشگیری کنید

یبوست یکی از معمول‌ترین مشکلات گوارشی طی روزه‌داری است. شما باید به مصرف فیبر و آب در ماه رمضان بیشتر توجه کنید. فیبر را از غذاهای

طبیعی مانند میوه‌ها و سبزی‌ها و نان و غلات کامل دریافت کنید. ضمناً به اندازه کافی آب بنوشید تا این میزان فیبر بیشتری که مصرف می‌کنید، نتیجه را معکوس نکند و دچار یبوست نشوید.

تیره شدن ادرار یا کم ادرار شدن

هرچند این مسئله یک مشکل گوارشی نیست اما یک عملکرد بدنی است که طی ماه رمضان و روزه‌داری بسیار رایج است. اغلب، افراد فکر می‌کنند طبیعی است طی روز ادرار نکنند یا ادرارشان تیره باشد اما درواقع این علامت خوبی نیست. چه تیرگی ادرار و چه ادرار نکردن طی روز اغلب علامت دهیدراته شدن بدن است.

در مصرف خرما زیاده‌روی نکنید

خرما یکی از خوراکی‌های مرسوم در ماه رمضان است که اغلب هم در سحری و هم در افطاری وجود دارد. باید بدانید خرما کربوهیدراتی به نام فروکتان نیز دارد که در روده تخمیر شده و گاز ایجاد می‌کند. پس در مصرف خرما زیاده‌روی نکنید.