

نفخ شکم و باد گلو

- از نوشیدن مایعات با نی و بطری خودداری کنید.
- غذارا با آرامش میل کنید و کاملا باید جویده شود.
- از صحبت کردن در حین غذا خوردن بپرهیزید.
- از جویدن آدامس پرهیز کنید.
- از استعمال سیگار و پیپ پرهیز کنید.
- از شکستن تخمه پرهیز کنید.
- پس از خوردن غذا کمی پیاده روی کنید.
- از خوردن مواد غذایی نفاخ پرهیز کنید :
{سیب، گلابی، هلو، پیاز، کرفس، کلم، بادمجان، هویج، موز، حبوبات و.....}
- از خوردن فرنی، سوپ و حلیم که هنگام پختن، زیاد هم زده می شود بپرهیزید.
- از عرق نعنا و قرص دایمیتیکون جهت کاهش نفخ استفاده کنید {بهتر است دایمیتیکون، یک ساعت پس از غذا استفاده شود}.
- مصرف دارچین یا زنجبیل، نفخ را کاهش می دهد.
- مصرف شیر و لبنیات را محدود کنید.
- استفاده از زیره و اضافه کردن آن به برنج، نفخ شکم را کاهش می دهد.

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

www.salamatclinic.org

051-37534050