



### چند توصیه سالم برای کمک به هضم غذا

اکثر مردم به ویژه وقتی به یک غذای خوشمزه می‌رسند، پرخوری را ترجیح می‌دهند و تمایلی ندارند خود را از خوردن غذای هوس‌انگیز منع کنند، بلکه حتی بیشتر از همیشه هم می‌خورند.

اکثر مردم به ویژه وقتی به یک غذای خوشمزه می‌رسند، پرخوری را ترجیح می‌دهند و تمایلی ندارند خود را از خوردن غذای هوس‌انگیز منع کنند، بلکه حتی بیشتر از همیشه هم می‌خورند.

به گزارش ایسنا، این وضعیت که اغلب در میهمانی‌ها، تولدها، جشن‌های عروسی و یا حتی در موقع امتحان کردن غذاهای یک رستوران جدید اتفاق می‌افتد، می‌تواند موجب بروز مشکلات گوارشی و هاضمه‌ای شود.

به گزارش سایت اینترنتی لوموسیتی، در این مقاله چند روش درمانی ساده اما موثر برای برطرف کردن این قبیل مشکلات گوارشی و کمک به هضم غذا ارائه شده که به قرار زیر است:

- یکی از معمول‌ترین روش‌های درمان مشکلات هاضمه‌ای، مصرف دو قاشق غذاخوری آب لیمو و زنجبیل همراه با عسل در یک لیوان آب گرم پس از صرف یک وعده غذایی سنگین است.

- توصیه بعدی افزودن یک قاشق چای‌خوری تخم گشنیز بو داده به یک لیوان شیر کره‌ای و خوردن این معجون است.

- به علاوه خوردن یک قاشق چای‌خوری تخم رازیانه پس از صرف غذا به بهبود گوارش و به هضم بهتر و سریع‌تر غذا کمک می‌کند.

- یک راه‌کار موثر دیگر حل کردن یک قاشق چای‌خوری پودر زیره در یک لیوان آب گرم و نوشیدن این شربت است.

- به علاوه نوشیدن چای سبز یا یک چای گیاهی پس از وعده غذایی روشی موثر در کمک به هضم غذاست.

- راه‌کار دیگر نوشیدن یک لیوان آب گرم حاوی چند قطره عصاره نعنا است.

- اگر قرار است یک وعده غذایی سنگین داشته باشید مثلاً اگر قصد دارید به رستوران یا میهمانی بروید از قبل، مقداری زنجبیل تازه آغشته به کمی نمک را بجوید. این کار به تحریک آنزیم‌های گوارشی و آماده شدن برای هضم غذا کمک می‌کند.

- گاهی اوقات هم می‌توانید با گذاشتن یک کیسه یخ روی معده مشکل خود را حل کنید.

- علاوه بر اینها، نوشیدن نصف لیوان آب گرم حاوی یک قاشق چای‌خوری جوش شیرین نیز برای این منظور موثر است. این روش حتی سریع‌تر می‌تواند مشکل گوارشی شما را حل کند.