



نوشیدن آب گرم برای رفع سوء هاضمه موثر است

کارشناسان بهداشت و تغذیه، روش‌های درمانی مانند نوشیدن آب گرم را برای درمان سوءهاضمه موثر می‌دانند.

کارشناسان بهداشت و تغذیه، روش‌های درمانی مانند نوشیدن آب گرم را برای درمان سوءهاضمه موثر می‌دانند. به گزارش ایسنا، متخصصان انجمن بهداشت و سلامت هند اظهار کردند: افراد در زمان گرسنگی و یا خوشمزگی غذا بیش از حد معمول غذا می‌خورند و همین امر منجر به سوء هاضمه در آنان می‌شود. سوءهاضمه، هنگامی رخ می‌دهد که آنزیم‌های گوارشی در معده به درستی عمل نمی‌کنند و باعث ناراحتی در فرد می‌شوند.

درمان‌های خانگی برای کمک به کاهش سوءهاضمه عبارتند از:

- نوشیدن جرعه جرعه آب گرم
- یا چای گیاهی
- مصرف تنها مقدار مناسبی از زنجبیل حدود نیم ساعت قبل از هر وعده غذایی نیز در این امر بسیار موثر است.