

8 CÁCH HẠN CHẾ CHỨNG ẲN KHÔNG TIÊU

Sử dụng nước gừng, chanh, cà rốt; ăn trái cây; chia nhỏ bữa ăn; không ăn trước khi ngủ... sẽ giúp bạn đẩy lùi các triệu chứng khó chịu của việc Ẳn không tiêu.

Ẳn không tiêu là chứng bệnh ảnh hưởng đến bữa ăn và cảm giác ngon miệng của bạn và những người thân trong gia đình. Kiến thức phòng tránh chứng Ẳn không tiêu rất quan trọng đối với mỗi người, để bữa ăn ngon miệng hơn.

Nước gừng, chanh, cà rốt

Nước gừng, chanh, cà rốt... là những thức uống có thể trị khá hữu hiệu chứng Ẳn không tiêu.

Nước gừng là một trong những thức uống dân gian khá hữu hiệu trong điều trị đầy hơi. Những gì bạn cần là hai thìa nước cốt chanh và gừng, mật ong. Pha chúng trong một cốc nước ấm và uống ngay sau mỗi bữa ăn để hỗ trợ tiêu hóa. Ngoài ra, việc uống một cốc nước ép cà rốt vào thời điểm bị đầy bụng cũng sẽ giúp bạn có được cảm giác dễ chịu hơn.

Ăn trái cây

Tăng cường ăn các loại trái cây có lợi cho hệ tiêu hóa như táo, chuối... Ngoài ra, nho cũng giúp loại bỏ chứng khó tiêu và cung cấp đầy đủ chất dinh dưỡng. Vì thế, bạn có thể cân nhắc giải pháp thay trái cây tráng miệng từ cam sang nho, chuối, đu đủ... cũng sẽ giúp xoa dịu dạ dày và hệ tiêu hóa.

Chia nhỏ bữa ăn

Việc ăn quá no, ăn những bữa ăn lớn sẽ khiến cho tình trạng đầy bụng, khó tiêu của bạn trở nên tồi tệ hơn. Do đó, bạn nên chia nhỏ các bữa ăn để hạn chế nguy cơ gặp phải rắc rối này. Khi ăn, nên nhai chậm rãi thay vì gia tốc khiến cho hệ tiêu hóa không theo kịp và "hụt hơi" sau đó.

Không nên ăn trước khi đi ngủ vì điều đó sẽ làm bộ máy tiêu hóa phải làm việc hết công suất dẫn đến khó tiêu.

Không ăn trước khi ngủ

Ăn một bữa ăn no và quá tải trước khi ngủ sẽ khiến cho bộ máy tiêu hóa trong cơ thể bạn phải làm việc hết công suất, không những ảnh hưởng đến chất lượng và thời lượng của giấc ngủ mà còn là nguyên nhân gây nên chứng đầy bụng và khó tiêu.

Tắm nước nóng trước khi ngủ

Tắm là một trong những biện pháp thư giãn cho cơ thể rất hiệu quả. Khi tắm nước ấm, nhiệt độ cơ thể tăng và máu có thể lưu thông dễ dàng hơn, kích thích bộ máy tiêu hóa hoạt động hiệu quả. Chính vì thế, tận hưởng khoảnh khắc thư giãn thoải mái trong lúc tắm là một trong những biện pháp hỗ trợ cơ quan tiêu hóa thực hiện tốt chức năng của mình.

Hạn chế thức ăn nhiều chất béo, đường

Những thực phẩm đồ ăn bán sẵn chứa nhiều chất béo, tinh bột, đồ uống nhiều đường cũng không tốt chút nào cho hệ tiêu hóa của bạn. Các chuyên gia khuyên không nên tiêu thụ quá nhiều các thực phẩm bán sẵn chứa nhiều bột đường hay đồ uống ngọt mỗi ngày.

Không nên lạm dụng các chất kích thích như trà, cà phê.

Không lạm dụng đồ uống có ga, chất kích thích

Khi dùng nhiều đồ uống có ga, các khí có thể sẽ mắc kẹt trong bụng của bạn gây khó chịu, căng tức bụng. Thay vì dùng nước ngọt, bạn có thể thử chuyển sang nước uống có vị chanh hoặc đơn giản chỉ là giảm số lượng đồ uống có ga dùng mỗi ngày. Uống rượu và hút thuốc nhiều có thể gây buồn nôn và làm tăng nồng độ axit trong bụng. Điều này trên thực tế có thể dẫn đến trào ngược

xít và ợ nóng. Vì vậy càng tránh xa thuốc lá và đồ uống có cồn thì càng tốt cho “cái bụng”.

Dùng thuốc hỗ trợ tiêu hóa, chống đầy hơi

Khi đã thử nhiều cách mà triệu chứng đầy hơi, khó tiêu vẫn không thuyên giảm thì bạn cần bổ sung ngay thuốc tăng cường vận động hay tăng co bóp dạ dày như domperidon maleate 10mg dùng trước bữa ăn 15-30 phút hoặc ngay khi có triệu chứng.

Ngoài ra, để tăng cường và bảo vệ sức khỏe tiêu hóa của mình, bạn nên duy trì một lối sống lành mạnh cũng như chế độ sinh hoạt, vận động hợp lý, tập thể dục thường xuyên.