

رمضان میں معدے کے مسائل

<?xml encoding="UTF-8?>



رمضان میں معدے کے مسائل

رمضان کا بابرکت مہینہ شروع ہونے کو ہے۔ مسلمان اس مہینے میں ۱۲ سے ۱۴ گھنٹے کا روزہ رکھتے ہیں۔ روزے کے دوران اکثر لوگوں کو خالی پیٹ میں گیس کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گیس اور پیٹ کی دوسری تکالیف سے بچنے کے لیے کچھ طریقے درج کیے جا رہے ہیں۔ روزہ افطار کرنے کے بعد کچھ غذاؤں کے استعمال سے پیٹ کے مختلف مسائل سے بچ سکتے ہیں۔

رمضان کے علاوہ بھی اگر آپ پیٹ کی ان تکلیفوں کا شکار ہیں تو یہ چیزیں آپ کے لیے کارآمد ثابت ہوں گی۔

معدے کی تیزابیت

معدے کی تیزابیت دور کرنے کے لیے افطار میں تربوز ، خربوزہ، پپیتہ اور گرما زیادہ کھائیں۔ ان سے معدے اور آنتوں کی صفائی ہوتی ہے۔ سحری اور افطار میں انجیر کا استعمال کریں۔ دہی یا دودھ میں پانی ملا کر استعمال کرنے سے بھی تیزابیت دور ہوتی ہے۔ سالن میں لیموں ڈال کر کھائیں۔ یہ بھی باضمے کے لیے بہترین ہے۔ تیزابیت دور کرنے کے لیے ایک کپ دودھ میں چار کپ پانی ملا کر وقفے وقفے سے استعمال کریں۔

احتیاط

گائے اور بھینس کا گوشت، کلیجی ، مکھن ، بیکری آئٹم اور میدے سے بنی اشیاء سے پرہیز کریں۔ کھانے کے فوراً بعد نہ سوئیں اور نہ ہی بہت زیادہ مشقت کا کام کریں ۔ مصالحے دار مرغن کھانوں اور سوفا ڈرنکس سے پرہیز کریں۔

گیس

۔ گیس سے نجات حاصل کرنے کے لیے اسٹرابیری کھائیں ۔ گیس کی وجہ سے ہونے والے پیٹ کے درد میں ۴ سے ۶ اسٹرابیری کھانے سے فوری آرام آئے گا۔

گیس کے درد سے فوری آرام کے لیے ایک چائے کا چمچ کھانے کا سوڈا ایک گلاس نیم گرم پانی میں ملا کر پیئیں۔ فوری آرام آئے گا۔ اسے ذائقے دار بنانے کے لیے آدھا لیموں نچوڑ لیں اور چٹکی بھر نمک ڈال لیں۔
۔ سحر اور افطار میں عام چائے کے بجائے گرین ٹی کا استعمال کریں۔
۔ چکنی اور تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کریں۔

قبض

رمضان میں پانی کم پینے کی وجہ سے آنتوں میں خشکی ہو جاتی ہے جو قبض کا سبب بنتی ہے۔ اس لیے

ضروری ہے کہ افطار سے سحر کے درمیان کم از کم آٹھ گلاس پانی پیا جائے۔ تیل والی اور مصالحے دار غذا کے بجائے شوربہ کا استعمال کریں۔ پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔ ریشے دار غذاؤں کا استعمال کریں جس میں بھوسی والا آٹا ، جو کا دلیہ ، کیلا ، سیب وغیرہ قبض ختم کرنے کے لیے بہترین ہیں۔ افطار و سحر میں کھجور کھانا بھی قبض میں مفید ہے۔

رمضان کے مہینے میں بہت سے لوگ بدہضمی کی شکایت کرتے ہیں کیونکہ ۱۲، ۱۳ گھنٹے بھوکا رہنے کے بعد افطار اور سحر میں بہت زیادہ یا مضر صحت کھانا کھا لیتے ہیں۔ جو بدہضمی کا باعث بنتے ہیں۔ جس کی وجہ سے پیٹ کے اوپری حصے میں درد، الٹی یا متلی محسوس ہونا ، بھوک کا ختم ہو جانا شامل ہیں۔

- دیر سے ہضم ہونے والی غذا کھائیں۔ خاص طور پر فائبر والی غذا جو دن بھر جسم کو توانائی دیتی ہے۔
- کم از کم ایک کپ پھل کھائیں۔

-؟؟؟؟؟؟ اچھی طرح چبا کر کھانا کھائیں۔ اور سوچ سمجھ کر کھائیں ۔ اچھی طرح چبا کر کھانا ناصرف ہاضمے میں مدد دیتا ہے بلکہ کم کھانے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔

۔۔۔۔۔۔۔ زیادہ مقدار میں پانی پیئیں۔

جلدی ہضم ہونے والی غذائیں نہ کھائیں۔

- حد سے زیادہ نہ کھائیں۔

❖❖❖❖❖ ایسی غذا جس میں شکر کی مقدار زیادہ ہو ، کھانے سے پرہیز کریں۔

- کم نمک والی غذا کھائیں - اس سے دن میں پیاس کم لگے گی۔

- چائے ، کافی اور کولا ڈرنک سحر و افطار میں نہ لیں۔

۶. افطار کے فوراً بعد سونے سے گریز کریں