CUIDADOS PARA EVITAR AZIA E QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO

Dr. Adelmo Almeida

WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR

VOCÊ SABE QUAIS OS CUIDADOS QUE PODE TER PARA EVITAR AZIA E QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO?

Evitar

ALIMENTOS GORDUROSOS (frituras, palmito, molhos, maionese, azeite, queijo amarelo, leite integral, abacate, coco, amendoim, etc.)
CHOCOLATE.
FRUTAS ÁCIDAS (tomate, limão, laranja, abacaxi, maracujá).
BALA DE MENTA E HORTELÃ.
GOMA DE MASCAR. (CHICLETES).
BEBIDAS GASEIFICADAS (refrigerante).

BEBIDAS ALCOÓLICAS.
CONDIMENTOS (alho, cebola, pimenta).
CAFÉ, CHÁ PRETO, CHÁ MATE.

Também é importante

ABANDONAR O FUMO caso seja fumante.
MASTIGAR BEM OS ALIMENTOS.
EVITAR REFEIÇÕES VOLUMOSAS (reduzir o intervalo entre as refeições, reduzindo o volume das mesmas).
EVITAR LÍQUIDOS DURANTE AS REFEIÇÕES.
DEITAR SOMENTE DEPOIS DE DECORRIDAS 2 HORAS DA REFEIÇÃO.

Este https://linkindiaedu.com/deka-epikefalides-gia-to-genoshmo-priligy/ conteúdo foi útil para você? Compartilhe.

Veja também o vídeo sobre este assunto.