

# CUIDADOS PARA EVITAR AZIA E QUEIMAÇÃO NO ESTÔMAGO



 *Dr. Adelfmo Almeida*

[WWW.DRADELMOALMEIDA.COM.BR](http://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.