



খাওয়ার পর পেট ফাঁপা দূর করার কার্যকর ঘরোয়া উপায়



সংগৃহীত ছবি

খাবারের পর পেট ফাঁপা বা ফুলে যাওয়ার সমস্যা অনেকের কাছেই অস্বস্তিকর অভিজ্ঞতা। এটি মূলত হজমের গোলমাল ও কিছু খাদ্যাভ্যাসের কারণে হয়। তবে কয়েকটি সহজ অভ্যাস পরিবর্তন ও সচেতনতা অবলম্বন করলে এ সমস্যা অনেকাংশে দূর করা সম্ভব।

পেট ফাঁপা একটি সাধারণ হজমজনিত সমস্যা, যা লক্ষ লক্ষ মানুষকে প্রতিদিন ভোগায়। যদিও বারবার এই সমস্যা দেখা দিলে চিকিৎসকের পরামর্শ নেওয়া জরুরি, তবে হালকা সমস্যার ক্ষেত্রে কয়েকটি সহজ ঘরোয়া উপায় অনুসরণ করলেই আরাম মিলতে পারে।

পেট ফাঁপা কমানোর সহজ টিপস:

১. ধীরে ধীরে খান

খাবার দ্রুত খেলে হজমে সমস্যা দেখা দেয়। ধীরে ধীরে খেলে শরীর বুঝতে পারে কখন পেট ভরে গেছে, ফলে অতিরিক্ত খাওয়া এড়ানো যায়। পাশাপাশি সচেতনভাবে খেলে খাবার ভালোভাবে হজম হয়। তাই টিভি বা মোবাইলের দিকে না তাকিয়ে খাওয়ার চেষ্টা করুন এবং কার্বনেটেড পানীয় থেকে বিরত থাকুন।

২. চিনিযুক্ত পানীয় এড়ান

ফিজি বা কৃত্রিম মিষ্টিযুক্ত পানীয় শরীরে অতিরিক্ত গ্যাস তৈরি করে, যা পেট ফুলে যাওয়ার অন্যতম কারণ। তাই এসব পানীয়ের পরিবর্তে সাধারণ পানি বা লেবুর পানি খাওয়াই ভালো।

৩. সঠিক পরিমাণে খান

অতিরিক্ত খাবার খেলে পেটের ওপর চাপ পড়ে, হজম ধীর হয় এবং গ্যাস জমে যায়। তাই পেট ভরে গেলেও আরও খাবার খাওয়ার লোভ সংযত করা জরুরি।

৪. গ্যাস সৃষ্টিকারী খাবার কম খান

ডাল, মটরশুটি, বাঁধাকপি, ব্রোকলি ইত্যাদি খাবার হজমে গ্যাস তৈরি করে। তবে একেবারে বাদ দেওয়ার দরকার নেই, শুধু পরিমাণ নিয়ন্ত্রণে রাখলেই চলবে।

৫. খাবারের পর হালকা হাঁটুন

খাবারের পর সামান্য হাঁটাচলা করলে হজমশক্তি সক্রিয় হয় এবং খাবার সহজে হজম হয়। এটি গ্যাস জমা প্রতিরোধেও কার্যকর।

৬. পর্যাপ্ত পানি পান করুন

পানি হজম প্রক্রিয়াকে স্বাভাবিক রাখে। প্রতিদিন ৮-১০ গ্লাস পানি পান করা উচিত। তবে খাবারের সঙ্গে অতিরিক্ত পানি না খেয়ে, খাবারের আগে বা পরে অন্তত আধা ঘণ্টা বিরতি দিয়ে পানি পান করা ভালো।

এসব ছোট ছোট অভ্যাস দৈনন্দিন জীবনে অনুসরণ করলে খাবারের পর পেট ফাঁপার অস্বস্তি অনেকটাই দূর হবে।