



সকালে পেটে গ্যাসের বামেলা? নিয়ম বদলালেই মিলবে স্বস্তি



সংগৃহীত ছবি

ঘুম থেকে ওঠার পর পেটে গ্যাস জমে অস্বস্তি হওয়া অনেকেরই পরিচিত সমস্যা। এতে শুধু শরীর নয়, মনও খারাপ হয়ে যায় এবং কর্মক্ষমতা কমে যায়। তবে ভেজা চা, হালকা হাঁটা, পর্যাপ্ত পানি পান ও ধীরে খাওয়ার অভ্যাস এই সমস্যাকে সহজেই নিয়ন্ত্রণে আনতে পারে। দিনের শুরুতেই যদি পেটে গ্যাসের অস্বস্তি তৈরি হয়, তাহলে পুরো দিনের মেজাজটাই খারাপ হয়ে যেতে পারে। এটি খাবার হজমে সমস্যা তৈরি করে, মনোযোগ নষ্ট করে এবং আত্মবিশ্বাসও কমিয়ে দেয়। তবে কয়েকটি সহজ অভ্যাসকে দৈনন্দিন জীবনে অন্তর্ভুক্ত করলে এ সমস্যা অনেকটা নিয়ন্ত্রণে আনা সম্ভব।

১। সকালে ভেজা চা পান করুন

পুদিনা, আদা, মৌরি বা ক্যামোমাইলের মতো ভেজা চা পাচনতন্ত্রকে শান্ত করে, খিঁচুনি কমায় এবং জমে থাকা গ্যাস দূর করতে সহায়তা করে। এক কাপ উষ্ণ ভেজা চা দিয়ে দিন শুরু করলে পেট থাকে হালকা।

২। কিছুক্ষণ হাঁটুন

সকালে হালকা নড়াচড়া বা হাঁটাহাঁটি অস্ত্রের গতিশীলতা বাড়ায়। মাত্র ১০ মিনিট হাঁটলেও গ্যাস কমতে সাহায্য করে। গভীর শ্বাস-প্রশ্বাস নিলে পাচনতন্ত্র ভেতর থেকে সক্রিয় হয়।

৩। প্রচুর পানি পান করুন

শরীরে পানির ঘাটতি হজমে সমস্যা বাড়ায়। বিশেষ করে হালকা গরম পানি গ্যাসের সমস্যা কমাতে কার্যকর। চাইলে লেবু পানি বা ভেজা ইনফিউশনও খেতে পারেন, যা শরীরকে ডিটক্স করে এবং হজম প্রক্রিয়া সহজ করে।

৪। ধীরে ধীরে ও পরিমিত খান

তাড়াহুড়ো করে বা বেশি খেলে গ্যাসের প্রবণতা বেড়ে যায়। তাই খাবার ধীরে ধীরে ভালোভাবে চিবিয়ে খেতে হবে। সকালের নাস্তায় ভারী খাবার না খেয়ে পরিমিত খাবার খাওয়ার অভ্যাস গড়ে তুলুন।
