

কীভাবে অম্বল এড়াবেন

পরামর্শ:

- ফল, সবজি এবং আস্ত শস্যদানা খান।
- অল্প পরিমাণ খাবার খান, এবং আস্তে আস্তে চিবান।
- নির্দিষ্ট সময়ের খাবার বাদ দেবেন না।
- খাওয়ার পরে শোওয়া পর্যন্ত 2-3 ঘন্টা অপেক্ষা করুন।
- প্রতি সপ্তাহে 3 বার বা তার বেশি বার শরীর-চর্চা করুন।
- টিলেঢালা মাপের পোশাক পরুন।
- ধূমপান করা ছেড়ে দিন।
- বিছানায় আপনার মাথাটি 6-9 ইঞ্চি উপরে রাখুন। আপনার পা ব্লকের উপর ঠেকনা দিয়ে রাখতে পারেন।

কিছু খাবার এবং পানীয় বহু মানুষের ক্ষেত্রে অম্বলকে আরও গুরুতর করে তুলতে পারে। এগুলির থেকে আপনার অম্বল হচ্ছে কিনা তা দেখার জন্য আপনার দেহের কথা শুনুন:

- টমেটো, কমলা লেবু, আঙ্গুর এবং আনারসের মতো অম্লজাতীয় খাবার
- চকোলেট
- পুদিনা, পিপারমিন্ট বা স্পিয়ারমিন্ট
- মশলাদার খাবার
- গোল মরিচ
- পেঁয়াজ এবং রসুন
- ভাজা, তৈলাক্ত এবং উচ্চ ফ্যাটযুক্ত খাবার
- ক্যাফিনযুক্ত পানীয় (কফি, চা, সোডা বা শক্তি বর্ধক পানীয়)
- অ্যালকোহল



আপনার আরও প্রশ্ন থাকলে আপনার CHN পুষ্টিবিদের সাথে কথা বলুন!