

## عدة أنواع من الأطعمة يجب تجنبها عند الشعور بألم في المعدة



ونقل موقع [20 minutos](#)، عن دراسة قام بها متخصصون في المكتبة الوطنية الأمريكية للطب، أنه ينصح كذلك بتجنب تناول الحمضيات ومشتقات الحليب والكوفين، والمشروبات الروحية، وكذلك المشروبات الغازية، والطعام المحتوي على طماطم.

يحث الأطباء أيضا على عدم تناول أي دواء، قبل استشارة أخصائي وإجراء تشخيص دقيق.

ولتخفيف آلام المعدة، ينصح المختصون بزيادة كمية السوائل المستهلكة، وخاصة الماء وكذلك الأطعمة الغنية بالألياف، وخاصة الخضار والفواكه.

وكمسكن طبيعي، ينصح الخبراء بتناول مشروب البابونج الذي يساعد على الاسترخاء.

