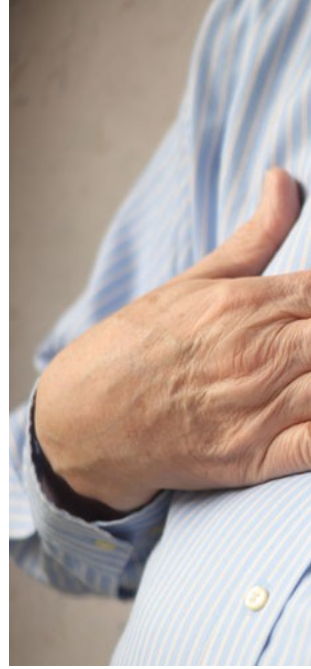


## طبيبة تتحدث عن سبب تمدد المعدة وعلاجه وكيفية التخلص منه



وأشارت الطبيبة إلى أن أغلب الذين يأكلون بسرعة يواجهون مشكلة مماثلة، وأوصت بشدة بتقليل سرعة الأكل. الأكل السريع هو نتيجة الضغوط الكثيرة، فهو يستخدم لزيادة المشاعر الإيجابية.

يجب مضغ الطعام جيدا لتقليل السرعة. لن يساعدك ذلك على الشعور بالشبع فحسب، بل سيسهل أيضًا عملية الهضم. خلاف ذلك، سيكون هناك ثقل في المعدة.

وأكدت بافلوفا أن طريقة الأكل هذه مفيدة أيضًا لفقدان الوزن نظرًا لحقيقة أن الشبع يحدث بشكل أسرع وبطعام أقل.

بالإضافة إلى ذلك، ذكرت الطبيبة أن قاعدة مماثلة تنطبق على الماء - يجب شربه كثيرًا ولفترة طويلة، وإلا فإنه يمكن أن يشكل ضغطًا على جدران المعدة.

بشكل عام، من الممكن أن تتمدد وتتقلص المعدة في أي عمر، ولكن من الأفضل منعها من التمدد في سن

