المحافظة على صحة الجهاز الهضمي

للمحافظة على جهازك الهضمي اتبع الآتي:

1. مضغ الطعام جيداً.
2. عدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالدهون.
3. الابتعاد عن تناول الأطعمة المحتوية على مكسبات الطعم واللون والرائحة.
4. الامتناع عن شراء الأطعمة من الباعة الجائلين؛ حتى لا تصاب بالأمراض المعدية.
5. ممارسة الرياضة باستمرار.
6. الابتعاد عن التدخين؛ لنه يسبب عسر الهضم وقرحة المعدة والاثني عشر.