

Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஏப் பமிடுதலும், வாயுவெளியேறுதலும் இயற்கையாக நடப்பறெும் சாதாரண விடயங்களே. இவ்வை ஓரே நாளில் பலதடவகைகள் கட்ட நடப்பறெலாம். ஆனால் மிதமிஞ்சிய ஏப் பமிடுதல், வயிற்று ஊதல் மற்றும் வாயுத் தொல்லை (belching, bloating or gas) ஆகியன அசௌகரியத்தையும், மற்றவர்களுடன் உள்ள வளைகைகளில் தடுமாற்றத்தையும் உண்டாகக் கட்டியவன. இவ்வை ஏற்பட காரணங்கள் எவ்வையென்பதையும், இதற்கு என்ன செய்யவேண்டும் என்பதையும் பார்ப்போம்.

□□□□□□□□□□ (Belching) □□□□□□ □□□□□?

ஏப் பமிடுதல் என ப்து நமது வயிற் றிலுள் ள மலேதிகமான காற் றை வளெயிறே றுவதற் கு எமது உடல் மறே கொள் கின் ற ஓர் சயெ கையாகும் . நீ ங் கள் மிகவிரைவாக உணவை அல்லது நீ ரை உட் கொண் டாலோ அல்லது பசேகி் கொண் டே சாப் பிட் டாலோ மலேதிகமான காற் றையும் சரே த்து விழுவ் கிவிடுகிறீ ர் கள் . காபனறே றப் பட் ட பாணங் களை (Carbonated beverages) எடூப் பதாலும் இது நிகழலாம் .

இரபைப் பையிலிருந்து அமிலம் மலே வரவது (Acid reflux) அல்லது இரபைப் பையிலிருந்து உணவாக் குழாய் க்குள் உணவம் மீ ண்டும் மலே வரவது பபோன்ற ககோளாறுகள் உள்ளவர களாக் கும் (Gastroesophageal reflux disease) இதவேதமான பிரச்சினகைள் ஏற்படலாம். இரபைப் பையிலுள்ள அமிலம் மலே நகோக்கி உணவாக் குழாய் க்குள் வரம் பபோது அதை இல்லாமல் சயெ்வதற் காக மீ ண்டும் மீ ண்டும் விழுவங் வணே டியறே ப்டுகிறது. இதனால் கப்டுதலான காற்றும் உள்ளே விழுவங் கப் ப்டுகிறது. இது மலேமும் மலேமும் எப் பமிடுதல் நிகழக் காரணமாகிறது.

Written by
Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஒரு சிலர் வறறுமனடே காற்றை விழுங்குவதனை ஒரு அசாதாரண பழக்கமாக பழகிவிடுகின்றனர். - உணவோ, பானங்களோ, எட்க்காத வளேகளில் கப்ட. வறறு சிலரில் இரபைபயின் உட்பக்கத்தில் ஏற்படுகின்ற அழற்சி (Gastritis) நீபித்த ஏப்பமிடுதலனை உண்பாக்குகிறது.

ஏப் பமிடுதலகைக் குறதைத் துக்கொள் வதற்கு பின் வரும் விடையங்களை கடபைப்பிபிப்பது பொருத் துமாயிருக்கும்.

• மதிதுவாக உண்ணுதல் , பருகுதல் - பபோதிய நரேமடுத்து ஆறுதலாக உண்பதால் நீங்கள் காற்றை உள்ளிடுப்பதை மிகவும் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

• காபனேற்றப்பட்ட பானங்களையும், பியரையும் தவிர்க்கவும் - இவ்வகாபனீரொட்சடைவாயுவைவெளிவிடுகின்றன.

• புகழைத் தலைத் தவிராங்கள் - புகழை உள் ளிழுகுக் கும் வளேயில் நீங்கள் காற்றையும் விழுகுகுகி நீங்கள்.

• நெஞ்சு எரிச்சலுக்கு மருந்து பாவியுங்கள் - எப்போதாவது உங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இலச்சான நெஞ்சு எரிச்சலை சரிசெய்வதற்கு மருந்துக்கடகைளில் கட்டெுவாங்ககக் கடிய அமில நிவாரணிகள் (யுவயெனளை) அல்லது வறோசில மூறகைள் உதவியாகவிருக்கும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் வாயுத்தொல்லையானது சமிபாட்டுத் தொகுதியில் ஒரு சில நோய்கள் இருப்பதன் அறிகுறியாயிருக்கலாம். (Irritable bowel syndrome or Coeliac disease)

வாயுத்தொல்லையைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு பின்வரும் கருிப்புகள் உதவுக்கட்டும்.

□ உங்களுக்கு அதிகம் பிரச்சினை கொடுக்கும் உணவுகளை தவிர்த்துவிடுங்கள். அவரை, பட்டாணி, பருப்பு வகைகள், முட்டைக்கோவா, வெங்காயம், பூரோகோலி, பக்கோவா, வாழைப்பழம் (பனானா வகை), முந்திரிகைவற்றல், தீட்டப்பட்டாத கோதுமலை மாப்பாண், பச்சைக்காய்கறிகள், காபனேற்றப்பட்ட பானங்கள். (Beans, Peas, Lentils, Carbbage, Onions, Broccoli, Cauliflower, Bananas, Raisins, Whole-wheat bread, Salads and Carbonated drinks) பாற்பண்ணை உற்பத்திகளை எடுப்பதனால் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் இலக்ரோஸ் குறைக்கப்பட்ட அல்லது இலக்ரோஸ் நீக்கப்பட்ட பாற்பண்ணைப் பொருட்களை பாவியுங்கள்.

□ கூறறைத் தளவூ கொழும்புணவுகளை உட்கொள்ளுங்கள். — கொழும்பு சமிபாட்டைத் தாமதப்படுத்துவதால் உணவூ நொதிப்பதனைத் தவிர்த்து வாயுக்களை உண்டாக்குவதற்கு அதிக நேர அவகாசம் கிடைக்கிறது.

□ அதிக நார்ச் சத்துள்ள உணவுகளை எடுப்பதென்ற காலிகமாக
கூறாததுக்கொள்ளுங்கள். – நார்ச் சத்து சமீபாட்பிற்கு உதவுகிறது. அதசேமயம் அதிக
நார்ச் சத்துள்ள உணவுகளைக் ஏராளமான வாயுவை உண்டுபண்ணுபவையாகவும்
உள்ளன. எனவதே தற்காலிகமாக ஒரு இடைவெளிவிட்டு, பின்னர் சிறிது சிறிதாக மீண்டும்
சரேத்துக்கொள்ளுங்கள். பீனோ (டீ நயழெ) பனன்ற தயாரிப்புகளை அதிக
நார்ப்பொருள் கொண்டிருக்கும் உணவுகளைக் குறைத்துக் கொள்வதன் மூலம்
அவற்றினால் உண்டாகப்படும் வாயுவைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

□ மெதுவாக உண்ணுங்கள் - உணவு வளையை ஒரு பரபரப்பில்லாத ஆறுதலான நேரமாக

Written by

Saturday, 02 August 2008 12:42 -

ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள். அவசர அந்தரமாக சாப்பிடுவதும், நெருக்கடியான நேரங்களில் சாப்பிடுவதும் சமீபாட்டை பாதிக்கக் கூடியவை.

நடவழிகள் - உணவின் பின் சற்று நடப்பது நல்லது.

ஐக்கிய நாடுகளின் பொதுச்சபை - பொதுச்சபை - பொதுச்சபை?

ஏப்பமிடாதல், வயிற்றுப் பொருமல், வாயு என்பன இடையிடையே அளவூக்கதிகமாக ஏற்படலாம். இவை அனுகூலமாக தாமதமாக இல்லாமல் போய்விடும். உங்களுடைய உணவு விடயங்களில் சிலவற்றை மாற்றியும் இந்தத் தொந்தரவுகள் குணமாகவில்லை என்றால் நீங்கள் உங்கள் வதைத்தியரிடம் பார்ப்பது நல்லது. அத்துடன் பின்வரும் ஏதாவது இருந்தாலும் வதைத்தியரிடம் போவது நல்லது.

- வயிற்றோட்டம்
- மலச்சிக்கல்
- சத்தி (வாந்தி) அல்லது அப்படியான தன்மை
- நிறை குறைதல்
- வயிற்று வலி அல்லது மலவாயிலில் வலி
- இடையிடாத நெஞ்சு எரிச்சல்

Belching, Bloating and Gas

8 / 8