

أطعمة تسهل عملية الهضم بعد الإفراط في الطعام

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>الوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضروات الطرية يمكن أن تكون مفيدة في تسهيل عملية الهضم بعد الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، يجب تجنب الأطعمة الدهنية والحامضة التي قد تزيد من الشعور بالثقل.</p>                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <p>شرب الكثير من الماء يمكن أن يساعد في تسهيل عملية الهضم. ومع ذلك، يجب تجنب شرب الكحول والقهوة التي قد تزيد من الشعور بالثقل.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <p>الوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضروات الطرية يمكن أن تكون مفيدة في تسهيل عملية الهضم بعد الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، يجب تجنب الأطعمة الدهنية والحامضة التي قد تزيد من الشعور بالثقل.</p> <p>الوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضروات الطرية يمكن أن تكون مفيدة في تسهيل عملية الهضم بعد الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، يجب تجنب الأطعمة الدهنية والحامضة التي قد تزيد من الشعور بالثقل.</p> |
| <p>الوجبات الخفيفة مثل الفواكه والخضروات الطرية يمكن أن تكون مفيدة في تسهيل عملية الهضم بعد الإفراط في تناول الطعام. ومع ذلك، يجب تجنب الأطعمة الدهنية والحامضة التي قد تزيد من الشعور بالثقل.</p>                                                                                                                                                                                                    |

?????: "???? ???? ??????? ?? ????????? ?????? ?????? ??? ???? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??? ???? ???? ???? ??????

?? ??????? ?? ?? ?? ???? ????????? ???? ??????? ??????? ???????".

???? ????? ???? ??????? ?? ????? ??????? ??? ??? ?????? ??? ?????? ?????? ?????? ??? ?? ?????? ??????? ?? ?????? ????????? ??

?????? ??????? ???? ?? ????? ???? ????????? ??????? ??????. ????? ??? ?? ????? ????????? ?? ????????? ??????? ?? ??????? ?????????

???? ???? ???? ???? ???? ???? ????.