Domingo, 01 de Novembro de 2026

O que é bom para diminuir azia, refluxo e inchaço após a ceia? Confira

É possível evitar desconfortos após o Natal com orientações simples para uma ceia mais leve e saudável

Com a chegada do **Natal**, muitas famílias se reúnem em torno da mesa para celebrar e saborear pratos tradicionais. Contudo, o excesso de comida e combinações mais pesadas podem trazer desconfortos como **azia**, **refluxo** e **inchaço**.

Os culpados no cardápio da ceia

Segundo Yanna, **alimentos ricos em gordura**, como frituras e carnes gordurosas, são grandes vilões, pois relaxam o músculo que separa o esôfago do estômago e **demoram mais para ser digeridos**. “Isso **aumenta a produção de ácido**, que pode irritar a mucosa intestinal”, explica.

Além disso, alimentos muito condimentados, chocolate e bebidas alcoólicas também são problemáticos. Combinações como massas com molhos cremosos ou frituras podem levar a inchaço e desconforto, especialmente se consumidos em abundância.

“Precisamos, sim, aproveitar uma data especial com nossa família, até porque, é algo eventual, porém, devemos **evitar também comer rapidamente** e **em grandes quantidades**, pois pode agravar os sintomas”, alerta a nutricionista. Para evitar desconfortos, Yanna recomenda consumir pequenas porções, **mastigar bem os alimentos** e comer devagar. Isso não apenas melhora a digestão, mas também permite que o corpo processe melhor os alimentos.

O que consumir após a ceia?

Para aliviar o desconforto, alimentos leves como **frutas** e **fibras** são ideais. “**Banana**, **aveia** e **maçã ajudam na digestão**”, sugere Yanna. Bebidas como **chá de gengibre**, **chá de camomila** e **água** também podem trazer alívio. “Iogurtes **naturais com probióticos** ajudam a equilibrar a flora intestinal”, acrescenta.

No dia seguinte à ceia, Yanna também recomenda uma **caminhada leve** para aliviar a sensação de corpo "pesado" pós-ceia. Além disso, evitar deitar-se logo após a refeição é fundamental. “Se necessário, eleve a cabeceira ao dormir para prevenir o refluxo”, orienta.

O que evitar e o que consumir

Se a ceia foi farta, evite alimentos gordurosos, frituras, alimentos picantes, cafeína, chocolate e bebidas gaseificadas nos dias seguintes. A nutricionista também **alerta** sobre o **consumo de frutas ácidas imediatamente após a refeição principal**, pois podem **irritar o estômago**.

Um **prato balanceado** é essencial para minimizar problemas. “Um prato equilibrado pode incluir uma fonte de proteína magra, uma boa porção de vegetais cozidos ao vapor ou assados, e uma pequena quantidade de carboidratos, como purês de batatas, mandioca ou o básico arroz”, sugere Yanna. Ela também sugere a utilização de **temperos suaves**, que podem adicionar sabor sem causar irritação.

Substituir frituras por assados, usar iogurte natural em vez de creme de leite em molhos, optar por legumes em purês e carnes magras são algumas das dicas da nutricionista. Para sobremesas, frutas assadas ou mousse de frutas são opções saudáveis e saborosas.

Para quem tem problemas digestivos crônicos

Pessoas com condições digestivas crônicas devem **evitar misturar muitos alimentos** diferentes e comer em pequenas porções. “Considerar a **ingestão de probióticos regularmente** e consultar um nutricionista para orientações específicas pode ajudar”, afirma Yanna.

Cuidado com remédios caseiros

A nutricionista também adverte que tentar neutralizar desconfortos com remédios caseiros ou de farmácia sem orientação pode ser perigoso. “Isso pode mascarar sintomas de condições mais sérias ou causar reações adversas”, explica.

Com essas dicas, é possível aproveitar a ceia de Natal com menos preocupações e mais conforto. Afinal, o Natal é para celebrar, não para sofrer!

fonte diario do nordeste

**Sob a supervisão da jornalista Lorena Cardoso*

Escrito por

Amanda Andrade*producaodiario@svm.com.br