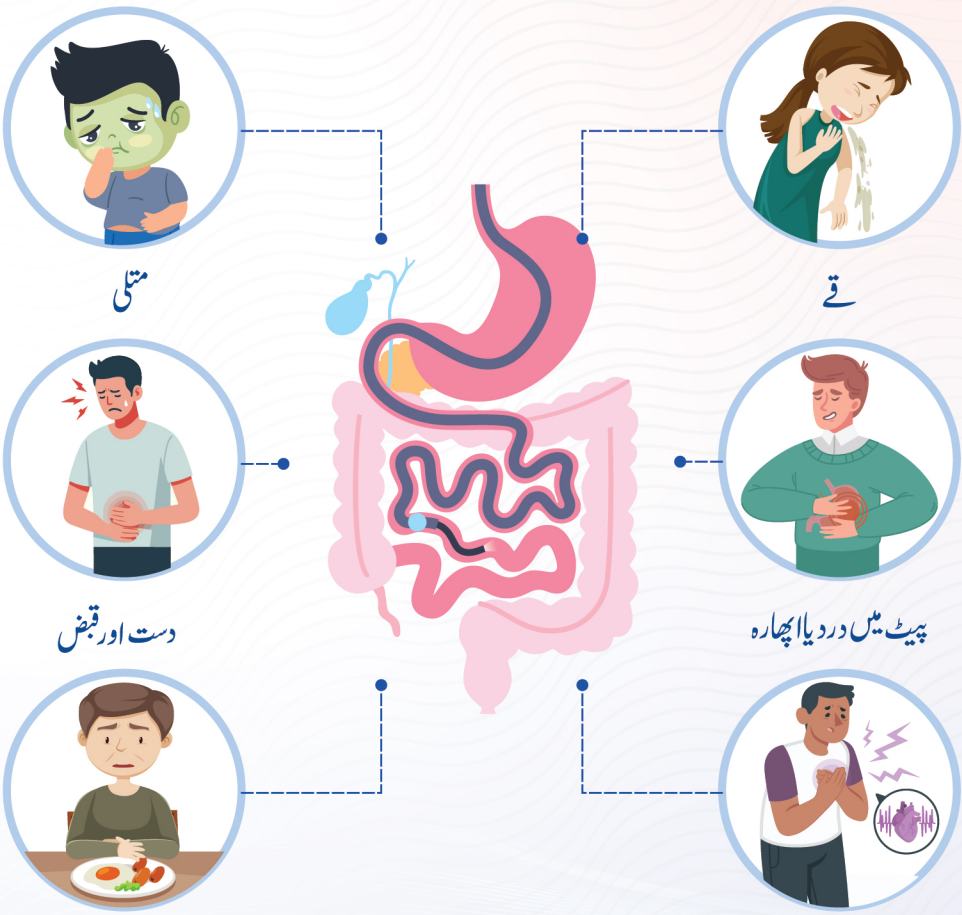
TURNING THE TIDE
Simplified

سیماٹائیڈ کے عام ضمنی اثرات

سیماٹائیڈ جی ایل پی 1 ریسیپٹر ایگونسٹ ہے۔ یہ معدے کے خالی ہونے میں تاخیر پیدا کرتی ہے اور بھوک کے احساس کو کم کرتی ہے، جس کے نتیجے میں بعض افراد کو ہاضمے سے متعلق شکایات کا سامنا ہوسکتا ہے۔ جیسے:



نوٹ: یہ مضر اثرات ہر فرد میں ظاہر نہیں ہوتے، اور اکثر اوقات یہ وقت کے ساتھ بہتر ہو جاتے ہیں کیونکہ جسم آہستہ آہستہ دوا کے ساتھ مطابقت اختیار کر لیتا ہے، لیکن اگر علامات برقرار رہیں، بڑھ جائیں یا روزمرہ زندگی پر اثر انداز ہوں، تو فوراً اپنے معالج سے رجوع کریں۔

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED

BSF BIOSCIENCES

TURNING THE TIDE
Simplified

ضمنی اثرات سے بچاؤ کے لیے چند مفید غذائی تجاویز



کم فوڈمیپ والی غذائیں منتخب کریں، کیونکہ فوڈمیپ کاربوہائیڈریٹس کی وہ اقسام ہیں، جو ہاضمے کے مسائل جیسے سوزش، گیس، پیٹ میں درد کا سبب بن سکتی ہیں۔

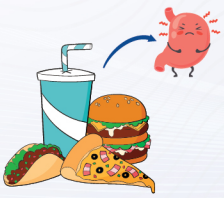
نوٹ:

فوڈمیپ پر توجہ دینے کے ساتھ ساتھ خوراک کا گلائیسیمک انڈیکس بھی مدِنظر رکھیں، کیونکہ زیادہ گلائیسیمک انڈیکس والی غذائیں خون میں شوگر کی سطح کو بڑھا دیتی ہیں۔

دیگر تجاویز



ادرک، پودینہ، یا ناریل پانی جیسے مشروبات پئیں اور خود کو ہائیڈریٹ رکھیں، جبکہ میٹھے مشروبات اور سافٹ ڈرنکس سے پرہیز کریں۔



زیادہ چکنائی والی غذاؤں سے پرہیز کریں، جیسے بیکری کی اشیاء، باہر کے کھانے، مکھن، گھی، اور چربی والا گوشت۔



کھانا تھوڑا تھوڑا اور وقفے سے کھائیں۔ زیادہ مقدار میں کھانے سے پرہیز کریں اور نرم، کم مصالحے والی غذائیں کھائیں۔

FEROZSONS LABORATORIES LIMITED

BSF BIOSCIENCES

SEM 59-2025/BCN/SMT-TRNG-TH-TDE-SMPL-DIT-PLN-F-PTNT-1000-2000-KCLAS-CHBT-BRCH-ENG-UR-VRSN/T/Q1-JUL25/FR