

تقرير هندي: يحذر من تناول 5 أطعمة على معدة فارغة



الخميس 15 سبتمبر 2016 10:09 م

ذكر تقرير نشره الموقع الهندي "بولد سكاي" بعض الأطعمة التي يجب تجنب تناولها على معدة فارغة، لأنها تؤدي إلى العديد من المشاكل الصحية مثل آلام في المعدة والحموضة وقرحة المعدة وزيادة مستوى السكر في الدم وحرقة بالقلب

وفي هذا الصدد تتضمن هذه الأطعمة الآتي:

1. السكريات

عند تناول الكثير من المواد الغذائية التي تحتوي على السكريات، لا يكون الجسم قادرا على إنتاج ما يكفي من الأنسولين للحفاظ على مستوى السكر في الدم، وهذا يؤدي إلى زيادة مفاجئة في مستوى السكر بالدم

2. الطماطم

واحدة من المكونات الغذائية الجيدة للصحة، لكن تناولها على معدة فارغة يسبب مشاكل صحية خطيرة، لأن الأحماض التي تتواجد في الطماطم تتفاعل مع الأحماض المعوية في المعدة، ما ينتج عن ذلك تكوين حصوات في المعدة

3. الأطعمة الحارة

الأطعمة الغنية بالتوابل تناولها على معدة فارغة يزيد من الأحماض ويسبب آلام في المعدة

4. الموز

أحد أفضل الفاكهة، لكن لا يجب أن يتم تناوله على معدة فارغة، لأنه يزيد من مستوى المغنيسيوم وهذا سوف يتفاعل مع الكالسيوم في الدم ويؤثر على التوازن

5. الزبادي

من المعروف أن الزبادي مفيد للصحة، لكن لا ينبغي أن يتم تناوله على معدة فارغة، لأن الزبادي يحتوي على بكتيريا جيدة، وعندما يتم تناوله على معدة فارغة يتفاعل مع العصارة الموجودة في بطانة المعدة ويسبب مشاكل في المعدة