

# 4 صفات منعشة لتعزيز صحة جهازك الهضمي بعد تناول اللحوم في العيد

الأحد 10 يوليو 2022 01:12 م

مُعظم الناس يدركون، أن شرب كمية كافية من الماء، إلى جانب الحصول عليه من خلال الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية منه، مثل العديد من الفواكه والخضروات؛ يُعد أمراً حيوياً لإبقاء الجسم رطباً يعمل بشكل صحيح

وتؤكد مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها "سي دي سي" (CDC)، أن الماء ضروري ليحفظ درجة حرارة الجسم الطبيعية، ويساعد على تليين وتثبيت المفاصل، وتسهيل عملية التخلص من الفضلات عن طريق التبول والتعرق وحركة الأمعاء، والتحكم في وزن الجسم، وتحسين مظهر الجلد بشكل كبير

أما عدم استهلاك ما يكفي من الماء، فيمكن أن يؤدي إلى عدد لا يحصى من المشكلات؛ من بينها الجفاف والحمى والتقلبات المزاجية والتشوش، وحصوات الكلى، والإمساك؛ و"يجعل البشرة تبدو باهتة، تظهر عليها التجاعيد والمسام بشكل أكبر"، كما يقول دكتور ستيفن ديليدوكا، طبيب الأمراض الجلدية في إلينوي

وفي حين أنه من الأفضل شرب الماء منفرداً، فإن البعض يفضل نقع بعض الأعشاب والفواكه فيه، لجعل الأمور أكثر متعة وفائدة؛ وخصوصاً في الأعياد والمناسبات التي يكثر فيها أكل اللحوم والوجبات الدسمة

لصحة الجهاز الهضمي وتقليل حُرقة المعدة

نقع الأعشاب والفواكه مع الماء العادي، والاحتفاظ بالمزيج في الثلاجة أو إضافة بعض الثلج عند شربه؛ يمكن أن يجعله أقل مللاً، ويزودك بالعناصر الغذائية الإضافية، مثل الفيتامينات ومضادات الأكسدة

لذا، توصي (CDC) بإضافة قطعة من الليمون، أو بعضاً من عصير الفواكه أو الخضروات، التي تحتوي على عناصر غذائية مهمة، كالكالسيوم أو البوتاسيوم أو فيتامين "دي" (D)، إلى الماء من حين لآخر

وفقاً لما ذكره دكتور روبرت باركر، في مقال بحثي نشرته جامعة "إيه آند إم براري فيو" (PVAMU)، فإن "الماء المعزج بالفواكه أو الأعشاب، يمكن أن يكون طريقة ذكية ولذيذة للترطيب والتطهير دون الإفراط في تناول السكر والسعرات الحرارية".

وتوفر لك العديد من الفوائد، المساعدة في التحكم في شهيتك، والحفاظ على تنظيم نسبة السكر في الدم، ومنع حرقة المعدة، وتقوية جهاز المناعة لديك، ومساعدتك على حرق الدهون بالإضافة إلى أن منقوع الماء، يمكن أن يساعدك أيضاً في التخلص من الصداع، والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وجعل رائحة أنفاسك مُنعشة

من المعروف أيضاً أن "أنواع من الماء المنقوع، كمنقوع الماء بالليمون، على سبيل المثال، مفيد جداً لملمس بشرتك ومظهرها، ودعم صحة الكلى، وتوفير جرعة جيدة من فيتامين "سي" (C)، ومكافحة السرطان؛ بحسب دكتور باركر، الذي يقول إن "نقع النعناع في مياه الشرب، قد يؤدي إلى زيادة تحفيز استهلاكها يومياً".

منقوع الخيار والنعناع

تقول المُدوّنة ومؤلفة كُتُب الطبخ، سامانثا سكايز، "إن إضافة الخيار وأوراق النعناع في الماء، يمنحنا مشروباً مُنعشاً للغاية، وخصوصاً في الصباح؛ وهو سهل وسريع التحضير وغير مكلف، حيث يمكن الحصول عليه بغسل خيار صغير أو متوسط، وتقطيعه إلى شرائح، ونقعه مع حزمة من النعناع الطازج، في إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

وهو منقوع "مفيد في الترطيب، والحد من الانتفاخ، والتحكم في الشهية، والمساعدة في إنقاص الوزن"، بحسب دكتور باركر

وفقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي" (medicalnewstoday)، "يحتوي الخيار على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، مثل فيتامينات "إيه" و"كيه" (A) و(K)، والفوسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم".

أما النعناع فيعتبر خياراً صحياً للغاية، لاحتوائه على فيتامين "إيه" (A)، والحديد والمغنيز وحمض الفوليك، "مما يجعله مفيداً في تحسين متلازمة القولون العصبي، وتخفيف عسر الهضم"، وفقاً لموقع "هيلث لاين" (Healthline).

منقوع "غريب فروت" وإكليل الجبل

هو المنقوع الأقل شيوعاً، بالنسبة لكثير من الناس، رغم أن كل ما نحتاجه لصنعه هو وضع نصف حبة غريب فروت غير مقشرة، ومقطعة إلى شرائح، مع 3 إلى 4 أغصان من إكليل الجبل، في إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

فـ "غريب فروت" (الليمون الفردوسي) غني بالعديد من العناصر الغذائية الوقائية، مثل فيتامينات "إيه" و"سي" (A,C)، والكالسيوم، والحديد؛ التي تساعد في "تعزيز المناعة، وإنقاص الوزن، وتنظيم مستويات السكر في الدم، ومنع حصوات الكلى"، وفقاً لموقع "ويب إم

دي" (webmd).

أما إكليل الجبل، فيستخدم في الأدوية التقليدية لمئات السنين، لاحتوائه على المنغيز والمواد الكيميائية النباتية (الريبوفلافين والنياسين والثيامين)؛ وهي عناصر غذائية "تساعد في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، وتخفيف التوتر والقلق، وتقليل الالتهابات"، بحسب موقع ويب إم دي، أيضا

منقوع الخيار والنعناع

تقول المُدوِّنة ومؤلفة كُتُب الطبخ، سامانثا سكايز، "إن إضافة الخيار وأوراق النعناع في الماء، يمنحنا مشروباً مُنعشاً للغاية، وخصوصاً في الصباح"، وهو سهل وسريع التحضير وغير مكلف، حيث يمكن الحصول عليه بغسل خيار صغير أو متوسط، وتقطيعه إلى شرائح، ونقعه مع حزمة من النعناع الطازج، في إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

وهو منقوع "مفيد في الترطيب، والحد من الانتفاخ، والتحكم في الشهية، والمساعدة في إنقاص الوزن"، بحسب د [باركر]

وفقاً لموقع "ميديكال نيوز توداي" (medicalnewstoday)، "يحتوي الخيار على نسبة عالية من مضادات الأكسدة، مثل فيتامينات "إيه" و"ك" (A) و(K)، والفوسفور والكالسيوم والمغنيسيوم والبوتاسيوم".

أما النعناع فيعتبر خياراً صحياً للغاية، لاحتوائه على فيتامين "إيه" (A)، والحديد والمنغيز وحمض الفوليك، "مما يجعله مفيداً في تحسين متلازمة القولون العصبي، وتخفيف عسر الهضم"، وفقاً لموقع "هيلث لاين" (Healthline).

منقوع "غريب فروت" وإكليل الجبل

هو المنقوع الأقل شيوعاً، بالنسبة لكثير من الناس، رغم أن كل ما نحتاجه لصنعه هو وضع نصف حبة غريب فروت غير مقشرة، ومقطعة إلى شرائح، مع 3 إلى 4 أعصان من إكليل الجبل، في إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

ف "غريب فروت" (الليمون الفردوسي) غني بالعديد من العناصر الغذائية الوقائية، مثل فيتامينات "إيه" و"سي" (A,C)، والكالسيوم، والحديد؛ التي تساعد في "تعزيز المناعة، وإنقاص الوزن، وتنظيم مستويات السكر في الدم، ومنع حصوات الكلى"، وفقاً لموقع "ويب إم دي" (webmd).

أما إكليل الجبل، فيستخدم في الأدوية التقليدية لمئات السنين، لاحتوائه على المنغيز والمواد الكيميائية النباتية (الريبوفلافين والنياسين والثيامين)؛ وهي عناصر غذائية "تساعد في تخفيف مشاكل الجهاز الهضمي، وتخفيف التوتر والقلق، وتقليل الالتهابات"، بحسب موقع ويب إم دي، أيضا

منقوع البطيخ والريحان

لا توجد وصفة يمكن أن تكون منعشة مثل منقوع البطيخ والريحان؛ الذي لا يحتاج أكثر من إضافة نصف كوب من قطع البطيخ الخالية من البذور، وحوالي 6 أوراق ريحان، إلى إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

فالبطيخ سيفيدك، لأنه مليء بفيتامين "إيه" و"سي" (A,C)، بالإضافة إلى البوتاسيوم والمغنيسيوم، لما لكل هذه العناصر من "فوائد هضمية"، سبق توضيحها [بالإضافة إلى "فوائده لصحة القلب، وتقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات، وتخفيف آلام العضلات"؛ بحسب هيلث لاين]

أما أوراق الريحان، فغناها بالفلافونيدات، واحتوائها على المنغيز وفيتامين "ك" (K)، والحديد، وحمض الفوليك وأحماض أوميغا 3 الدهنية، يجعلها "تساعد على الحماية ضد النمو البكتيري الضار، وتعمل كمضاد للالتهابات أيضا".

منقوع البرتقال والزنجبيل والتوت الأسود

وصفة رائعة محفزة للطاقة، سواء في الصباح الباكر، أو بعد الظهر أو بعد التمرين؛ يمكن الحصول عليها بخلط برتقالة واحدة مقطعة إلى شرائح، ونصف لتر من التوت الأسود، مع قدر من الزنجبيل الطازج المقشر والمقطع إلى شرائح، في إبريق سعة 10 إلى 12 كوباً من الماء

هذه الوصفة تحقق الاستفادة من فوائد الزنجبيل المليء بالفيتامينات والمعادن، مثل فيتامينات "بي3" و"بي6" (B3, B6)، والبوتاسيوم والفوسفور والزنك والحديد وغيرها من العناصر التي "يمكن أن تساعد على محاربة الغثبان، وتهدئة اضطراب المعدة"، وفقاً لموقع "إفري داي هيلث" (Everyday Health)؛ وهو مثل ما يحققه البرتقال الغني بفيتامينات (A,C)، والبوتاسيوم؛ كما يحققه التوت الأسود، الذي يحتوي على فيتامينات (K,C)، والمنغيز والألياف