

أطعمة يجب تجنبها أثناء تغير الطقس



السبت 15 أبريل 2023 12:58 م

مع تغير الفصول، يجب أن تتغير وجباتنا الغذائية، بينما يتطلع الكثير منا إلى النكهات والمكونات التي تأتي مع تغير المواسم ، من المهم أن نتذكر أن بعض الأطعمة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحتنا أثناء تغيرات الطقس وفقا لما نشره موقع [onlymyhealth](http://onlymyhealth.com) الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء تغير الطقس

الأطعمة الباردة

مع انخفاض درجات الحرارة ، من الطبيعي اشتها الأطعمة الدافئة والقلبية ومع ذلك ، فإن تناول الأطعمة الباردة مثل السلطات والعصائر يمكن أن يكون قاسياً على الجهاز الهضمي أثناء تغيرات الطقس وذلك لأن الأطعمة الباردة يمكن أن تتسبب في تقلص المعدة ، مما يجعل من الصعب على الجسم هضم الطعام بشكل صحيح نتيجة لذلك ، قد تعاني من عسر الهضم والانتفاخ ومشاكل أخرى في الجهاز الهضمي

الأطعمة الحارة

في حين أن الأطعمة الغنية بالتوابل يمكن أن تساعد في تدفئة الجسم أثناء الطقس البارد ، إلا أنها قد تسبب أيضًا مشكلة لبعض الأشخاص يمكن للأطعمة الغنية بالتوابل أن تهيج بطانة المعدة ، مما يسبب عدم الراحة وحتى الحموضة المعوية بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تتسبب الأطعمة الغنية بالتوابل في تعرق الجسم ، مما قد يؤدي إلى الجفاف في الطقس البارد

منتجات الألبان

من المعروف أن منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي تنتج مخاطًا في الجسم ، والذي يمكن أن يكون مشكلة أثناء تغيرات الطقس مع انخفاض درجات الحرارة وجفاف الهواء ، يمكن أن يتراكم المخاط في الجيوب الأنفية والحلق ، مما يؤدي إلى الاحتقان وصعوبة التنفس بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تكون منتجات الألبان ثقيلة وصعبة الهضم ، مما يؤدي إلى عدم الراحة ومشاكل في الجهاز الهضمي

الأطعمة المصنعة

الأطعمة المصنعة مثل الرقائق والحلوى والوجبات الخفيفة المعبأة الأخرى غالبًا ما تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية أثناء تغيرات الطقس ، يمكن أن تكون هذه الأنواع من الأطعمة مشكلة بشكل خاص لأنها يمكن أن تسبب التهابًا في الجسم يمكن أن يؤدي الالتهاب إلى عدد من المشكلات الصحية ، بما في ذلك آلام المفاصل والتعب ومشاكل الجهاز الهضمي

الكافيين

في حين أن فنجان القهوة أو الشاي يمكن أن يكون مريحًا أثناء الطقس البارد ، فإن تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يكون مشكلة الكافيين مدر للبول ، مما يعني أنه يمكن أن يسبب الجفاف خلال الطقس البارد ، قد لا يشعر الجسم بالعطش ، مما يسهل الإصابة بالجفاف بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يتداخل الكافيين مع النوم ، وهو أمر مهم للحفاظ على نظام المناعة الصحي