

# 10 نصائح طبية لصحة الجهاز الهضمي بعد رمضان



الخميس 20 أبريل 2023 02:32 م

يسارع العديد من الأشخاص بعد انتهاء شهر رمضان المبارك إلى نظامهم الغذائي المعهود قبل رمضان، وهو ما يشكل مشكلة للجهاز الهضمي ويؤدي إلى عواقب صحية مختلفة [1] وتقدم اختصاصية التغذية والحمية في جامعة "موغلا- صدقي كوتشمان"، دينا بي ديلي، مجموعة من النصائح الطبية لصحة الجهاز الهضمي عقب انتهاء شهر رمضان المبارك [2]

## الجهاز الهضمي بعد رمضان

وقالت بي ديلي: "مع انتهاء رمضان يسارع البعض إلى تناول كميات كبيرة من المأكولات مقارنة بالنظام الغذائي في شهر رمضان، تحديداً الحلويات والأطعمة الدسمة، وشرب القهوة والشاي والأغذية التي تعج بالسرعات الحرارية، والسكريات سريعة الامتصاص ما يؤدي إلى عواقب صحية مختلفة".  
وذكرت أن "هذا بالطبع تصرف خاطئ ينتهي بالسمنة والإصابة بالاضطرابات الهضمية، وارتفاع في مستوى السكر والدهون في الدم، وينتهي الأمر في البعض في أقسام الطوارئ للمستشفيات".

## 10 نصائح طبية

وفيما يلي النصائح التي قدمتها الاختصاصية:

### 1- شرب العصير الطازج في إفطار صباح العيد

حيث ينصح بشرب كوب من العصير الطازج، بدلا من تناول الأطباق الغنية بالملح والزيت، وشرب كمية كافية من الماء الدافئ مع عصير الليمون [3]

### 2- تقسيم الوجبات الخفيفة على مدار اليوم

إذ يجب البدء بتناول القليل من الطعام صباحا، حتى تعتاد المعدة على عملية استقبال الأكل والشراب في الصباح، ومن الضروري الحصول على العناصر المغذية في الوجبات من البروتين مثل البيض والزبادي الغنية بالبكتيريا النافعة لتحسين عملية الهضم، مع نسبة قليلة من الكربوهيدرات الصحية [4]

### 3- تناول 5 ألوان من الخضراوات الطازجة

حيث إن أفضل طريقة للتحكم في شهية الإنسان هي تناول وجبات صغيرة مليئة بالخضار والسلطات والفاكهة الغنية بالألياف ما يترك شعورا بالشبع وتحسن وظائف الجهاز الهضمي، وتساعد على الحفاظ على الوزن [5]  
ومن الأمثلة للخضراوات التي ينصح بتناولها، خضراء اللون من مثل الخس والسبانخ والملفوف والبقدونس والبصل الأخضر وبروكلي، وحمراء اللون: الطماطم والفجل والفلفل الأحمر، وبرتقالية وصفراء اللون: البطاطا الحلوة والجزر والفاصوليا الصفراء والقرع، وبنفسجية اللون: الخس البنفسجي والشمندر والباذنجان والملفوف، وبيضاء اللون: الفطر والقرنبيط واللفت والبصل والثوم [6]

### 4- تجنب الإفراط في الحلويات

مثل الكعك والبسكويت والبيتفور، عالية السرعات الحرارية وفقيرة بالمغذيات، إذ يؤدي الإفراط فيها إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون، والحموضة في المعدة وإسهال وعسر الهضم، ينصح بتناول نوع واحد من الحلويات بكميات قليلة [7]

## 5- تناول بدائل صحية لحلويات العيد

كالفواكه المجففة التي تحتوي نسبة عالية من الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن جميعها تُفيد صحة الجسم وتُعزز مناعته، من مثل التمر والمشمش واليقطين والأناناس والخوخ المجفف وكذلك سلطة الفواكه، وكلها تعد بديلاً صحياً للحلويات كونها تحتوي على الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية □

## 6- تجنب الوجبات السريعة والمعلبة

حيث يجب اتباع نظام غذائي متوازن يشمل أطعمة متنوعة من المواد الغذائية من مثل البروتينات والكربوهيدرات والألياف والدهون، والابتعاد عن الوجبات السريعة والمعلبة □

## 7- عدم الإفراط في تناول الكافيين والمشروبات الغازية

وذلك من خلال عدم الإكثار من شرب القهوة والشاي وخاصة على معدة فارغة في الصباح، حيث يؤدي إلى زيادة حموضة المعدة، وتناول بدلا عنها الشاي الأخضر والزنجبيل والكمون والنعناع، التي تساعد في تهدئة المعدة وإزالة التشنجات المعوية والابتعاد قدر الإمكان عن المشروبات الغازية لأنها تعد من عوامل الخطورة على مرضى القرحة المعدة والقولون العصبي □

## 8- التقليل من تناول اللحوم الحمراء والكبد وخاصة لدى كبار السن

ويفضل الطهي جيداً بالشواء أو السلق، وتفادي القلي لتجنب زيادة محتواها الدهني للأطعمة المقلية □

## 9- تناول البقوليات والمكسرات

فالبقوليات غنية بالألياف الغذائية، تناولها يُبطئ عملية الهضم وامتصاص الطعام بالأمعاء مما يُساهم في الشعور بالشبع وبالتالي الحفاظ على الوزن السليم مثل شوربة العدس والفاصوليا وحبوب الحمص والبازيلاء والصويا، وتعتبر المكسرات مصدرًا للبروتينات والدهون والأحماض الدهنية غير المشبعة التي تدعم صحة القلب □

## 10- ممارسة التمارين الرياضية

بحيث تكون التمارين قبل تناول الطعام وليس بعده، حيث تساعد الرياضة الدورية على انتظام حركة الأمعاء وعلى زيادة معدلات الحرق الدهن □