

ازای تحافظ على جهازك الهضمى ومعدتك فى رمضان



الأربعاء 23 مايو 2018 12:05 م

يحتاج الشخص إلى ضبط طريقة طعامه ونوعيات الأكل خلال شهر رمضان لعدم اجهاد الجهاز الهضمى والمعدة والتسبب فى مشكلات بها

وأوضح أطباء الأمراض الباطنة والجهاز الهضمي والكبد أن هناك عدة نصائح يجب الالتزام بها خلال وجبتى الإفطار والسحور للحفاظ على صحة الجهاز الهضمى:

الفطار على عصير أو تمر ثم الانتظار مدة 10 دقائق مثلا لإعطاء فرصة للجهاز الهضمى ليقوم بعمله

الابتعاد عن الأكلات الدسمة ، لأنها تحتوى على نسبة عالية من الدهون وبالتالي ترفع الكوليسترول فى الدم وقد تزيد من نسبة حدوث السمعة فى الأشخاص الذين لديهم قابلية لها

تناول المقلبات والتوابل بصورة قليلة، يكون لها تأثير صعب على المعدة ويمكن أن تعطى إحساس بالقيء لاحتوائها أيضا على الدهون عدم شرب الكافيين مباشرة بعض وجبة الإفطار أو أى طعام ليستفيد الجسم من العناصر الغذائية والانتظار مدة ساعتى

تأخير السحور لقرب الفجر وتناول وجبات سهلة الهضم مثل الفول والابتعاد عن الطعمية المليئة بالزيوت التى قد تسبب حرقة فى المعدة

تناول العيش البلدى بالردة لاحتوائه على ألياف .

شرب المزيد من المياه على السحور

هناك امراض تراعى فيها نوعيات الطعام مثل ، مريض الضغط يبتعد عن المخلل، مريض السكر يبتعد عن السكريات، مريض الكبد لا يكثر من تناول البروتين