

هذه الأغذية لا تتناولها على معدة فارغة



الاثنين 29 مارس 2021 06:15 م

بعدّ فطور الصباح أهم وجبة في اليوم، لهذا السبب، عليك أن تختار جيدا ما ستأكله بعد ساعات من الصوم؛ تجنبنا لحدوث اضطرابات في المعدة

ونقلت الكاتبة أنجيليس غوميز، في هذا التقرير الذي نشره موقع "اليمنتي الكونفدنسيال" الإسباني، عن رئيس مؤسسة التغذية الإسبانية وأستاذ التغذية في جامعة سان بابلو، غريغوريو فاريللا موريراس، أنه "يجب أن توفر وجبة الإفطار ما بين 20% و25% من احتياجات الجسم اليومية من الطاقة، وتشتمل على 3 مجموعات غذائية أساسية، بما في ذلك الألبان والحبوب والفواكه، ومجموعة رابعة تشمل زيت الزيتون البكر الممتاز والبيض والقهوة والعسل".

وتساءلت الكاتبة عما إذا كان ممكنا تناول أي نوع من الطعام على معدة خاوية، وذلك يعتمد بالطبع على حساسية الفرد (والأذواق). في هذا السياق، يوضح الدكتور دومينغو كاريرا، وهو متخصص في التغذية في المركز الطبي الجراحي لأمراض الجهاز الهضمي، أن "بعض الأطعمة لا يُنصح بتناولها على معدة فارغة".

أطعمة لا بد من تجنبها

هناك كثير من الأطعمة التي نتناولها دون تفكير كل صباح، والتي قد تكون السبب وراء الانزعاج الذي قد نشعر به بعد تناول هذه الوجبة، وفيما يلي بعض الأطعمة التي ينبغي الحرص على عدم تناولها على معدة فارغة:

1- المشروبات الغازية أو الصودا:

يحدّر كاريرا من أن شرب كثير من المشروبات الغازية "يؤدي إلى تهيج الغشاء المخاطي في المعدة، ويزيد من إنتاج حمض الهيدروكلوريك".

2- المعجنات:

تعدّ المعجنات من أكثر الأطعمة شيوعا في فطور الصباح، ويشير كاريرا إلى أنها تحتوي على دهون تحفز إفراز حمض المعدة

3- الخبز الأبيض:

عند تناول الكربوهيدرات المكررة (مثل الخبز الأبيض) على معدة فارغة، فإن ذلك يؤدي إلى الارتفاع السريع في مستويات الجلوكوز والأنسولين، التي تنخفض بعد ذلك بوقت قصير وتسبب الشعور بالجوع الذي يؤدي بنا إلى تناول مزيد من الطعام

4- القهوة والشاي:

وأشار الدكتور كاريرا إلى أن "الكافيين والثيانين (Theanine) يحفزان إنتاج حمض المعدة". ولذلك لا يُنصح بتناول هذه المشروبات في

حال كان الشخص يعاني مشكلات في الحموضة