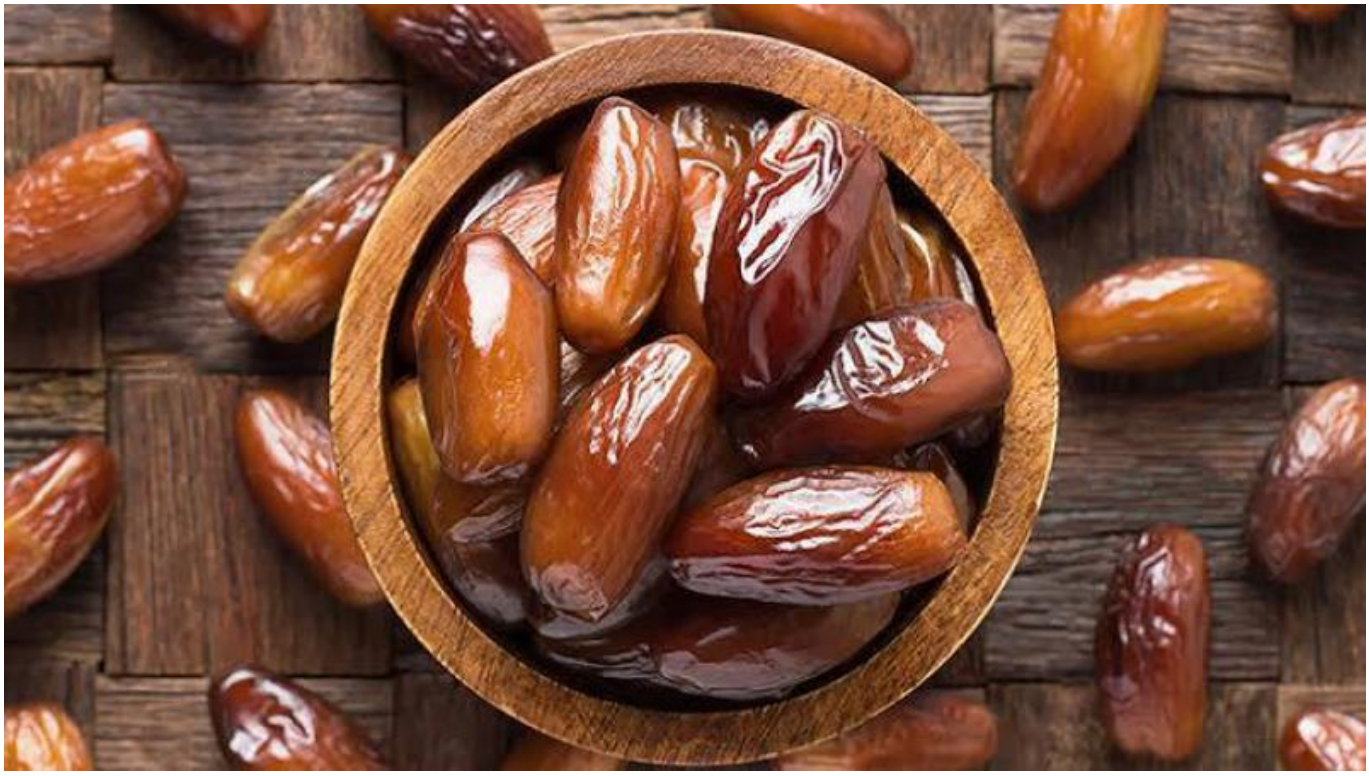
منوعات, محطات

28 مارس 2024 16:32 مساء

فيديو | التمر أفضل من المشروبات الباردة على الإفطار



القاهرة: «الخليج»

حذرمتخصص في علوم الأغذية من الإفطار على المشروبات الباردة لما تسببه من صدمة شديدة للمعدة والجهاز الهضمي، لأنها عادة ما تكون عند درجة حرارة 4 مئوية، بينما تكون درجة حرارة المعدة 37 درجة.

وقال د. محمد سامح أبو زيد، الباحث بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية في مصر، إن هذا الفارق في درجات الحرارة ما بين المشروبات الباردة، ووضع المعدة خطر جداً، وقد يتسبب في تأثيرات سيئة، تصل إلى الإصابة بقرحة المعدة، خصوصاً بعد فترة الصيام التي تمتد إلى نحو 14 ساعة في اليوم.

وأضاف أن أفضل ما يتم الإفطار عليه اللبن بالتمر، وتحديداً للصائمين الذين لا توجد لديهم مشكلات صحية مع الألبان. أما من يعاني حساسة اللبن، فيمكنه أن يبدأ إفطاره بتناول الماء مع التمر أو مع المشمش أو التين وغير ذلك.

وأشار د. محمد سامح أبو زيد، إلى أن التمر مفيد جداً، سواء لتخفيض أو زيادة الوزن، وذلك بحسب عدد ما يتم تناوله، موضحاً أن الجسم عند الإفطار يكون في حاجة ماسة إلى الحصول على النشويات أو السكريات، فالخلايا تلهث بحثاً عنهما بكميات كبيرة، فور وصول أي طعام إلى الجسم. وأكد أن التمر باللبن غني بالألياف والسكريات ويحتوي على النشويات، ومن ثم فإن تناوله يوفر للجسم ما يحتاج إليه في لحظات الإفطار الأولى.

وأضاف أن من فوائد التمر مع اللبن أنه يحد من حالة النهم، التي تسيطر على الجسم فور الإفطار، ومن ثم يفضل الالتزام بالسنة النبوية وأداء صلاة المغرب، كي يتم منح المعدة الفرصة لامتصاص السكريات وتغذية الخلايا، بما تحتاج إليه بشكل سريع وفعال.

وأشار إلى أنه بعد الانتهاء من الصلاة يتم البدء في تناول وجبة الإفطار، حيث يكون الجسم قد أصبح مهيئاً لتناول الطعام، وتكون الخلايا قد هدأت نسبياً، موضحاً أن هذا الفاصل بين التناول الأول للإفطار، والثاني يعطي الجسم قدراً مهماً من الاتزان الضروري في الأكل والشرب.

ونصح د. محمد سامح أبو زيد، ببدء وجبة الإفطار بالسلطة والشوربة ثم البروتين والانتهاء بالنشويات، سواء كانت الأرز أو المكرونة أو الخبز مع الخضار المطبوخ.

.«وقال: «يمكن تناول بعض الحلويات بعد أداء صلاة التراويح، بكميات قليلة جداً

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©