الخليج

منوعات, محطات

16 أبريل 2022 00:31 صباحا

أطعمة ضرورية لمرضى جرثومة المعدة في رمضان

تنتشر جرثومة المعدة بين الكثيرين خاصة في وطننا العربي، فهي من الأمراض الميكروبية التي تسبب إزعاجاً شديداً للجهاز الهضمي، وتعرض الشخص المصاب بها للعديد من المضاعفات الصحية، كألم شديد في المعدة، إضافة إلى عدم القدرة على الحركة بشكل طبيعي، فهذه الجرثومة تعيش داخل الغشاء المخاطي المبطن للمعدة.

ويشير موقع webmed، إلى العديد من الأطعمة التي يُنصح المصابون بجرثومة المعدة بتناولها خلال شهر رمضان، ومنها:

الشاي الأخضر

ثبت علمياً أن تناول الشاي الأخضر يسهم بشكل كبير في إبطاء نمو البكتيريا داخل الجسم، كما أنه يحمي الجسم من الالتهابات الكثيرة فيه.

الزبادي

يعد لبن الزبادي من الأطعمة المهمة والمفيدة للجسم بشكل عام، وللمعدة والأمعاء بشكل خاص، فتناوله يعتبر من الحيل الغذائية الرائعة للأمعاء، ويحقق التوازن بين بكتيريا الأمعاء المفيدة والضارة.

زيت الزيتون

يعد تناول زيت الزيتون من الحيل الغذائية الرائعة التي تسهم بشكل كبير في التخلص والشفاء من جرثومة المعدة؛ لأنه يحتوي على نواد مضادة للجراثيم.

العسل

أثبتت العديد من الدراسات الطبية أن العسل يسهم بشكل كبير في القضاء على البكتيريا.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©