منوعات, محطات

24 أبريل 2022 23:14 مساء

اضطرابات الهضم.. مشكلة مزعجة للصائمين

يلعب الصيام عن الطعام والشراب لساعات محددة دوراً مهماً وتأثيراً إيجابياً في صحة الجهاز الهضمي والمعدة، إلا أن التغييرات الجذرية في روتين الطعام المعتاد، والسلوكيات الغذائية الخاطئة عند تناول وجبة الإفطار، يمكن أن تُحدث اضطرابات في حركة الأمعاء، ما يؤدي إلى تفاقم المشكلات الهضمية.

ويلفت د. أحمد عبد الحميد أخصائي الأمراض الباطنية إلى أن حالات اضطرابات الجهاز الهضمي من المشكلات الشائعة في رمضان. وعلى الرغم من أن الامتناع عن الطعام والشراب لفترة زمنية تقترب من 13 ساعة، يعتبر راحة للجهاز الهضمي ويسهم في التخلص من الآثار السلبية التي تتراكم في الجسم خلال السنة، فإن عيادات الجهاز الهضمي تشهد العديد من الحالات التي يعاني أصحابها مشكلات طبية مثل: آلام البطن، وعسر الهضم، والإمساك، والإسهال، والانتفاخ. وترتبط هذه الأعراض بشكل أساسي بالعادات الغذائية الخاطئة التي يمارسها الصائمون بعد الإفطار وحتى السحور.ويحذر د. عبد الحميد من بعض السلوكيات الخاطئة التي يعتاد عليها الصائمون غير مدركين آثارها السلبية على الجسم، مثل:

إهمال طبق السلطة الخضراء والفواكه على المائدة الرمضانية، ما يتسبب في نقص معدل الفيتامينات والمعادن والألياف في الجسم، ويساعد على حدوث الإمساك.

تؤدي زيادة استهلاك المشروبات الغازية إلى الإصابة بالارتجاع المريئي وارتفاع معدلات حموضة المعدة.

الإكثار من تناول الكافيين كالشاي والقهوة يؤثر سلباً في جدار المعدة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©