

كيف تريح معدتك من الإفطار إلى السحور؟



«القاهرة:» الخليج

يحقق صيام رمضان العديد من الفوائد لصحة الجهاز الهضمي، إلا أن إشباع بعض السلوكيات الغذائية الضارة قد يبدد فوائد الصيام، خاصة إذا كان البعض يغرق نفسه في تناول الأطعمة بلا حساب، في الفترة الممتدة من الإفطار إلى السحور.

وتتسبب السلوكيات الغذائية الخاطئة في حدوث بعض اضطرابات الجهاز الهضمي، التي تظهر في عدة أعراض، مثل: حرقة المعدة، وارتجاع المريء، وعسر الهضم.

وتنصح الهيئة العامة للرعاية الصحية في مصر، بتجنب مشكلات الجهاز الهضمي في رمضان، من خلال الاعتدال في تناول الطعام، وتقليل كمية وأنواع الوجبات، ومن ثم الاستمرار في تقليل كمية الطعام.

ويفضل بدء وجبة الإفطار بطبق شوربة، لتعويض السوائل، التي خسرها الجسم خلال فترة الصيام.

ويفضل تناول الخضراوات والفواكه الطازجة؛ لأنها مهمة جداً للوقاية من الإمساك، كما أنها تمد الصائم بالألياف، مما يحافظ على مستوى الرطوبة، والأملاح ويعادل كيميائية الجسم، ويساعد على تنظيف الكبد.

ومن المهم الإكثار من شرب السوائل ما بين فترتي الإفطار والسحور، خاصة لمرضى الحصوات الكلوية؛ لأن السوائل تقلل من احتمالات تكوين الحصوات.

وفي كل الأحوال إن كان الصائم يعاني من أي أمراض في الجهاز الهضمي أو من أعراض جديدة، أثناء الصيام، فعليه استشارة الطبيب المختص؛ حيث يمكنه تقديم النصح والمشورة المناسبة، التي تساعد في الحفاظ على صحته، وتجنب مشكلات الجهاز الهضمي.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.