إحذر من تناول هذه الأطعمة على معدة فارغة

يعتبر اختيار الوقت المناسب لتناول أنواع معينة من الأطعمة أمرا مهمل جدا للاستفادة من عناصرها الغذائية، حيث يمكن لبعض أنواع الطعام، وإن كانت صحية بطبيعتها، أن تؤثر سلبا في الجهاز الهضمي إذا تم تناولها على معدة فارغة.

ويؤدي تناول بعض الأطعمة رغم احتوائها على عناصر غذائية كثيرة، على معدة فارغة إلى العديد من المشاكل الصحية، مثل آلام المعدة والحموضة، وقد يصل الأمر إلى أخطر من ذلك بالإصابة بقرحة المعدة.

وإليكم في ما يلي قائمة تتضمن 8 أنواع من الأطعمة يجب عدم تناولها على معدة فارغة:

1- السكر

عند تناول كمية كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على السكر، يصبح الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من الإنسولين للحفاظ على مستوى السكر بالدم، ويؤدي هذا إلى ارتفاع مفاجئ في معدل السكر بالدم، الأمر الذي يترتب عليه مشاكل صحية كبيرة.

2- الطماطم

رغم أنها أحد أهم المكونات الصحية إلا أن تناولها على معدة فارغة يسبب مشاكل صحية خطيرة، فالأحماض الأمينية الموجودة بها تتفاعل مع الأحماض المعوية بالمعدة لتكون حصى المعدة.

3- الأطعمة الغنية بالحر

يسبب تناول الأطعمة الغنية بالتوابل الحارة حموضة td المعدة، لأنها تحفز المعدة على إفراز كميات كبيرة من الأحماض، مسببة آلام المعدة.

4- الموز

رغم أنه من أفضل الفواكه، إلا أن تناوله على معدة فارغة يرفع من مستوى المغنسيوم، وهذا يتفاعل مع الكالسيوم في الدم ويؤثر على توازن الجسم.

5- البطاطا الحلوة

تحفز المكونات الرئيسية الموجودة في البطاطا الحلوة جدار المعدة، ما يساعدها في إفراز كميات كبيرة من الأحماض، مسببة الحموضة وحرقة المعدة.

6- المشروبات الغازية

ترفع الألوان الصناعية والنكهات الموجودة في المشروبات الغازية، إضافة إلى الأحماض الغازية مستويات الحمض في المعدة بشكل كبير، وعند اختلاطها بأحماض المعدة تسبب مشاكل صحية خطيرة.

7- الزبادي

رغم أنه مفيد للصحة، لكن يجب عدم تناول الزبادي على معدة فارغة لاحتوائه على بكتيريا جيدة تتفاعل مع عصارة المعدة حال تناوله على معدة فارغة، مسببا مشاكل في المعدة.