

المشروبات التي تساعدك على هضم الطعام بعد الإفطار

إذا كنت تتناول وجبة إفطار كبيرة بعد ساعات طويلة من الصيام، الشيء الواحد المؤكد هو أنك تريد أن تهضم الوجبة بشكل صحيح. دعونا نواجه الأمر الواقع، كلما عمل الجهاز الهضمي، كلما شعرت بشكل أفضل، كلما نظرت إلى نفسك بشكل أفضل، فتحسن أداءك.

لذلك، هنا قائمة من أهم المشروبات التي يجب أن تشربها بعد وجبة الإفطار:

القهوة:

مشروبك الصباحي ليس مجرد منه لعقلك، بل هو أيضا منه للجهاز الهضمي الخاص بك. القهوة تجعل الأشياء تتحرك بسرعة في الأمعاء، فتخلق نوعا ما من تأثير ملين. في حين أن القهوة يمكن أن يساعدك على توقيت حركة الأمعاء اليومية، يجب أن لا تعتمد عليه كثيرا للمساعدة في عملية الهضم. كميات مفرطة من الكافيين يمكن أن تجعلك تعاني من الإسهال طوال اليوم، وهذا ليس فقط غير مريح ولكن هذا يعني أيضا أن جسمك يتخلص من المغذيات قبل أن يكون لديه فرصة لاستيعابها.

المشروبات الغازية:

المشروب الغازي الذي كان موجود لسنوات عدة والذي قد يسيء لأسنانك يمكن أن يساعد في تحريك الأغذية في بطنك. لم يشرح العلماء حتى الآن كيف يعمل المشروب الغازي، ولكن من المحتمل أن يكون له علاقة بحموضة عالية. بسبب حامض الكربونيك وحامض الفوسفوريك، لديه درجة حموضة ٢.٦ التي تشبه حمض المعدة الطبيعية الضروري لهضم الألياف. بالإضافة إلى ذلك، فقاعات بيكربونات الصوديوم وثاني أكسيد الكربون في المشروبات الغازية تعزز تأثير تحلل الطعام.

شاي النعناع مع الزنجبيل، الليمون، وفلفل كايين:

كل هذه المكونات: النعناع، الزنجبيل، الليمون، وكايين - هي عظيمة للهضم والصحة العامة. الزنجبيل مضاد للجراثيم الطبيعية وسوف يساعد على تهدئة أي مشاعر غير مستقرة في معدتك.

الماء :

الماء يساعد على الهضم بشكل طبيعي. انه مكون كل خلية موجودة في الجهاز الهضمي الخاص بك، وهذا يعني أنك بحاجة إلى الكثير من الماء في النظام الغذائي لكي تعمل تلك الخلايا بشكل صحيح. الماء يحافظ على الأنسجة في الجهاز الهضمي في حين يخلق بيئة رطبة التي من السهل على الطعام التنقل خلالها. بالإضافة إلى ذلك، الألياف - التي تساعد على تنظيم حركات الأمعاء - تعتمد على الماء للقيام بعملها. بدون الماء، يمكن للألياف أن تبطئ الأمور، مما يتركك تعاني من الإمساك.