

قائمة أطعمة تسبب بالانتفاخ بعد الإفطار

تشيع مشكلة انتفاخ البطن بين الصائمين، خلال شهر رمضان المبارك، وذلك بعد الإفراغ من تناول الإفطار. لتجنب انتفاخ البطن بعد تناول الطعام، والتي ينتج عن هذه المشكلة الشعور بالإرهاق والتعب، ينصح تجنب تناول أنواع معينة من الأطعمة.

ان كنت تعاني من مشكلة الإنتفاخ بعد الإفطار فيجب الابتعاد عن الأطعمة التالية، التي تسبب اضطرابات في جهاز الهضمي، وهي:

الفواكه بعد الوجبة: يلجأ بعض الصائمين إلى تناول الفواكه بعد وجبة الإفطار، كبديل صحي عن الحلويات. ومن المعلوم أن السكريات البسيطة المتوفرة في الفواكه تُهضم بسرعة، ولكن عندما تختلط هذه الأخيرة بالبروتينات والدهون الثقيلة التي سبق أكلها على الفطور، فإنها تبقى في المعدة لفترة طويلة، وتتخمر وتتسبب بالانتفاخ!



▪ التمر والحليب: لكسر الصيام بالتمر والحليب يجب اختيار حبات التمر الناضجة جيداً، وإضافة جوزة الطيب والهيل لهذه الوجبة لتحفيز الهضم.



▪ خلط المأكولات البحرية مع اللحم أو الدجاج: ينصح تجنب الخلط بين المأكولات البحرية واللحوم خلال الوجبة. يحتاج الجسم لنوع محدود من البروتين بكل وجبة، علمًا أن وجود أكثر من نوع يمكن أن يتسبب بمضاعفات في الجهاز الهضمي.



▪ الجبن والمكسرات: تشغل هذه التركيبة المعدة لمدة لا تقل عن ثماني ساعات، مما سوف يؤدي للشعور بالإعياء والإجهاد سواء للمعدة أو المزاج. وتشكل المكسرات والفواكه مزيجًا أفضل من ذلك، بحيث يمكن للجسم الاستفادة من كل العناصر الغذائية فيه.



▪ الحليب وعصير البرتقال: يمكن للفواكه والعصائر الحمضية أن

تؤثر على الحليب، لدى تناول هذين الصنفين معًا فيتحول الحليب لحليب حامض في الجسم، حيث تتسبب هذه المادة بالغثيان والالتهاب وسوء التنفس.



▪ الأطعمة الغنيّة بالصوديوم: يعرض مستوى الملح الزائدة بالنظام الغذائي الجسم لخطر ارتفاع ضغط الدم والصداع وتضخم عضلات القلب. كما تؤثر هذه الأطعمة على المدى القصير خلال اليوم التالي فور الصيام، فهي تشعر متناولها بالانتفاخ والعطش والصداع وتعزز الشعور بالجوع.



▪ صلصة البندورة: تعد صلصة البندورة حمضية ولا ينصح بدمجها مع الكربوهيدرات النشوية، هذا يعني أن المعكرونة مع صلصة البندورة ليست مُحسنة، تحديدًا لدى تناولها على معدة فارغة.



نهنيكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنوب مغفورة.