مشاكل الانتفاخ خلال رمضان: ما الذي يسببها وكيفية تجنبها؟

بعد الإفطار الكبير ، قد ينتهي بنا الأمر إلى الشعور بالندم لتناول الكثير بسبب الآثار الجانبية لذلك. إذا كنت من هؤلاء الأشخاص الذين يشعرون بالألم المستمر للمعدة المتضخمة وسوء الهضم ، فاستمر في القراءة لمعرفة كيف يمكنك التخلص من ذلك! قبل أن أتحدث عن الأشياء التي ستساعد في تخفيف الانتفاخ ، أريد الإجابة على هذا السؤال بالتحديد:

لماذا الانتفاخ شائع جدا خلال شهر رمضان؟

الإجابة بسيطة ، إنه لأمر جيد أن تتعرض لانتفاخ شديد خلال شهر رمضان لأن شيئًا ما في جسدك يرسل إليك إشارة تفيد بأن ما تأكله يضر بنظامك وتحتاج إلى التخلص منه. من الممكن ان تشعر بانزعاج طفيف عند تناول أطعمة معينة ، ولكنها بسيطة لدرجة أنك قد لا تلاحظها. من ناحية أخرى ، عندما تأكل نفس الطعام المحدد على معدة فارغة ، يتم بعد ذلك تضخيم الشعور لأنه هو المصدر الأول للغذاء في بعض الأحيان ليتم هضمها. هذا يدل على مدى أهمية الصوم في فهم كيفية عمل جسمك والعادات الغذائية والعادات التي تصنعها ويجب تغييرها للتوقف عن إلحاق الضرر بالجهاز الهضمي الخاص بك من بين أشياء أخرى.

الآن وبعد أن أوضحنا ذلك ، فلنبدأ بالحديث عن العادات التي تسبب هذا الانتفاخ. إذا قمت بأي من الأمور التالية ، **حاول تجنبها:**

1) تناول وجبتك بسرعة كبيرة.

2) شرب المياه / العصائر خلال تناول الطعام.

3) الإفراط من الأكل.

4) تناول الفواكه مباشرة بعد وجبتك.

5) شرب الكافيين (القهوة والشاي وغيرها) أثناء أو بعد الوجبة الخاصة بك.

6) تناول الأطعمة الغنية بالدهون ، والملح ، والأطعمة الغنية بالتوابل.

7) وجود مزيج من صلصة الطماطم بالكربوهيدرات.

8) العناصر الباردة للغاية ، (الآيس كريم ، كريم ، الحليب البارد)

9) النوم بعد الإفطار مباشرة.