إنتفاخ البطن بعد الإفطار في رمضان

تعتبر مشكلة الإنتفاخ في البطن بعد تناول وجبة الإفطار من المشاكل الشائعة، وفي هذا المقال سنتعرف الى أسبابها وطرق علاجها.

من ناحية الأسباب:

- ان تناول الأطعمة الغنية بالأملاح يسبب إمتصاص الجسم للسوائل الموجودة فيه، كما وأن هذه الأطعمة تفتح الشهية ما يجعل من الشخص بتناول المزيد من السوائل مع الطعام ما يسبب له الشعور بالنفخة. لذلك، ينصح بإستبدال الملح بالليمون أو النعناع.
- كما وأن الأطعمة الغنية بالتوابل تزيد الشعور بالعطش الأمر الذي يدفع الصائم الى شرب المياه أثناء تناول هذه المأكولات. ولا ننسى هنا الأطعمة الغنية بالدهون التي تسبب إنتفاخاً في المعدة أيضاً.
- الإفراط بتناول السوائل الغنية بالمنبهات كالقهوة والشاي يضاعف عمل الكلى من أجل التخلص من كمية المياه فيها. هذا الأمر، يجعل من الشخص يشعر بالعطش ويزيد من قابليته على شرب المياه ما يسبب إمتلاء معدته.
- إضافة الى أن المشروبات الغازية تسبب الشعور بالإنتفاخ لأنها غنية بالكربون وتجعل من الشخص الى تناول المياه بكثرة.

هذا في ما يتعلق بالأسباب أم طرق علاج الإنتفاخ فهي:

- ينصح بشرب منقوع الكراوية، من خلال تذويب 7 ملاعق منها في نصف كوب من المياه، على أن يتم تحليته بالعسل.
- كما وتلعب القرفة دوراً في تسهيل عملية الهضم، ولتناولها يجب خلط ملعقتين من القرفة في كوب من الماء المغلي.
- اليانسون ملين للمعدة، لذلك ينصح بتناول كوب منه يومياً بعد الإفطار لأنه يساعد على تسهيل عميلة الهضم.
- ولا ننسى أن الزنجبيل مهم جداً لأنه يقلل من كمية إفراز الغازات ويساعد على إفراز اللعاب لذلك ينصح بتناوله أيضاً

وفي الختام، لا بد من مضغ الطعام بشكل جيد وتناول الطعام بكميات معتدلة حتى لا يصاب الصائم بعسر هضم وبالتالي الشعور بالإنتفاخ. مع

الحرص على تناول كميات من المياه ما بين الإفطار والسحور.