قائمة أطعمة تسبب بالانتفاخ بعد الإفطار

تشيع مشكلة انتفاخ البطن بين الصائمين، خلال شهر رمضان المبارك، وذلك بعد الإفراغ من تناول الإفطار. لتجن ُب 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 الإبتعاد عن الأطعمة التالية، التي تسبب اضطرابات في جهاز الهضمي، وهي:

الفواكه بعد الوجبة: يلجأ بعض الصائمين إلى تناول الفواكه بعد وجبة الإفطار، كبديل صح ي عن الحلويات. ومن المعلوم أن ي وجبة السكريات البسيطة المتوف رة في الفواكه ت هضم بسرعة، ولكن عندما تختلط هذه الأخيرة بالبروتينات والدهون الثقيلة التي سبق أكلها على الفطور، فإن عبقى في المعدة لفترة طويلة، وتتخم ر وتتسب بالانتفاخ!

×

- التمر والحليب: لكسر الصيام بالتمر والحليب يجب اختيار حبَّات التمر الناضجة جيدًا، وإضافة جوزة الطيب والهيل لهذه الوجبة لتحفيز الهضم.
 - ×
- خلط المأكولات البحري ًة مع اللحم أو الدجاج: ينصح تجن ٌب الخلط بين المأكولات البحرية واللحوم خلال الوجبة. يحتاج الجسم لنوع مُحد ّ َد من البروتين بكل ّ وجبة، علمًا أن ّ َ وجود أكثر من نوع يمكن أن يتسب ّب بمضاعفات في الجهاز الهضمي.
 - ×
- الجبن والمكسّ َرات: تشغل هذه التركيبة المعدة لمدة لا تقلّ عن ثماني ساعات، مما سوف يؤدّ ِي للشعور بالإعياء والإجهاد سواء للمعدة أو المزاج. وتشكل المكسّ َرات والفواكه مزيجًا أفضل من ذلك، بحيث يمكن للجسم الإستفادة من كلّ ِ العناصر الغذائيّ َة فيه.
 - ×
- الحليب وعصير البرتقال: يمكن للفواكه والعصائر الحمضية أن

تؤثّ ِر على الحليب، لدى تناول هذين الصنفين معًا فيتحوّ َل الحليب لحليب حامض في الجسم، حيث تتسبّ َب هذه المادة بالغثيان والالتهاب وسوء التنفّ نُس.

×

■ الأطعمة الغني من التصوديوم: يعرض مستوى الملح الزائدة بالنظام الغذائي الجسم لخطر ارتفاع ضغط الدم والصداع وتضخ من 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 م ُستحسنة، تحديد ًا لدى تناولها على معدة فارغة.

×

نهنئكم بحلول شهر رمضان المبارك ونتمنى لكم صيام مقبول وذنب مغفور.