

4 اطعمة ممنوع على العروس تناولها يوم زفافها

من اهم الايام التي تحلم بها كل فتاة هو يوم زفافها ، فمنذ صغرها تبدأ الفتاة بالحلم والتخطيط للقاء فارس أحلامها والتزوج منه .

لكن بعد سنوات، ها هو اليوم المنتظر يتحقق والحلم بإرتداء الفستان الابيض اصبح حقيقة، فلا تفسدي هذه الفرحة التي لطالما إنتظرتها ولا تجعلى لاي شيء أن يعكر صفو مزاجك.

وفي هذا السياق، يلعب الطعام دورا كبيرا لان هناك أنواع من الأطعمة من شأنها أن تؤثر على مزاج الشخص وعلى إطلالتك ايضا، لذا لا داعي لتناولها حتى لا تقلبي كل الامور رأسا على عقب. لأن تناول مجموعة من الأطعمة يمكن أن يزيد من نسبة توترك ويصيبك بعوارض صحية أنت بغنى عنها .

ومن أبرز المأكولات التي يجب على العروس الإبتعاد عن تناولها يوم زفافها نذكر:

1- الكافيين

إذا كنت من بين الأشخاص الذين يتناولون الكافيين بكميات كثيرة، ننصحك بالتخفيف من تنواله شيئا فشيئا لأنه يمكن أن يسبب لك ظهور حب الشباب. كما أن تناوله في يوم زفافك يؤدي الى إصابتك بالجفاف خاصة إذا شربتيه من دون تناول أي طعام آخر ما يجعلك تشعرين بالأغماء ويزيد من توترك.

لهذا ننصحك بإستبدال القهوة بشاي أو عصير طبيعي.

2- الحليب ومشتقاته

ينصح بالابتعاد عن تناولها كليا يوم الزفاف لأنها يمكن أن تسبب مشاكل كإرتفاع نسبة الحموضة في المعدة نتيجة للتوتر، الى جانب أن الحليب يحتاج الى وقت أطول قد يتم هضمه ما قد يسبب للعروس شعورا بالانتفاخ والتقيؤ.

3- الأطعمة الحارة

عليك أن تبتعدى أيتها العروس كليا عن تناول الاطعمة الغنية بالتوابل والحار لأنها تسبب رائحة فم كريهة، ومشاكل في جهازك الهضمي واضطرابات في المعدة وقد ترفع من حرارة جسمك ما يزيد من تعرقك وهو أمر غير مستحب به ويفسد من إطلالتك كليا. هذا، وننصحك بتجنب المأكولات الغنية بالبهارات قبل شهر من موعد وفائك.

4- المشروبات الغازية

هذه المشروبات اضافة الى مشروبات الطاقة تزيد الرغبة في التبول وتسبب إنتفاخا في المعدة، لذلك ننصحك بالإبتعاد عن تناولها كليا في هذا اليوم.