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 إنتظرتيها ولا تجعلي لاي شيء أن يعكر صفو مزاجك.

وفي هذا السياق، يلعب الطعام دورا كبيرا لان هناك أنواع من الأطعمة من شانها أن تؤثر على مزاج الشخص وعلى إطلالتك ايضا، لذا لا داعي لتتناوليها 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

اذا كنت من بين الأاشخاص 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 اذا شربتيه من دون تناول أي طعام آخر ما يجعلك تشعرين بالأغماء ويزيد من توترك.

لهذا ننصحك بإستبادل القهوة بشاي أو عصير طبيعي.

2- الحليب ومشتقاته

ينصح بالغبتعاد 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 بالإنتفاخ والتقيؤ.

3- الأطعمة الحارة

عليك أن تبتعدي أيتها العروس كليا عن تناول الاطعمة الغنية بالتوابل والحار لانها تسبب رائحة فم كريهة، ومشاكل في جهازك الهضمي واضطرابات في المعدةز 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 وفافك.

4- المشروبات الغازية

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