

# 7 أظعمة لإستعادة الشهية

يعاني الكثير من الأشخاص من مشكلة فقدان الشهية الأمر الذي قد يسبب لهم أمراض عديدة نتيجة لعدم حصولهم على الكمية اللازمة من المعادن والفيتامينات التي يحتاجها الجسم.

هناك العديد من الأدوية الطبية التي تساعد على حل هذه المشكلة ولكن هناك الكثير من الأشخاص لا يحبذون فكرة تناولها، لذلك سنقدم اليكم حلا طبيعيا يتمثل بالأظعمة التي تساعد على فتح الشهية، وهي:

## 1- التوابل:

تساعد التوابل وخاصة الحارة منها على فتح الشهية، ويعود السبب الى أن التوابل تحسن من حاسة الشم والتذوق ما يجعل الشخص يستعيد شهيته لتناول الأظعمة.

## 2- المكسرات:

على كل شخص فقد شهيته أن يتناول بشكل يومي كمية من اللوز والجوز فهذه المكسرات تساعد على إستعادة شهيته.

## 3- شرب المياه:

تعتبر المياه علاج لمجموعة كبيرة من المشاكل الصحية، ولكل شخص فقد شهيته ننصحه بضرورة شرب كميات وافرة من المياه وشرب العصائر الطبيعية، ولكن يجب ألا يتم شرب المياه مباشرة قبل الأكل لأنها تعمل على إضفاء الشعور بالشبع.

## 4- الثوم:

يساعد الثوم في عملية تطهير الجهاز الهضمي المسبب لإحساس الشخص بإرتجاع الطعام الذي يتناوله وبالتالي عدم تقبله لتناول الطعام. والى كل شخص يعاني من فقدان الشهية أن يأكل فصا من الثوم.

## 5- الزنجبيل:

يعتبر الزنجبيل فاتحا للشهية وهو من أفضل العلاجات لإستعادة تناول الطعام لما له من دور في التخفيف من حدة التوتر والقلق المسبب الرئيسي لفقدان الشهية.

## 6- البرتقال:

البرتقال من الفاكهة الغنية بالمياه والفيتامين C، وينصح الأطباء بتناول كوب من عصير البرتقال يوميا لزيادة الشهية وتحسين المزاج.

## 7- المربيات:

يساعد تناول المربى الطبيعي على زيادة إفرازات اللعاب في الفم التي تزيد بدورها إفرازات المعدة وبالتالي تفتت الشهية. ومن المربيات التي ينصح بتناولها مربى المشمش والفراولة...