الخليج

الصحة ,

14 أبريل 2024 22:42 مساء

نصائح لتجنب اضطرابات الهضم بعد رمضان

«القاهرة: «الخليج

يعاني كثيرون اضطرابات الجهاز الهضمي بعد شهر رمضان، خصوصاً مع الإفراط في تناول الطعام غير الصحي، ما يتسبب في إرهاق الجهاز الهضمي، ومن ثم تتبدد كل الفوائد والمكاسب الصحية التي تحققت من الصوم.

وتقدم وزارة الصحة المصرية نصائح لتفادي مشكلات الجهاز الهضمي، من خلال تناول وجبات صغيرة لإتاحة الفرصة لإتمام عملية الهضم بشكل جيد، مع الحرص على مضغ الطعام جيداً، وعدم التسرع في الأكل، فالمضغ الجيد يريح المعدة، ويساعدها على إتمام عملية الهضم.

وتشدد الوزارة على ضرورة شرب كميات كافية من الماء، للحفاظ على صحة الجسم، وتجنب الكسل والخمول، وتجنب الإفراط في تناول المشروبات الغازية، لأنها تتسبب في حدوث مشكلات هضمية وتؤدي إلى الانتفاخات.

وتدعو إلى عدم الإفراط في تناول الحلويات والوجبات التي تحتوي على الدهون الحيوانية، لأنها تتسبب في عسر الهضم.

وتنصح بالحرص على تناول الزبادي، فهو يحتوي على البكتريا النافعة لعملية الهضم، كما يجب ممارسة الرياضة المناسبة للحالة الصحية، وخاصة رياضة المشي.

وفي السياق ذاته، تنصح هيئة الدواء المصرية مرضى القلب، وضغط الدم، بالابتعاد عن الأغذية الدهنية، خصوصاً اللحوم المملحة والمخللات، لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح، مشددة على ضرورة الإكثار من شرب السوائل عموماً، وتناول الخضراوات والفواكه، وعدم الإكثار من شرب المنبهات كالشاي والقهوة.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©