

احذر تناول المشروبات الغازية على الإفطار يسبب مشاكل للجهاز الهضمي



الأحد 19 يونيو 2016 م

يختلف طقوس الإفطار من بيت لآخر، فالبعض يفطر على بلح قدوة بالرسول صلى الله عليه وسلم وتطبيقاً لسننه ومنهم من يتناول العصائر مثل السوبيا والتمر وغيرها، آخرون يتناولون المياه الغازية، دون علم منهم بمقدار ضررها لأنفسهم في حق صحتهم

في هذا السياق، قال الدكتور أشرف عبد العزيز أستاذ التغذية إنه عند تناول المياه الغازية على معدة فارغة، يبدأ الجسم في التفاعل معها سلبياً من خلال الإصابة بألم حادة وبعض المشاكل في الجهاز الهضمي

وأضاف عبد العزيز، أن المياه الغازية عبارة عن ماء وسكريات لا يوجد فيها أي استفادة للجسم خاصة بعد ساعات الصيام، مؤكداً أن البديل الجيد عن مثل هذه المشروبات هو تناول العصائر الطازجة لأنها تعد الجسم بما يحتاجه من الأملح المعدنية التي يفقدتها خاصة مرifض ضغط الدم يكون أكثر احتياجاً من الشخص العادي لهذه الأملح

وأشار أستاذ التغذية إلى ضرورة الابتعاد نهائياً عن المياه الغازية في شهر رمضان لأنها قد تكون السبب الأساسي في زيادة الوزن بعد الخروج منه بدل من خسارته لما تحتوي عليه من سكريات وسرعات حرارية