

احذر! تناول المشروبات الغازية على الإفطار يسبب مشاكل للجهاز الهضمي



الأحد 19 يونيو 2016 12:06 م

تختلف طقوس الإفطار من بيت لآخر، فالبعض يفطر على بلح قدوة بالرسول صلى الله عليه وسلم وتطبيقا لسنة ومنهم من يتناول العصائر مثل السوبيا والتمر وغيرها، وآخرون يتناولون المياه الغازية، دون علم منهم بمقدار ضررهم 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 سلبيا من خلال الإصابة بآلام 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، مؤكدا أن البديل الجيد عن مثل هذه المشروبات هو تناول العصائر الطازجة لأنها تمد الجسم بما يحتاجه من الأملاح المعدنية التي يفقدها خاصة مريض ضغط الدم يكون أكثر احتياجا من الشخص العادي لهذه الأملاح

وأشار أستاذ التغذية إلى ضرورة الابتعاد نهائيا 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 وسعرات حرارية