



الاثنين 14 ذو القعدة 1446 هـ - 12 مايو 2025

أخبار النافذة

[صدمة للرأي العام.. انسحاب مفاجئ لمحامي طفل مدرسة دمنهور حماس: نتناهبه حاول اغتيال الأسير الأمريكي عيدان ألكسندر 35 مليوناً في حب السيسي.. كيف حولت الحكومة زيادات الوقود إلى "صفقة ذهبية" على حساب المواطن؟ رغم العوز ودعم لا يغني عن جوع.. خروج 3 ملاسن أسيرة فقيرة من برنامج تكافل وكرامة اتحاد نقابات النرويج يقرر مقاطعة إسرائيل وسحب الاستثمارات من الشركات الداعمة للاحتلال قاضي الإعدامات شعبان الشامي بشر الحدل حيا وميتا اتهامات لسيدة بقتل كلاب وتسميم سكان في 6 أكتوبر أبعاد ومخاطر انتشار لحوم الحمير في سوق الطعام المصري](#)

□

Submit

Submit

- الرئيسية
- الأخبار
 - اخبار مصر
 - اخبار عالمية
 - اخبار عربية
 - اخبار فلسطين
 - اخبار المحافظات
 - منوعات
 - اقتصاد
- المقالات
- تقارير
- الرياضة
- تراث
- حقوق وحريات
- التكنولوجيا
- المزيد
 - دعوة
 - التنمية البشرية
 - الأسيرة
 - مديا

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

5 أعراض لمشاكل الجهاز الهضمي في رمضان.. كيف يمكنك التخلص منها؟





الثلاثاء 30 مايو 2017 05:05 م

يفيد الصيام جسم الإنسان وأجهزته بشكل كبير، وخاصة الجهاز الهضمي، نظرا للراحة والتنظيم في الوجبات التي تتم خلال الشهر الكريم، إلا أن العادات السيئة في وجبات الإفطار والتي غالبا ما يتبعها المواطنون في الدول العربية، تسبب مشاكل كبيرة في المعدة تؤرق يومهم.

أبرز الأعراض لمشاكل المعدة

وتظهر الكثير من الأعراض الخاصة بمشاكل الجهاز الهضمي في رمضان، والتي تزداد بعد وجبة الإفطار بشكل كبير، ومن أبرزها، الحرقان، والحموضة، والإمساك، والغازات، والانتفاخ.

نصائح للتخلص من مشاكل الجهاز الهضمي في صيام رمضان

- عدم الإكثار من الطعام خلال وجبة الإفطار، حيث أن المعدة تكون في صيام لفترات طويلة، وإمدادها بأكلات دسمة وكبيرة بشكل مفاجيء يفاقم الأمراض الخاصة بها، ويجب كذلك تقسيم وجبة الإفطار قدر المستطاع.

- لا تلجأ إلى النوم بعد الأكل مباشرة، عليك الانتظار حوالي ساعتين أو أكثر، حتى لا تصاب بارتجاع المرئ، مما يسبب لك ضيق في التنفس، وحرقة في المعدة والمريء.

- تناول الفواكه ومنها الموز والبطيخ والتفاح، يقلل من أعراض الحموضة والحرقان للمعدة.

- الحرص على وضع الشمر والبقدونس مع السلطة خلال وجبة الإفطار، يفيدك في التقليل من حموضة المعدة.

- الابتعاد عن المشروبات مثل القهوة والنسكافيه والشاي.

- الابتعاد عن العصائر الحمضية بعد الإفطار وحتى السحور.

- التقليل من المخللات والتوابل، والأطعمة الحارة.

- ويوصى بعدم الكلام أثناء تناول الطعام، حتى لا تدخل كمية من الهواء داخل المعدة تصيب الإنسان بالغازات.

من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

تقارير

ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

مقالات متعلقة

جار ودينز ناك.. سيك ف عويسلاً : "يريحدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": الأسبوع ف كس.. كان زند وراح

..لاير اناعم ..لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يريحدمأ" رخاسلا طشانلا تاقلاد شدأ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحري": {الأسبوع ف كس} معانا ريال.. معانا ريال..

!!؟باجحلا عيشلا ةنانفلا ةبوء عارو انا

ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحمة للحجاب؟!!

ةرارحلاي فيثانتسا عافترا دعب عاغيرلاً ن اّابنعا دلابلا برصة ةدرا ةجوم

موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشترك

أدخل بريدك الإلكتروني