



الإثنين 14 ذو القعدة 1446 هـ - 12 مايو 2025

أخبار النافذة

صدمة للرأي العام.. انسحاب مفاجئ، لمحامي طفل مدرسة دمنهور حماس: نتنياهو حاول اغتيال الأسير الأمريكي عيدان ألكسندر 35 مليوناً في حب السيسى.. كف حولت الحكومة زيادات الوقود إلى "صفقة ذهبية" على حساب المواطن؟ رغم العوز ودعم لا يغتى من حوع.. خروج 3 ملايين أسرة فقيرة من برنامج تكافل وكراامة اتحاد نقابات الترويج بقرار مقاطعة إسرائيل وسحب الاستثمارات من الشركات الداعمة للاحتلال، قاضي الإعدامات شعبان الشامي شر الحدل حبا ومتنا اتهامات لسيدة بقتل كلاب وتسقيم سكان في 6 أكتوبر أعاد ومخاطر انتشار لحوم الحمير في سوق الطعام المصري



□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)

- [الأخبار](#)

- [أخبار مصر](#)
- [أخبار عالمية](#)
- [أخبار عربية](#)
- [أخبار فلسطين](#)
- [أخبار المحافظات](#)
- [منوعات](#)
- [اقتصاد](#)

- [المقالات](#)

- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)

- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)

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

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





الثلاثاء 30 مايو 2017 م 05:05

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

أبرز الأعراض لمشاكل المعدة

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

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 مفاجئ، يفاقم الأمراض الخاصة بها، ويجب كذلك تقسيم وجبة الإفطار قدر المستطاع.

- لا تلجم إلى النوم بعد الأكل مباشرة، وعليك الانتظار حوالي ساعتين أو أكثر، حتى لا تصاب بارتجاع المريء، 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 والتوايل، 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 سبناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي

الأربعاء 16 أبريل 2025 م

تقارير

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

الأربعاء 16 أبريل 2025 م

مقالات متعلقة

حار ودز ناك.. سيدك ف عويسلاً: "يريجيدهم حا" رخاسلا طشانلا تاقلاح ثدحا

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد حمري": الأسوق ف كيس.. كان زند وراح

..لـ اير اناعم ..لـ اير اناعم {سـيدـكـ فـ عـوـيسـلاـ} : "يريجـيـدـهـمـ حـاـ" رـخـاسـلاـ طـشـانـلاـ تـاقـلاـحـ ثـدـحـاـ

أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد حمري": (الأسواق ف كيس) معانا ريال.. معانا ريال..

!!؟!؟ بالحـالـةـ مـحـيـشـ لـاحـةـ تـانـفـلاـ ظـبـوـءـ ءـارـوـ اـذـاـمـ

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحنة للحجاب؟!!](#)

قرارـحـلاـيـ فـيـ ئـلـنـتـسـاـ عـاـفـتـرـاـ دـعـيـ عـاـعـبـرـلـأـنـ مـاـرـأـيـتـعـاـ دـلـيـلـاـ بـرـضـةـ ةـدـرـابـةـ جـوـمـ

[موجة باردة تضرب البلاد اعتباراً من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

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

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

إشتراك

أدخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2025