

12 نصيحة طبية للجهاز الهضمي وتجنب النفخة في رمضان (مقابلة)



الأحد 25 أبريل 2021 12:16 م

- مع حلول شهر رمضان المبارك يقع كثيرون في فخ العادات الغذائية الخاطئة، والتي تؤدي إلى إصابة البعض بأعراض ناتجة عن سوء عملية الهضم، مثل انتفاخ البطن والتخمة لمدة طويلة والشعور بحالة من الامتلاء
- الدكتور مختار فاتح بي ديلي، أخصائي أمراض الاطفال في مستشفى ميديكال بارك -جامعة ازمير للاقتصاد، قدم عبر الأناضول 12 نصيحة طبية لصحة الجهاز الهضمي ولتجنب النفخة
- وأرجع بي ديلي النفخة إلى "الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة بعد الإفطار، وكثرة تناول الدهون والسكريات، وقلة النشاط البدني والحركي، وكل ذلك قد يصيب البعض بالإمساك وعسر الهضم، والبعض الآخر بحرقان وصعوبة في عملية التنفس، وهذه العلامات دليل على وجود خلل في عملية الهضم".
- وفيما يلي النصائح التي تقدم بها الدكتور بي ديلي:
- 1- يجب تناول نظام غذائي غني بالألياف في وجبات الإفطار والسحور، غني بالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، لأن هذه العناصر تؤدي إلى تحسين وظائف الجهاز الهضمي وتقلل من التخمة والنفخة
 - 2- التدرج في تناول الإفطار والتوقف عند الشعور بالامتلاء، حيث يعتقد البعض أن شعور الامتلاء والشبع هو وضع طبيعي ولا ضرر من إكمال تناوله الطعام رغم ذلك
 - 3- شرب الماء تدريجياً للحفاظ على رطوبة الجسم، إذ إن شرب كثير من الماء مفيد لصحة الجهاز الهضمي، مع تجنب الإفراط، والشرب تدريجياً خلال فترة الليل وعند السحور
 - 4- الإقلال من الأطعمة الغنية بالدهون والدسم، مشيراً أن لحوم الدجاج والديك الرومي والأسماك والمأكولات البحرية قليلة الدهون، فيما تناول الأطعمة الدهنية الدسمة يؤدي إلى إبطاء عملية الهضم، ويجعل الانسان عرضة للتخمة والإمساك
 - 5- تناول الفواكه سهلة الهضم بعد الإفطار وفي السحور
 - 6- تناول اللحوم الخالية من الدهون والدسم، حيث يعد البروتين جزءاً أساسياً من نظام غذائي صحي، لكن قطع اللحم الدهنية يمكن أن تؤدي إلى عدم الراحة في الجهاز الهضمي مثل النفخة والألم عند تناولها
 - 7- تناول الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك، وهي البكتيريا النافعة من مثل الزبادي التي لها دور جيد في تحسين عملية الهضم، وكذلك سرعة وتيرة نقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة
 - 8- تناول المشروبات الدافئة مثل الزنجبيل والشاي بالنعناع مع الليمون، حيث تساهم في تعزيز عملية الهضم وإراحة الجهاز الهضمي وتهدئة المعدة وعلاج اضطراباتها، لأنها غنية بمضادات الأكسدة التي تعزز المناعة وتساهم في طرد الغازات وعلاج النفخة، وينصح بتناول الزنجبيل في رمضان بشكل خاص
 - 9- الإقلاع عن العادات السيئة كالتدخين، والإفراط في تناول الكافيين مثل الشاي والقهوة
 - 10- ممارسة التمارين الرياضية الخفيفة بانتظام، بعد وجبة الإفطار الدسمة بساعتين مثل المشي أو تمارين القرفصاء التي تساعد على تعزيز حركة الدورة الدموية وعمل الجهاز الهضمي
 - 11- الراحة البدنية والنوم الكافي في رمضان، إذ يجب أخذ قسط كافٍ من النوم الجيد بشكل يعزز عمل الجهاز المناعي، حيث أن النوم يؤثر في مستويات الجوع والشبع، وأن الحرمان الجزئي من النوم يرتبط بالتغيرات، التي تحصل في هرموني تنظيم الشهية: هرمون الشبع "اللبتين"، وهرمون الجوع "الغريلين".
 - 12- عدم تناول الوجبات السريعة على السحور، حيث أن وجبة السحور تحل مكان وجبة الإفطار العادية ويفضل أن تتألف من نفس الأطعمة التي تؤكل عادة في الصباح مثل الحليب ومشتقاته، والبيض والخبز الأسمر، ويفضل إضافة الخضراوات والفواكه لها والابتعاد عن تناول الموالح مثل المخللات والجبن