

نصائح غذائية تهتمك قبل عيد الفطر



الأحد 1 مايو 2022 03:36 م

- يتبع الصائمون خلال رمضان نظاما غذائيا مختلفا من حيث الوقت والنوع عنه في الأيام الأخرى، وقد يؤدي التغيير المفاجئ للنظام الغذائي بعده إلى مشكلات طبية في المعدة أو الجهاز الهضمي
- ويحتاج الصائمون بعد رمضان إلى مرحلة انتقالية لتغيير النمط الغذائي تساعد الجهاز الهضمي على العودة الآمنة السليمة دون عسر في الهضم خلال أيام العيد
- يقول اختصاصي أمراض الأطفال الدكتور مختار فاتح بي ديلي "في المجتمعات الشرقية يشهد أول أيام العيد زيادة بأنواع الطعام المقدم في العزائم والولائم، بجانب الكعك والبسكويت وباقي صنوف الحلوى، وجميعها غنية بالدهون والسكريات والسرعات الحرارية المرتفعة". وأوضح بي ديلي أن هذه الأصناف عادة ما تصيب متناولها في العيد باضطرابات الجهاز الهضمي، بسبب التغيير المفاجئ في مواعيد ونوع الطعام المتناول، مما يؤدي إلى تلبك معوي وعسر هضم وانتفاخ بالمعدة، تصل أحيانا إلى حالات تسمم غذائي
- وبقدم بي ديلي 10 نصائح غذائية تفيد صحة الجهاز الهضمي في عيد الفطر المبارك، هي:
- 1- تناول التمر باللبن صباح أول أيام العيد ثم التدرج بتناول وجبات الجبن وال فول والبيض وغيرها، بعيدا عن المقلبات والسكريات والوجبات الدسمة
 - 2- تناول قطعة أو اثنتين على الأكثر من حلوى العيد (الكعك والبسكويت والبيتي فور) بين وجبتي الإفطار والغداء، ويُنصح بتناول الحلوى التي تحتوي على الجوز
 - 3- البدء بتناول كميات قليلة من الطعام وتصغير حجم الوجبات الغذائية، لتجنب إرباك الجهاز الهضمي وإتاحة الفرصة لعملية هضم مريحة وكاملة
 - 4- تجنب تناول المقلبات الدسمة طوال اليوم أو في وجبة العشاء بالتحديد، وفي حالة الاضطرار إلى تناولها يجب المضغ جيدا أو شرب كميات سوائل كبيرة
 - 5- تجنب المشروبات الغازية وفي حالة تناولها يفضل أن تكون بكميات قليلة في الوجبات الصباحية والغداء، ويُنصح باستبدال فاكهة أو كوب من العصير بها
 - 6- تناول العشاء مبكرا، ويفضل أن تكون خالية من الدهون والسكريات والنشويات، واستبدال أطعمة خفيفة وغير دسمة بها
 - 7- الإكثار من شرب الماء لتليين المعدة، وعدم تبديله بمشروبات غازية أو سكرية تتسبب في انتفاخ المعدة
 - 8- شرب الشاي الأخضر وعصير الليمون والزنجبيل والكمون والنعناع والبرتقال أثناء تناول حلوى العيد لتقليل امتصاص الدهون والسكريات وتهدئة المعدة
 - 9- تجنب التدخين أو تناول الشاي والقهوة على معدة خاوية، لما لها من تأثير ضار على سلامة المعدة والقولون والقلب
 - 10- تجنب تناول المأكولات المملحة مثل الأجبان والمخللات واللحوم المدخنة والأغذية الغنية بالتوابل لأنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم