

# أطعمة يجب تجنبها أثناء تغير الطقس



السبت 15 أبريل 2023 12:58 م

مع تغير الفصول، يجب أن تتغير وجباتنا الغذائية، بينما يتطلع الكثير منا إلى النكهات والمكونات التي تأتي مع تغير المواسم ، من المهم أن نتذكر أن بعض الأطعمة يمكن أن يكون لها تأثير سلبي على صحتنا أثناء تغيرات الطقس وفقا لما نشره موقع [onlymyhealth](http://onlymyhealth.com) الأطعمة التي يجب تجنبها أثناء تغير الطقس

## الأطعمة الباردة

مع انخفاض درجات الحرارة ، من الطبيعي اشتها الأطعمة الدافئة والقلبية ومع ذلك ، فإن تناول الأطعمة الباردة مثل السلطات والعصائر يمكن أن يكون قاسياً على الجهاز الهضمي أثناء تغيرات الطقس وذلك لأن الأطعمة الباردة يمكن أن تتسبب في تقلص المعدة ، مما يجعل من الصعب على الجسم هضم الطعام بشكل صحيح نتيجة لذلك ، قد تعاني من عسر الهضم والانتفاخ ومشاكل أخرى في الجهاز الهضمي

## الأطعمة الحارة

في حين أن الأطعمة الغنية بالتوابل يمكن أن تساعد في تدفئة الجسم أثناء الطقس البارد ، إلا أنها قد تسبب أيضًا مشكلة لبعض الأشخاص يمكن للأطعمة الغنية بالتوابل أن تهيج بطانة المعدة ، مما يسبب عدم الراحة وحتى الحموضة المعوية بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تتسبب الأطعمة الغنية بالتوابل في تعرق الجسم ، مما قد يؤدي إلى الجفاف في الطقس البارد

## منتجات الألبان

من المعروف أن منتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي تنتج مخاطًا في الجسم ، والذي يمكن أن يكون مشكلة أثناء تغيرات الطقس مع انخفاض درجات الحرارة وجفاف الهواء ، يمكن أن يتراكم المخاط في الجيوب الأنفية والحلق ، مما يؤدي إلى الاحتقان وصعوبة التنفس بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن تكون منتجات الألبان ثقيلة وصعبة الهضم ، مما يؤدي إلى عدم الراحة ومشاكل في الجهاز الهضمي

## الأطعمة المصنعة

الأطعمة المصنعة مثل الرقائق والحلوى والوجبات الخفيفة المعبأة الأخرى غالبًا ما تحتوي على نسبة عالية من السكر والملح والدهون غير الصحية أثناء تغيرات الطقس ، يمكن أن تكون هذه الأنواع من الأطعمة مشكلة بشكل خاص لأنها يمكن أن تسبب التهابًا في الجسم يمكن أن يؤدي الالتهاب إلى عدد من المشكلات الصحية ، بما في ذلك آلام المفاصل والتعب ومشاكل الجهاز الهضمي

## الكافيين

في حين أن فنجان القهوة أو الشاي يمكن أن يكون مريحًا أثناء الطقس البارد ، فإن تناول الكثير من الكافيين يمكن أن يكون مشكلة الكافيين مدر للبول ، مما يعني أنه يمكن أن يسبب الجفاف خلال الطقس البارد ، قد لا يشعر الجسم بالعطش ، مما يسهل الإصابة بالجفاف بالإضافة إلى ذلك ، يمكن أن يتداخل الكافيين مع النوم ، وهو أمر مهم للحفاظ على نظام المناعة الصحي