

# عيد الفطر وحرقة المعدة ☹️ ما هي الأسباب؟



الأحد 23 أبريل 2023 10:15 م

يكثر في عيد الفطر المبارك تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات مثل الكعك والمعمول والحلوى الشرقية الشهية، إضافة إلى الوجبات الساخنة في عزومات الغداء والعشاء والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مما يؤدي إلى الإصابة بحرقة المعدة والانتفاخات ومشاكل الجهاز الهضمي الشائعة ☹️ ولأننا في عيد الفطر نكون قد خرجنا للتو من شهر رمضان مع ما يصاحبه من تغييرات بالغة في الساعة البيولوجية للجسم طول الشهر الكريم، من حيث تناول الوجبة الأساسية في اليوم، وهي وجبة الفطور في المساء وتناول وجبة السحور قبل النوم مباشرة، يترتب على ذلك صعوبات بالغة في الهضم، والإصابة بحرقة المعدة وارتجاع المريء بشكل مستمر ☹️ فبعد شهر من الصيام ومع الأيام الأولى لعيد الفطر المبارك، يتعين علينا العودة إلى جدول الأكل قبل رمضان أو إلى عادات الأكل العادية، وقد يؤدي هذا التغيير إلى حرقة المعدة أو عسر الهضم في البداية حيث يستغرق الجسم وقتاً للتكيف مع أي تغيير مفاجئ في عادات الأكل ☹️

إليك أسباب الإصابة بحرقة المعدة التي تصاحب تغيير عادات الأكل في عيد الفطر ونصائح لتجنبها لقضاء فترة الأعياد بصحة وراحة ☹️

1- تجنب الوجبات الثقيلة

غالبًا ما تسبب الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والسكر مشاكل في الجهاز الهضمي خلال عيد الفطر، ونظراً إلى أن هذه الوجبات تستغرق وقتاً أطول للهضم، فإنها تظل في المعدة لفترة طويلة وتسبب اضطرابات في المعدة وعسر الهضم وانتفاخ البطن وحرقة المعدة ☹️

2- تناول وجبات صغيرة متكررة

يساعد تناول وجبات كبيرة وثقيلة دفعة واحدة في التسبب بمشاكل في المعدة خلال عيد الفطر، فكلما كبرت الوجبة كلما استغرقت المعدة وقتاً أطول لهضمها ☹️ كما أن تناول وجبات قصيرة ومتكررة يسهل على المعدة هضمها، مما يحفز عملية التمثيل الغذائي ☹️ لذلك من الأفضل الاحتفاظ بفترات قصيرة بين الوجبات، مثل 3-4 ساعات بدلاً من فترات طويلة مثل 6-7 ساعات ☹️

3- اختر مكونات صحية

الأطعمة غير النباتية هي الأكثر شيوعاً في عيد الفطر، فمائدة العيد تمتلئ باللحوم والدجاج والوجبات الدسمة التي تشكل الجزء الأكبر من نظامك الغذائي ☹️ وأثناء صنع الحلويات مثل الكعك والحلوى، تجنبي الكميات الكبيرة من الحليب المكثف وكوني حذرة عند استخدام السكر، واستخدمي الأطعمة التي تحتوي على السكريات الطبيعية مثل الفواكه أو الفواكه الجافة في أطباق الحلوى ☹️

4- اتبع طرق الطهي الصحية

بدلاً من قلي الأطعمة في عيد الفطر، يمكن خبزها أو شويها، فعلى سبيل المثال يمكنك تحضير الدجاج المشوي والسمك المشوي أو دجاج بالأعشاب أو السمك المسلوقة مع الأعشاب، ولكن تجنبي الإفراط في طهي الأسماك والخضروات، إذ تؤدي الحرارة الزائدة إلى فقدان الفيتامينات والمعادن الهامة ☹️

5- تجنب النوم أو الاتكاء بعد الوجبات

الأعياد هي الوقت المثالي لدى الكثيرين منا للراحة والنوم أو القيلولة مع الاتكاء على الأريكة أمام الشاشات، وهو ما يؤدي إلى الإصابة بالحموضة بعد الوجبات، لذلك تجنبي النوم أو الاتكاء بعد تناول الوجبات في عيد الفطر، لأن ذلك سيصيبك بحرقة المعدة نتيجة عدم هضم الطعام ☹️

إذ يظل الطعام داخل المعدة لساعات، مما ينتج عنه الحموضة وارتجاع المريء، وتجنّب ذلك من الأفضل النهوض والقيام بأي نشاط حتى لو كان بعض الأعمال المنزلية البسيطة أو المشي لمدة 10 دقائق بعد الوجبات □  
6-تناول المقبلات

في العديد من دعوات عيد الفطر، تعتبر المقبلات الخفيفة أفضل خيار لتجنّب الحموضة المعوية، لذلك ابحتي بين الأطباق على الأطعمة الغنية بالبروتين ولكنها خفيفة في ذات الوقت، مثل السلمون أو الخضروات المطهوهة على البخار □