

# تعرف على مشروبات تساعدك على هضم الطعام في رمضان



الجمعة 8 مايو 2020 06:05 م

زيوت وسكريات وكربوهيدرات جميعها من أنواع الأطعمة التي نتناولها في رمضان على الإفطار بأشكالها المتعددة ولكنها من الأطعمة التي تؤثر على المعدة وتسبب صعوبة في الهضم، لذلك يقدم اليوم السابغ بعض السوائل التي ينصح بتناولها بعد الفطار لتساعدك على الهضم وفقا لما ذكره موقع healthline:

سوائل تساعد على الهضم

## 1:عصير التفاح

يحتوى التفاح على نسبة عالية من البكتين وهو من الالياف القابلة للذوبان والتي تعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي والمساعدة على هضم الطعام، كما انه يساعد فى علاج الامساك والاسهال ويقلل من خطر الالتهابات المعوية

## 2:الشمر

يحتوي الشمر على عامل مضاد للتشنج يريح العضلات الملساء في الجهاز الهضمي يمكن أن ويقلل من أعراض الجهاز الهضمي السلبية مثل الانتفاخ والتقلصات وسوء الهضم، لذلك ينصح بتناول الشمر بعد الافطار في رمضان

## 3:عصير البنجر

يحتوي البنجر على نسبة عالية من الالياف التي تساعد على عملية الهضم وتعزيز صحة القولون والامعاء ، لذلك من الممكن تناول عصير البنجر بعد الفطار

## 4:الزنجبيل

يحتوى الزنجبيل على العديد من العناصر الغذائية والفيتامينات التي تعمل على تعزيز صحة الجهاز الهضمي وحمايته من الالتهابات وعسر الهضم

## 5:النعناع

يحتوى مشروب النعناع على العديد من الفيتامينات والعناصر الغذائية التي تعمل على حماية الجهاز الهضمي من التقلصات والانتفاخ يساعد على هضم الطعام