

سبعة أشياء لا تأكلها قبل أن تملأ معدتك



الثلاثاء 22 مارس 2016 12:03 م

بالرغم من الأهمية التي يكتسبها الفطور من الناحية الصحية والغذائية؛ فإن ذلك لا يعني أنه يجب أن يشمل كل شيء، فهناك بعض المأكولات التي لا يجب أكلها على معدة فارغة، لما لها من تأثير سلبي على الصحة □

فما هي هذه الأطعمة؟

الحمضيات

تسبب الحمضيات والفواكه والعصير على الريق التهاب المعدة والحساسية، ولذلك لا ينصح بتناولها كبداية لليوم، أو على وجبة الفطور □

الموز

على الرغم من أهمية الموز في النظام الغذائي، والمواد التي يحتويها ولا توجد في غيره، وأبرزها البوتاسيوم، فإن الموز لسوء الحظ يعدّ من المأكولات التي يهضمها الجسم ببطء شديد، ولذلك فإن تناولها على معدة فارغة قد يسبب الانتفاخ، فيما ينصح الأطباء بتناوله بعد ساعة من الغداء □

الخضروات

الأحماض التي تكون موجودة في الخضروات الطازجة، قد تسبب مشاكل في الغشاء المخاطي في المعدة، ولذلك يفضل عدم تناول الخضروات على معدة فارغة، ولا سيما الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الجهاز الهضمي □

اللبن

لا يضر تناول اللبن على وجبة الإفطار، لكنه في الوقت نفسه لن يكون مفيدا في الصباح، لأن هضم اللبن يتطلب بكتيريا إضافية، ولذلك يفضل تناوله بعد ساعتين من وجبات الطعام أو في وقت ما قبل النوم، لأنه يسهل الهضم □

الماء البارد

يترك الماء البارد تأثيرا سلبيا على الهضم، فهو يبطئ عمليات الهضم، ما يسبب التعب صباحا □

السكريات

يؤدي تناول السكريات صباحا إلى تراكمها في الجسم، وارتفاع معدل السكر فوق المعدل الطبيعي، ما يمكن أن يسبب مشاكل صحية خطيرة مثل مرض السكري، لأن البنكرياس يكون غير قادر على إنتاج ما يكفي من الأنسولين في الصباح □

القهوة

أما المفاجأة فهي أن تناول القهوة ليس مفيدا صباحا، إذ إنها تهيج المعدة، ومن الممكن أن تسبب التهاب المعدة، وشربها قبل الإفطار يؤثر سلبا على صحة الكبد □