

كيف تتعامل مع معدتك بعد صيام 30 يومًا؟



الثلاثاء 5 يوليو 2016 06:07 م

تستقبل العائلات المهنيين بالعيد بتقديم أنواع مختلفة من الحلويات والمشروبات، ما يجعلهم عرضة للإصابة بأمراض التلبك المعوي والمغص والإسهال، فكيف يمكن تجنب ذلك؟

يقدم الطبيب سمير زعيتير في حديث مع "القدس" دوت كوم، نصائح حول كيفية التعامل مع تناول الطعام والشراب بعد 30 يوما من الصيام، لتجنب زيارة الطبيب في أول أيام العيد أو الشعور بـ"وجع" بالمعدة

ويقول د. زعيتير: إن التدرج بتناول الطعام والامتناع عن تناول كميات كبيرة من الأطعمة والحلويات في صباح العيد هو المفتاح الأول للحفاظ على المعدة من أية أوجاع، مضيفاً أن تناول إفطار صحي خفيف، يتكون من قطعة خبز أسود مدهونة باللبن أو قطعة جبن أو بيضة، تكون كالسحور الذي اعتادت عليه المعدة طيلة الأيام الماضية؛ تمهيدا لإعادة المعدة إلى وضعها الطبيعي بتلقي الطعام على طيلة فترات النهار

وأضاف "يجب المواظبة على العادات الصحية بالأكل من تناول المشروبات والسلطات قبل تناول الوجبة الرئيسية".

ودعا زعيتير المواطنين إلى تجنب تناول الإفطارات الدسمة من "الكبد والكلاوي" في صباح يوم العيد كما تقوم بعض العائلات، إضافة إلى عادة أكل "الفسيح"، لافتاً إلى أن ذلك مضر بالمعدة، وفي حال تناولها، نصح بأن تكون بكميات قليلة جداً

وعن تناول حلويات العيد، قال زعيتير "عند زيارات العيد، يضطر المهنيون إلى تناول أنواع مختلفة من الكعك، وذلك يعرضهم إلى أوجاع وأمراض في المعدة، لذا فأنا أنصح بتناول (قضمة) صغيرة من كل نوع من هذه الحلويات".

ودعا زعيتير المواطنين الذين يذهبون إلى الفنادق و"بوفيهات" الطعام المفتوحة خلال أيام العيد، لتجنب تناول الكميات الكبيرة من الطعام والشراب باعتبار أن المعدة لم تعتد بعد سوى على كميات قليلة خلال الإفطار في شهر رمضان