



الخميس 10 ذو القعدة 1446 هـ - 8 مايو 2025

أخبار النافذة

[المحامون يشلون محاكم الاستئناف بإضراب شامل احتجاجاً على "الرسوم القضائية" 28 مليار جنيه خسائر البورصة المصرية في يومين الأمم المتحدة ترفض خطة الاحتلال لتقييد المساعدات لغزة مؤتمر حاشد للمستأجرين يرفض قانون الإيجارات الجديد \(فيديو\) شاهد | | البنزين المغشوش وتأثيراته على سيارات المصريين تصاعد المواجهات بين الهند وباكستان... 44 قتيلاً و93 مصاباً هل البنزين المغشوش يهدد لزيادة استثنائية للوقود مع زيارة صندوق النقد لمصر؟ أزمة فنية ومالية تعرقل صيانة 39 قطاراً بالمترو](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزید](#)
 - [دعوة](#)
 - [التنمية البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأخبار](#) » [منوعات](#)

الفاكهة والخضراوات أفضل الأطعمة المضادة لارتجاع المريء





الخميس 20 أكتوبر 2016 12:10 م

نصحت الطيبة الفرنسية إليزابيث سوفاجيه رئيسه قسم الأنف والأذن والحنجرة فى مستشفى "سان جوزيف" بباريس من يعانون من ارتجاع المريء بالابتعاد لعدة أيام عن منتجات الألبان خاصة اللاكتوز لتسببها في تهيج تلك منطقة.

وأكدت إليزابيث أن الألياف الموجودة في الفاكهة والخضراوات والخبز واللوز والجوز من أفضل الأطعمة المضادة لعملية ارتجاع المريء.

وشددت على ضرورة الابتعاد عن تناول الأطعمة المالحة التي تخفض من ضغط عضلة العصاره على البلعوم وتزيد من خطورة الارتجاع، والامتناع عن تناول الوجبات الدسمة خاصة في الليل والاكتفاء بالشربة، والبعد عن الكحوليات والمشروبات الغازية والشوكولاته.

[تقارير](#)

[من الأطباء إلى المحامين والعسكريين ومن سيناء للوراق إلى مطروح... لا أمان لأحد بمصر في ظل حكم السيسي](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 07:20 م

[تقارير](#)

[ديون على المكشوف... لماذا يشتري الأجانب 41.3 مليار دولار من ديون مصر؟](#)

الأربعاء 16 أبريل 2025 04:30 م

[مقالات متعلقة](#)

جار ودينز ناك... سيك ف عويسلاً : "يـريـحـمـأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس... كان زندوراج](#)

..لاير اناعم ..لاير اناعم {سيك ف عويسلاً} : "يـريـحـمـأ" رخلسلا طشانلا تاقلاد شدا

[أحدث حلقات الناشط الساخر "أحمد بحيري": الأسبوع ف كيس {معانا ريال... معانا ريال...}](#)

!!؟باجحلا ةحيش لاد ةنانفلا ةدوع ءاروانام

[ماذا وراء عودة الفنانة حلا شحبة للحجاب؟!!](#)

ةرارحلا ي في ئانئتسا عافترا دعب ءاعبرلأ ن م ازابنعا دلايلا برضة ةدراية جوم

[موجة باردة تضرب البلاد اعتبارًا من الأربعاء بعد ارتفاع استثنائي في الحرارة](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [ميديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني

إشترك