

الإفطار على التمر والشورية ينشط حركة الأمعاء



الاثنين 12 يونيو 2017 07:06 م

قال الدكتور عمر هيكل أستاذ الكبد والجهاز الهضمي إن عددا كبيرا من المرضى يعانون من مشاكل بالجهاز الهضمي، وذلك لطبيعة الأكل غير الصحية، والتي تشتمل على كمية كبيرة من الدهون والسكريات، ونصح الصائمين بأن يكون الإفطار على عدد من التمرات، وتناول قليل من الشورية ، لأن ذلك يساعد على تنشيط حركة الأمعاء ، ويساعد أيضا على إفراز حامض المعدة ، والمرارة بعد 16 ساعة من الصيام .

وأضاف هيكل في تصريحات: " يتناول عدد كبير من الأشخاص في رمضان وجبات الطعام الغنية والمشبعة بالدهون ،مثل الأطعمة المحمرة ولحم الضأن، ووضع التوابل والبهارات في الوجبات الغذائية بكثرة ،ويؤدي ذلك للإحساس بالحموضة ، ويشعر المريض بالامتلاء مع سوء الهضم".

وقال: " يجب أن يقوم الشخص لصلاة المغرب، ويكمل افطاره بعد ذلك ، والذي يجب أن يحتوى على خضراوات طازجة وشورية ساخنة ، وقطع صغيرة من الدجاج أو الأرانب سهلة الهضم وجيدة الطهى ،ويفضل أن يتناول بعد الإفطار الفاكهة الطازجة بما تحتوى من الياف طبيعية ،ومعادن تمد الجسم بالعناصر الغذائية".

وينصح بعدم الاكثار من الأطعمة الغنية بالدهون التى تسبب سوء الهضم أو الحموضة أو التلبك المعوى وننصح بالإقلال من الكنافة ،وبلح الشام والحلويات بأنواعها لأنها تؤدي الى زيادة الشعور بالحموضة □

وأوضح هيكل أن الجمعية القومية لأمراض الكبد والجهاز الهضمي تعقد ندوة طبية، يوم الجمعة الموافق 16 يونيو ، عن الحموضة وسوء الهضم وارتجاع المريء والتي تكثر في شهر رمضان ، يشارك فيها حوالي 70 طبيب ويحاضر فيها الدكتور عمر هيكل رئيس الجمعية وعدد من الأطباء .