

· اخصائية التغذية العلاجية/ اريج السعد ماهي أهم النصائح لتجنب الإمساك خلال شهر رمضان ؟

أوضحت ذلك اخصائية التغذية العلاجية - اريج السعد نائب رئيس جمعية اصدقاء الصحة في مملكة البحرين الشقيقة

- شرب الكميات التي يحتاجها الجسم يوميا من الماء .
- الحرص على الانتظام في ممارسة الرياضة
- الحرص على تناول الأغذية الغنية بالألياف بالألياف حيث تلعب دورا رئيسيا في التخلص من مشاكل الإمساك، إذ إن لها تأثيرات ملىنة وتساعد الجسم على تفريغ الأمعاء بشكل جيد. ورغم فائدتها العالية، فإنه يجب عدم استهلاكها بشكل مفاجئ، ويجب دمجها تدريجيا بالنظام الغذائي. وخلافا لذلك، يمكن أن يعاني الفرد من تراكم الغازات في البطن وانتفاخها. من جانب آخر، يجب استشارة أخصائي التغذية حول الكمية الموصى بها من الألياف يوميا لأنها تختلف من فرد إلى آخر، وذلك حسب الجنس والفئة العمرية.
- التركيز على تناول الألياف القابلة للذوبان من منتجات القمح كامل و شوفان ، التفاح إذ يحتوي على كميات عالية من البكتين التي يعد لها الكثير من الآثار الإيجابية على الصحة المعوية. وبهذا المعنى، تجدر الإشارة إلى أهمية التفاح في وتسهيل عملية تفريغ الأمعاء. الخوخ من أكثر الأطعمة استهلاكا للتخلص من مشاكل الإمساك أو لتفاديها. بذور الكتان/ شيا، الزبيب، التوت، الكيوي /العنب/برتقال /المشمش المجفف.و الخضروات الورقية الخضراء.
- شرب ملعقة العسل مع ماء دافئ
- الزبادي المدعم بالبكتيريا الحية معزز للبكتريا الجيدة الضرورية لصحة الجهاز الهضمي ، نظرا لان بعض الذين يعانون من الإمساك يعانون بخلل من البكتيريا الحية
- زيت الزيتون مقدار ملعقة ، الدهون الصحية مثل الأفوكادو
- منقوع التين و المشمش (4 حبات ينقع في ماء) ليلة و يتم شرب الخليط على الريق
- منقوع التمر