الاستشارية كوثر العيد : هكذا يمكن تجنب انتفاخ البطن نهار رمضان

أوضحت استشارية الصحة العامة ورئيسة جمعية اصدقاء الصحة الدكتورة كوثر العيد، أنه يمكن تجنب انتفاخ البطن في نهار رمضان بإتباع بعض النصائح الهامة وهي تجنب تناول الأطعمة المقلية والدهون المشبعة ، وتحتب تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية كبيرة من الكربوهيدرات أو السكريات، والغنية بالبهارات أو الحارة، والمشروبات الغازية.

ونصحت الدكتورة كوثر بالحرص على تناول الخضراوات (الخس والطماطم) والفواكه (الشمام والعنب والتوت والكرز والأفوكادو) التي تبقي جسم الفرد رطباً، إضافة إلى شرب الماء على فترات من الفطور إلى السحور، إذ تساعد السوائل في الهضم والتخلص من الغازات.

وأضافت أن البوتاسيوم يساعد في طرد الصوديوم والماء من الجسم، ومن ثم يقلل من الانتفاخ، لهذا قد يساعد تناول ثمرة من الموز في ذلك ، كما يعتبر الليمون والبرتقال والمانجو من الخضراوات والفواكه التي تساعد على تهيّج المثانة، وبالتالي إدرار البول بشكل طبيعي، ما يساعد في تقليل كمية الملح التي يحتفظ بها الجسم، وبالتالي تقليل الانتفاخ ، كما يُمكن الاستعانة ببعض الأطعمة المحتوية على الألياف للتخلص من الانتفاخ أو تجنبه، مثل بذور الشيا (بعد نقعها بالماء)، والأفوكادو ، كما ينصح بتناول كميات أقل من الطعام، وعلى مراحل، لذلك يعد تقسيم وجبة الإفطار مهماً؛ للمساعدة في عملية الهضم، وتجنب المشاكل المتعلقة بالانتفاخ والحرقة وغيرها من مشاكل المعدة.

وشددت على ضرورة ممارسة الرياضة، ولو المشي لدقائق محددة يومياً بعد الإفطار بساعتين، فذلك يساعد في تعزيز الهضم ومنع انتفاخ البطن ، كما يمكن تغيير النظام الغذائي في بعض الأحيان لمنع انتفاخ البطن، وعندها يُمكن الاستعانة بأطعمة تجنبك انتفاخ البطن مرة ثانية، مثل اللحوم، والدواجن، والأسماك، والبيض، والكوسة، والبامية، والزيتون، والكربوهيدرات مثل الخبز الخالي من الغلوتين، وخبز الأرز، والأرز.