

7 أطعمة احذر تناولها على معدة فارغة

اختيار الوقت المناسب لتناول أنواع معينة من الأطعمة يعد أمراً في غاية الأهمية للاستفادة عناصرها الغذائية. حيث يمكن لبعض أنواع الطعام، وإن كانت صحية بطبيعتها، أن تؤثر سلباً في الجهاز الهضمي إذا تم تناولها على معدة فارغة. ويؤدي تناول بعض الأطعمة رغم احتوائها على عناصر غذائية كثيرة، على معدة فارغة إلى العديد من المشاكل الصحية، مثل آلام المعدة والحموضة، وقد يصل الأمر إلى أخطر من ذلك بالإصابة بقرحة المعدة. واليك فيما يلي قائمة تتضمن 7 أنواع من الأطعمة يجب عدم تناولها تماماً على معدة فارغة، حسب موقع «بولدسكي» المعني بالصحة:

1 - السكر

عند تناول كمية كبيرة من الأطعمة التي تحتوي على السكر، يصبح الجسم غير قادر على إنتاج ما يكفي من الإنسولين

للحفاظ على مستوى السكر بالدم، ويؤدي هذا إلى ارتفاع مفاجئ في معدل السكر بالدم.

الامر الذي يترتب عليه عواقب صحية وخيمة. 2 - الطماطم (البندورة)

رغم أنها أحد أهم المكونات الصحية على الإطلاق، إلا أن تناولها على معدة فارغة

يسبب مشاكل صحية خطيرة، فالأحماض الأمينية الموجودة بها تتفاعل مع الأحماض المعوية

بالمعدة، مكونة حصوات المعدة. 3 - الأطعمة الحارة

بالتوابل الحارة حموضة المعدة، لأنها تحفز المعدة على إفراز كميات كبيرة من الأحماض،

مسببة آلام المعدة.

4 - الخبز

رغم أنه من أفضل الفواكه، إلا أن تناوله على معدة خاوية يرفع من مستوى الغشسيوم، وهذا يتفاعل مع الكالسيوم في الدم، ويؤثر على توازن الجسم.

5 - البطاطا الحلوة

تحتل المكونات الرئيسية الموجودة في البطاطا الحلوة جدار المعدة، ما يساعدها في إفراز كميات كبيرة من الأحماض، مسببة الحموضة وحرقة المعدة.

6 - المشروبات الغازية

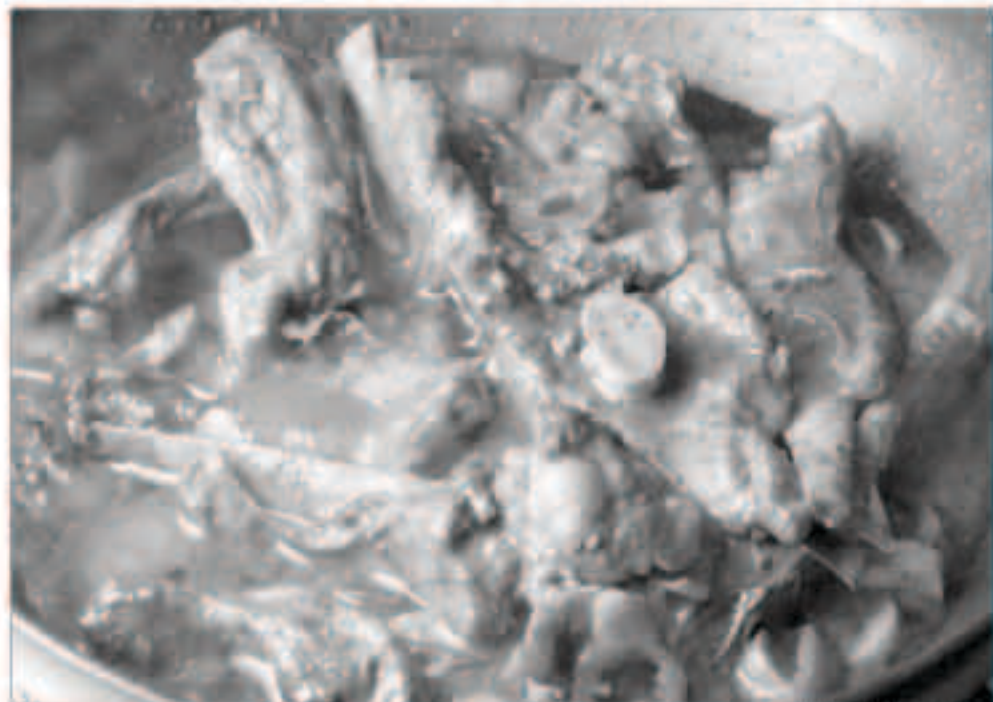
الألوان الصناعية والنكهات الموجودة في المشروبات الغازية، إضافة إلى الأحماض الغازية، ترفع مستويات الحمض في المعدة بشكل كبير، وعند اختلاطها بأحماض المعدة تسبب مشاكل صحية خطيرة.

7 - الزبادي

رغم أنه مفيد جداً للصحة، لكن يجب عدم تناول الزبادي على معدة فارغة لاحتوائه على بكتيريا جيدة تتفاعل مع عصارة المعدة حال تناوله على معدة خاوية، مسبباً مشاكل في المعدة.



الطماطم (البندورة)



الأطعمة الحارة

تفادى القهوة والطماطم والثوم

علاجات بسيطة تريحك من حرقة المعدة

متى تكون ألعاب الفيديو خطراً على الأطفال؟



ألعاب الفيديو تستحوذ على شعب الأطفال

تحدث حرقة المعدة نتيجة تراجع الحمض لأعلى باتجاه المريء. توجد بين المعدة والمريء عضلات وظيفتها هي الحيلولة دون ارتجاع حمض المعدة، وتسمى العضلات العاصرة. لكن في بعض الأحيان قد تسترخي هذه العضلات وتتسبب في هذه المشكلة. من آثار ارتجاع الحمض لأعلى الشعور بالحرقة عند عظام الصدر وحتى أعلى الرقبة، وتآثر عملية التذوق، والسعال، وفي بعض الأحيان يتغير الصوت ويصبح أكثر خشونة عند الأكل أو الاستلقاء على الظهر.

تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة، وتناول وجبة صغيرة كل ساعتين أو 3 ساعات

وقد تستمر نوبة حرقة المعدة عدة ساعات، وربما تؤثر على الشهية، ويؤدي تكرارها إلى تطور المشكلة لتصبح حالة ارتجاع لحمض المريء، وتؤثر على الدم. إليك أفضل وأبسط العلاجات المنزلية لحرقة المعدة بحسب توصيات عيادة مايو كلينيك:

× ارفع قليلاً جهة السرير التي تضع عندها رأسك.
× امتنع عن التدخين أو قلل استهلاك التبغ قدر الإمكان.
× اعمل على تقليل الإجهاد والتوتر.
× قم بتعديلات في نظام الغذائي لتفادي مسببات الحموضة وحرقة المعدة.

× قلل شرب القهوة إلى أقصى حد، وتجنب عصير وصلصة الطماطم (البندورة)، واللحوم، والنعناع، والكحول.

× تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة، وتناول وجبة صغيرة كل ساعتين أو 3 ساعات.

× بعد تناول الطعام لا تستلق على ظهرك، واحرص على أن تكون جالساً أو واقفاً لمدة 3 ساعات.

× الوخز بالإبر الصينية من أفضل العلاجات البديلة، يمكنك أيضاً استخدام الأدوية المتاحة في الصيدليات دون وصفة طبية لبعض الوقت أو للحد من بعض التوابات.

متى يجب مراجعة الطبيب؟

× إذا كانت حرقة المعدة مصحوبة بتوابات في «كبيرة».
× إذا كان القيء أخضر أو أصفر اللون.
× إذا كانت المشكلة تؤثر على سلامة التنفس.

× إذا تسببت الحرقة في ألم داخل الفم أثناء الأكل أو بلع الطعام.



سبب حرقة المعدة ألم عند عظام الصدر

زمنياً.. إذ تؤثر ممارسة الألعاب من خلال أنشطة بدنية أو خارجية وكذلك متابعة ألعاب الفيديو على التواصل الاجتماعي للأطفال..

ولفحسب كيفية تأثير الأطفال بالبلدة التي يقضونها في ممارسة ألعاب الفيديو قصص بوجلون وملاؤده بيانات بشأن 2442 طفلاً في برشلونة تتراوح أعمارهم بين سبعة و 11 عاماً حيث بلغ متوسط العمر تسعة أعوام.

واستلنى الباحثون الأطفال الذين وصفوهم بأنهم «مقروطون في اللعب» إذ كانوا يلعبون لما لا يقل عن 18 ساعة أسبوعياً.

وشملت الدراسة 428 طفلاً وصفهم أبائهم بأنهم لا يمارسون الألعاب.

أظهرت دراسة إسرائيلية أن الأطفال الذين يمارسون ألعاب الفيديو لأكثر من ساعة يومياً قد يعانون من مشكلات سلوكية.

وقد تتحسن الفدرات الإدراكية للأطفال الذين تقتصر ممارستهم لتلك الألعاب على ساعة أو اثنتين أسبوعياً بما في ذلك تعزيز الاستجابة للإشارات البصرية.

وقال الدكتور خيسوس بوجلون من مستشفى ديل مار في برشلونة: «الواقع هو أن أطفالنا يعضون نسبة لا بأس بها من وقتهم أمام الشاشات.. وهو ما قد يكون جيداً بل وربما ضرورياً».

وأضاف غير الفريد الإلكتروني «على الرغم من ذلك.. يمكن القول إن من الأفضل تحديد نطاق

وفق دراسة بريطانية

القبولولة لأكثر من ساعة ترفع نسبة الإصابة بالسكري



وجد الباحثون ارتباطاً بين الأميين بعد تحليل دراسات وسفلية شملت أكثر من 300 ألف شخص

معروف أن القبولولة منافع كثيرة، إلا أنها قد تعرض لاحتمال أكبر للإصابة بعرض السكري في حال تجاوزت الساعة، على ما أظهرت دراسة يابانية قايلاً بحذر خبراء مستقلون.

وأشار أربعة باحثين في جامعة طوكيو إلى أن الأشخاص الذين يقوون بقبولولة لأكثر من ستن دقيقة يومياً يتعرضون لاحتمال أكبر للإصابة بالسكري، إلا أن الخطر يرتفع تدريجياً وصولاً إلى فارق كبير فوق السنين النوع الثاني» من دون أن يظهروا الرابط السببي.

وقدرت الدراسة هذا الاحتمال الإضافي بنسبة 45%. وقد عرضت الدراسة الخميس خلال مؤتمر للجمعية الأوروبية لدراسة السكري في ألمانيا، إلا أنها لم تنشر بعد في مجلة يراجع محتوياتها مجموعة من العلماء.

ويشكل السكري من النوع الثاني 90 %

رابطاً بين الاثنين يتبعي دراسته في أبحاث مقيلة..

وحذر خبراء عدة لم يشاركوا في الدراسة من ضرورة التعامل بحذر مع هذه النتائج، لأنه لا يمكن استبعاد أن يكون الارتفاع في حالات السكري مرتبطاً بأسباب أخرى.

وقال بول فارو، أستاذ علم انتشار مرض السرطان في جامعة كامبريدج (بريطانيا): «قد يكون أحد الأسباب المحتملة أن الأشخاص الذين لا يقومون بحركة كبيرة، ويعانون من الوزن الزائد أو البدانة، يميلون أكثر من غيرهم إلى أخذ قبولولة خلال النهار، ويواجه هؤلاء الأشخاص كذلك احتمالاً أكبر للإصابة بالسكري».

وأضاف: «قد يكون ثمة رابط سببي معكوس، إذ أن أخذ قبولولة خلال النهار قد يكون ناجماً عن إصابة غير مشخصة بالسكري».