

قد يستيقظ أحدنا في الصباح، أو يأتي بعد صيام يومٍ طويل فيحترق بأي طعام يبدأ، لكن هناك أطعمة، وإن كانت صحية، قد تكون ضارة إن أكلت على معدة فارغة.

وجبة الصباح

14 طعاماً لا تتناولها على معدة فارغة

سار بصمة جي

الهدف من تناول الأكل الصحي ليس مجرد تناول الأطعمة المفيدة وتجنب السيئ منها، إنما يجب أن نتعلم وتكتشف كيفية الاستفادة من الطعام الذي نتناوله، وهذا يعني تعلم كيفية تحسين عملية الهضم لديك وزيادة امتصاص العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها جسمك.

اطعمة يجب تجنبها عندما تكون معدتك فارغة

1. الخضروات النيئة

لا شك بأن تناول الخضروات الطازجة مفيد وصحي، لكن ليس على معدة فارغة، فالطماطم مليئة بالعناصر الغذائية وكميات عالية من فيتامين C، إلا أنها تحتوي أيضاً على مستويات عالية من حمض التانين الذي يزيد من حموضة المعدة ويمكن أن يؤدي إلى حدوث قرحة في المعدة. لذلك يمكنك تأخير تناول الطماطم مع سلطة الغذاء أو العشاء. وكذلك الخيار وبقيّة أنواع الخضروات الخضراء فهي غنية بالأحماض الأمينية، والتي قد تسبب الآما في البطن.

2. لبن الزبادي

السبب الرئيسي لتجنب تناول لبن الزبادي على معدة فارغة هو أن فوائدها بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة فيه تصبح غير فعالة بسبب ارتفاع حموضة المعدة، لذلك تحصل على القليل جداً من الفوائد الصحية من اللبن الزبادي عند تناوله أول شيء في الصباح.

3. السكر المعالج

ندرِك جميعاً أن الإفراط في تناول السكر ضار بالصحة، ولكن هل تعلم أن السكر المضاف إلى معظم الأطعمة المصنعة، مثل شراب الذرة عالي الفركتوز والمحليات الأخرى له التأثير نفسه على الكبد مثل شرب الكثير من الكحول، ويتم مقاومة السكر الموجود بشكل طبيعي في الفاكهة من خلال الألياف الموجودة فيه، ولكن الكميات الكبيرة من الفركتوز، خاصة على معدة فارغة، تؤثر على الكبد بشكل سيئ، ويمكن أن تؤدي إلى تلفه.

4. العوز

يعتبر العوز من أشهر الأطعمة التي تعتمد في الحمية الغذائية، إنه يشبع ويساعد في تخفيف الإمساك، ويعتبره بعض خبراء الصحة غذاءً ممتازاً، لكن العوز يحتوي على كميات عالية من المغنيسيوم والبوتاسيوم، مما قد يؤدي إلى اختلال توازن المغنيسيوم

والبوتاسيوم في الدم إذا كنت تأكل العوز على معدة فارغة تماماً، ويعتبر العوز مثلاً بارزاً على تناول الطعام المناسب في الوقت الخطأ.

5. الشاي والقهوة

شرب القهوة على معدة فارغة يزيد الحموضة مما يسبب بدوره حرقة المعدة وعسر الهضم طوال اليوم، أما شرب الشاي على معدة فارغة فإنه يمكن أن يثبط إفراز العصارة المعدية، ويقلل من الصفراء والحمض في المعدة مما يساعد في الهضم الكلي للأطعمة وهو ضروري لعملية إفراز الكوليسترول الزائد من الجسم.

6. عصائر الفاكهة

بالنسبة للكثير من الناس، يعتبر عصير الفاكهة عنصراً أساسياً في وجباتنا الغذائية، ولكن على معدة فارغة، قد يشكل عصير الفاكهة عبئاً إضافياً على البنكرياس، ويمكن أن يؤثر السكر الموجود على شكل سكر فواكه في الفاكهة سلباً على الكبد، وفي حين أنه يبدو خياراً صحياً، وفقاً لبحث أجراه قسم علوم التغذية بجامعة تورنتو، إلا أنه عند عصر الفاكهة تفقد بعض الألياف الصحية، حيث تقوم مستخلصات العصير بفصل العصير عن اللب الغني بالألياف. وقد يؤدي فقدان الألياف في عصائر الفاكهة إلى ارتفاع نسبة السكر في الدم نسبياً أكثر من تناول الفاكهة الفعلية، مما يسبب مشاكل مثل مرض السكري أو ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم.

7. الحمضيات

قد تزيد الحمضيات مثل الجوافة والبرتقال من إنتاج الحمض في معدتك، مما يزيد من خطر الإصابة بالتهاب المعدة وقرحة المعدة. ويمكن للجرعة الكبيرة من الألياف والفركتوز في مثل هذه الفاكهة أن تبطئ الجهاز الهضمي إذا جرى تناولها على معدة فارغة.

8. البهارات

تناول الأطعمة الحارة أول شيء في الصباح بسبب زيادة في إفراز الأحماض في المعدة، مما قد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز الهضمي في المستقبل، ونظراً لوجود الكابسيسين، فقد لا يكون تناول الأطباق الحارة كوجبة أولى في اليوم فكرة جيدة، إذ يمكن أن يؤدي تناول البهارات والفلفل الحار على معدة فارغة إلى تهيج بطانة المعدة مما قد يؤدي إلى تفاعلات حمضية وتشنجات، فهي نفاذة بطبيعتها ويمكن أن تؤدي إلى عسر الهضم.

9. المشروبات الغازية

المشروبات الغازية ضارة بصحتنا بغض النظر عن وقت شربها من اليوم، لكنها تكون



هناك بدائل مختلفة ومحببة يمكن تناولها على معدة فارغة (Getty)

الخضروات الطازجة مفيدة وصحية ولكن لا تتناولها على معدة فارغة

أسوأ عند تناولها على معدة فارغة حيث تختلط الأحماض الكربونية مع أحماض المعدة مما يسبب مشاكل صحية مختلفة مثل الغثيان والغازات، وتفرز معدتك الحمض للمساعدة في هضم طعامك، وإذا لم يكن هناك طعام في بطنك، فانت تقوم فقط بإدخال حمض إضافي في جهازك الهضمي مما قد يؤدي إلى تقلصات في المعدة أو ألم.

10. المشروبات الباردة

لا بد أنك سمعت أنه من الأفضل أن تبدأ اليوم بالماء الدافئ والعسل، ومع ذلك يستسلم الكثير منا لإغراء شرب كوب من القهوة المثلجة بدلاً من ذلك. قد يؤدي شرب المشروبات المثلجة على معدة فارغة إلى إلتلاف الأغشية المخاطية وجعل عملية الهضم بطيئة خلال اليوم، بينما يعمل المشروبات الفاترة على بدء نظامك بعمله والقيام بالتمثيل الغذائي.

11. الزعور

إن المحتوى العالي من الأحماض العضوية والطرطريك والستريك في الزعور يولد عصيراً معدياً، وإذا أكله الشخص على معدة فارغة، فسيتحتوي على الكثير من الأحماض والغازات.

12. الحلويات

لا تأكل الحلوى على معدة فارغة، لأن

البنكرياس بعد الاستيقاظ لا يستطيع إنتاج كميات كافية من الأنسولين، وسيكون الأمر محفوفاً بالمخاطر إذا تناولت الحلويات في الصباح بسبب ارتفاع مستويات السكر في الدم.

13. البطاطا الحلوة

يعمل حمض التانين والبكتين الموجودان في البطاطا الحلوة على تحفيز إفراز العصارة المعوية، مما يؤدي إلى إصابة الشخص بحرقة المعدة وعدم الراحة.

14. الكمنثرا (الإجاص)

مع أن الكمنثري ليست حمضيات وهي أقل في مؤشر نسبة السكر في الدم، إلا أنها لا تزال خياراً غير جيد لبدء يومك أو تناول وجبة الإفطار، حيث تمتلئ هذه الفاكهة الجميلة والقاسية بالألياف الخام التي يمكن أن تصيب الأغشية المخاطية للمعدة الفارغة، وعلاوة على ذلك، لن تُشعرك بالامتلاء لفترة طويلة، مما يعني أنك ستعود بعد فترة وجيزة، وتبحث عن شيء يشبعك.

الخلاصة

من المهم توخي الحذر، ليس فقط بشأن ما تأكله، ولكن أيضاً وقت تناوله. لذا، في حين أن عدداً من الأطعمة الصباحية الأساسية المفضلة لديك قد لا يكون الخيار الأفضل، لا تزال هناك بدائل مختلفة يمكنك تناولها على معدة فارغة والتي ستساعدك أيضاً على الابتعاد عن عاداتك الغذائية الصباحية. إذ يمكنك البدء بتناول فواكه مثل البطيخ الأحمر المكون من 90% ماء، وعصيدة منخفضة السرعات الحرارية وغنية بالمواد الغذائية أو تناول التمر أو دقيق الشوفان أو البيض أو المكسرات أو العسل أو التوت البري؛ فالتنوع المتاح صحي ولذيذ وآمن على المعدة.

سؤال في الصحة

أعاني صعوبة في التنفس فقط عند محاولة النوم أو عند الاستلقاء، على الظهر، لا يوجد صداع، فقط صعوبة في التنفس، أخذت بخاخ أنف من نوع (otrivine 1mg/ml) واستخدمت أيضاً بخاخ (otrivin menthol) لمدة 3 أسابيع عند النوم وأحياناً عند اللزوم، ولكن بدون فائدة. عدة ساعات وترجع نفس مشكلة. حاولت استشارة أطباء في تركيا ولكن للأسف لم أفهم بسبب اختلاف اللغة. هل يوجد حل للمشكلة؟ أم يجب عليّ المواصلة بالخاخات؟ مع العلم أنني مدخن (وإذا كان السبب التدخين كم يجب أن امتنع عن التدخين لحل هذه المشكلة؟).

الإخ الكريم:

استخدام بخاخ otrivin لهذه الفترة هو سبب المشكلة، فهذا البخاخ لا يستخدم لأكثر من أسبوع بحد أقصى. حالياً التشخيص هو التهاب الأنف الدراني بسبب

البخاخ، والحل كون بي:

1- إيقاف البخاخ فوراً واستبداله ببخاخ fluticasone nasal spray تستخدم بختان كل 12 ساعة لمدة أسبوعين، ثم مرة قبل النوم لمدة شهر على الأقل.

2- استخدام السيروم الملحي normal Saline غسولاً للأنف كل 4 ساعات باستخدام سيرنج 10 مل، والتأكد أن يكون المحلول بدرجة حرارة الجسم، فلا يجب أن يكون بارداً.

3- إيقاف التدخين يساعد حتماً خلال فترة العلاج، وكذلك ممارسة الرياضة خاصة السباحة أو الجري يومياً لمدة 15 إلى 30 دقيقة وتجنب الروائح والعتور.

4- في حال عدم التحسن خلال أسبوعين، وهذا نادراً ما يحصل، نلجأ لاستخدام الكورتيكوزون الجهازي بإشراف الطبيب، لكن غالباً عند الالتزام بالتعليمات اعلاه لن نحتاج إليه. يرجى قراءة طريقة استخدام البخاخ الأنفي أو متابعة طريقة استخدامه من خلال مقطع تعليمي على اليوتيوب.

تتمنى لكم السلامة.

د. إيهام قطيبي

اختصاصي جراحة الأنف والأذن والحنجرة

لأسئلتكم: health@alaraby.co.uk

اللقاحات الحالية فعالة ضد سلالات كورونا الجديدة

وقال: «كما يعلم الكثير منكم، فإن الفعالية في العالم الحقيقي عادة لا تكون بنفس جودة الفعالية في الظروف المثالية للتجارب السريرية. لقد وجدنا العكس تماماً مع لقاح كوفيد 19، حيث تكون الفعالية جيدة بسهولة، إن لم تكن أفضل، في ظروف العالم الحقيقي». وعن قرار المركز الأمريكي للسيطرة على الأمراض بتخفيف الإجراءات عن الذين تلقوا اللقاح بالكامل، قال فاوتشي: «نحن نرى أنه من غير المرجح أن ينقل الشخص الملحق، حتى لو كانت هناك عدوى اختراق إلى شخص آخر، فعندما يتم تطعيمك، فأنت لست بحاجة إلى ارتداء قناع، ليس فقط في الهواء الطلق، ولكنك لست بحاجة إلى ارتدائه في الداخل».

تشير الدلائل الواقعية المتزايدة إلى أن لقاحات كوفيد 19 المتاحة حالياً، توفر حماية عالية ضد سلالات فيروس كورونا الجديد المعروفة، بما في ذلك التي تم تصنيفها على أنها متغيرات مثيرة للقلق. وأوضح مدير المعهد الوطني للحساسية والأمراض المعدية، أنتوني فاوتشي، أن بيانات اللقاح المبلغ عنها حديثاً تُظهر حماية شبيهة كاملة ضد الأعراض الشديدة والوفاة من السلالة البريطانية والجنوب أفريقية، في حين لا يُعرف الكثير عن فعاليتها ضد البرازيلية والهندية. واستشهد فاوتشي ببيانات من مايو 2021 شملت 385 ألف شخص في قطر والتي أظهرت أن لقاح Pfizer / BioNTech فعال بنسب عالية ضد السلالتين.

معلومة تهمك

