

منها احتساء الشاي الأخضر... "5" عادات للتخلص من التخمة



يؤثر تناول الوجبات الدسمة المليئة بالدهون والزيوت على صحة الجهاز الهضمي، إذ يمكن أن تصيب بعسر الهضم أو التهاب القولون وربما يتطور الأمر إلى إسهال ومغص وغازات، كما يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الدهنية إلى تأثير سلبي على البنكرياس، مما يهدد بالإصابة بداء السكري وهو أحد أبرز الأمراض المزمنة التي تؤثر على صحة الإنسان.

وبحسب ما نشره موقع "News WIO"، يمكن تقليل الآثار السلبية لتناول وجبة دسمة من خلال اتباع العادات الخمس التالية:

1. الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك

يفيد تناول المشروبات أو الأطعمة الغنية بالبروبيوتيك مثل اللبن الرائب، وخاصة عندما تقتنن بالكمون المحمص، في تحسين صحة الجهاز الهضمي. تساهم البكتيريا الجيدة الموجودة في الأطعمة والمشروبات المخمرة في منع الإصابة بالحموضة.

2. احتساء الشاي الأخضر

يساعد دمج الشاي الأخضر في الروتين الغذائي بعد تناول الوجبات الزيتية في تقليل الآثار السلبية، لأن الشاي الأخضر غني بالفلافونويد، الذي يساهم في موازنة الإجهاد التأكسدي على الجهاز الهضمي.

3. تناول الماء الدافئ

يمكن اختيار شرب الماء الدافئ بعد تناول الأطعمة الدهنية، لأنه يسهل عملية الهضم بشكل أسرع عن طريق المساعدة في تحليل الطعام الدهني إلى أشكال أصغر وأكثر قابلية للإدارة.

4. الابتعاد عن الأطعمة الباردة

ينبغي تجنب تناول الأطعمة الباردة، مثل الآيس كريم، بعد تناول وجبة دسمة. يمكن أن تزيد الأطعمة الباردة أو المثلجة من الضغط غير المبرر على الجهاز الهضمي، مما قد يسبب شعور بعدم الراحة.

5. تجنب النوم الفوري

يجب الامتناع عن النوم مباشرة بعد تناول الوجبة الدسمة، لأن النوم بعد الوجبة يمكن أن يساهم في ترسب الدهون وربما يؤدي إلى مشاكل صحية مختلفة.