

## مشروبات صحية للتخلص من حموضة المعدة

## متى يكون صوم رمضان مفيداً صحياً؟

الفوائد الصحية للصيام تتحقق فقط حين يكون صياماً فعلياً.. فليل السكرات والدهون، كثير الالياف والخضروات، معتدل الفاكهة، فيه قدر معقول من ممارسة الرياضة. اما إذا اكل الإنسان ما بين الإفطار والسحور مثل أو أكثر مما ياكل في غير رمضان، فقد ضاعت الفائدة وعمّ الكسل والخمول، وخرج من الشهر الكريم بوزن أكبر وصحة أقل.

قد تقلل من ارتجاع الحمض. قد يكون تناول هذه الفواكه والخضروات وشربها مفيداً لبعض الأشخاص. ومن الخيارات الجيدة للعصير الصبار والكرفس والجزر والشمام.

## الحليب قليل الدسم

الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، مثل الحليب كامل الدسم، يمكن أن تؤدي إلى تفاقم أعراض ارتجاع المريء. لذلك، يمكن أن يكون الحليب قليل الدسم خياراً جيداً. وقد يكون الحليب النباتي بديلاً جيداً لمن يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، أو من زيادة أعراض الارتجاع الحمضي نتيجة تناول منتجات الألبان. وتشمل حليب (الصويا والكتان والكاجو وجوز الهند والشوفان واللوز)، وهي عادة ما تحتوي على نسبة دهون أقل من معظم منتجات الألبان، مما يجعلها خياراً أكثر أماناً لمن يعانون من ارتجاع المريء.

## الماء

البقاء رطباً بشكل كافٍ يمكن أن يضمن مرور الطعام بشكل صحيح عبر الجهاز

النتائج، يمكنك شرب 2-4 أكواب يومياً. - الزنجبيل؛ يساعد في تقليل أعراض العديد من شكاوى الجهاز الهضمي، مثل الارتجاع الحمضي والانتفاخ وسوء الهضم، كما يخفف الضغط على العضلة العاصرة للمريء ويحسن إفراغ المعدة. ما بقي من فشل العضلة العاصرة، الذي يسمح لحمض المعدة بالتدفق مرة أخرى إلى أنبوب الطعام. ومن غير المرجح أن يساعدك مشروب الزنجبيل المكرن التجاري، لذلك الأفضل أن تصنعه بنفسك في المنزل. - جذر الخطمي؛ يساعد في تقليل تهيج والتهاب الأمعاء. - لحاء الدرادر الزليق؛ يحتوي على مادة هلامية قد تساعد في تهدئة وحماية الجهاز الهضمي. قد تتداخل بعض الأعشاب مع أدوية موصوفة طبيًا، لذا ننصح بالتحدث مع طبيب قبل تجربة أي علاجات عشبية جديدة.

## عصائر الفاكهة والخضروات

غالبًا ما تحتوي الفواكه والخضروات منخفضة الحموضة على مركبات طبيعية

حموضة أو حرقة المعدة مشكلة تواجه الكثير من الأشخاص، خاصة مع السلوك الغذائي غير الصحي في رمضان.. فما هي المشروبات التي يمكن تناولها أو تجنبها لتقليل أعراضها؟

## سائر بصمة جي

يزداد تأثير مشكلة الارتجاع الحمضي أو حرقة المعدة لدى المصابين بها في شهر رمضان المبارك، ويرجع ذلك غالباً لعدم مراعاة السلوك الغذائي المناسب خلال فترة الإفطار. ونقدم هنا بعض المشروبات التي من شأن تناولها أو تجنبها المساعدة في تقليل أو تخفيف أعراض الارتجاع.

## ماذا تشرب؟

قد تساعد بعض المشروبات في تقليل أعراض الارتجاع الحمضي، ومنها:

## 1. شاي الأعشاب

يمكن أن يساعد شاي الأعشاب على تحسين عملية الهضم وتهدئة مشاكل المعدة مثل الغازات والغثيان. وبعض العلاجات العشبية التي قد تهدئ أعراض ارتجاع المريء، مثل: - عرق السوس؛ قد يساعد في شفاء البطانة المخاطية وتخفيف الألم، حيث يساعد في زيادة الطبقة المخاطية لبطانة المريء، مما قد يقلل آثار ارتجاع حمض المعدة.

وجدت دراسة أجريت عام 2017 أن التركيبة العشبية التي تحتوي على عرق السوس منزوع الجليسيريدين، توفر راحة من أعراض ارتجاع المريء بشكل أفضل من مضادات الحموضة الشائعة. عند استخدام الأعشاب المجففة كمستخلصات في الشاي، يوصى باستخدام ملعقة صغيرة من الأعشاب لكل كوب من الماء الساخن. انقع الأوراق أو الزهور المغطاة لمدة 5-10 دقائق. إذا كنت تستخدم الجذور، انقعها لمدة 10-20 دقيقة. وللحصول على أفضل



معظم المشروبات التجارية بالزنجبيل لا تحتوي على زنجبيل يكفي ليؤثر إيجابياً (Getty)

## طبيب الأسرة

## صداع الصيام... أسبابه والوقاية منه

## ذكرى القيسي

صداع الصيام هو نوع من الأم الرأس تحدث بعد الامتناع عن تناول الطعام لساعات طويلة. وتتراوح شدته بين الخفيفة إلى الشديدة أحياناً. وهذا ما قد تواجهه بشكل خاص في الأيام الأولى من أيام شهر رمضان المبارك. وعندما تبدأ بتناول الإفطار فإن الصداع سيؤول.

## أسباب الصداع أثناء الصيام

لا يزال السبب الدقيق لحدوث صداع الصيام غير معروف حتى الآن. هناك بعض النظريات حول سبب حدوث ذلك، منها:

## 1. نقص سكر الدم

بعض الأشخاص الذين لديهم تركيبة وراثية معينة، قد تؤثر التغيرات الطفيفة في نسبة السكر في الدم على مستقبلات الألم في الدماغ. وهذا يزيد احتمالية إصابتهم بصداع الصيام. ولكن يعتقد بعض العلماء أن نسبة السكر

## الذين يصابون بالصداع في أيامهم العادية، أكثر عرضة لصداع الصيام



السبب الدقيق وراء صداع الصيام لا يزال مجهولاً (Getty)

## معلومة تهتمك

## الصيام يخفف الإصابة بالسرطان

خلصت دراسة حديثة نشرت في المجلة الأميركية للتغذية السريرية، إلى أن الصيام يقلل من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي والبروستاتا والقولون والمستقيم. وقام باحثون في جامعة أمبريال كوليدج لندن، بالتعاون مع لين بيرنيس سيرفيسين في المملكة العربية السعودية، بتسجيل التغيرات الاستقلابية (الأبضية) قبل وبعد صيام رمضان، عند 72 شخصاً كانوا في عمر أكثر من 18 سنة وصاموا لمدة 20 يوماً أو أكثر، وقد صاموا عينتين من الدم قبل فترة وجيزة من صيام رمضان وبعده، ويملكون سجلاً طبياً مكتملاً. وكشفت الدراسة عن فقد المشاركين نسبة من الدهون بلغت

في الدم بشكل عام ليست سبباً في صداع الصيام، لأسباب منها أن مستويات الجليكوجين في الكبد لدى الأشخاص الأصحاء تكون كافية للحفاظ على مستويات السكر في الدم الطبيعية لمدة 24 ساعة، فلن تتأثر بفترة الصيام. كما أن صداع الصيام قد يحدث حتى لو كانت مستويات السكر في الدم طبيعية.

## 2. انسحاب الكافيين

إذا كنت معتاداً على بدء نهارك بكوب من القهوة، وعند قدوم شهر رمضان تخلّيت عن هذه العادة، قد يشعر جسمك بذلك، وتظهر عليك ما يعرف بأعراض انسحاب الكافيين، يتميز صداع انسحاب الكافيين بأنه يبدأ بعد حوالي 18 ساعة من آخر وقت لتناول الكافيين.

## 3. الجفاف

قد يقل مقدار شربك للماء في شهر رمضان، مما قد يؤدي لإصابتك بالجفاف، ويتسبب ذلك في انكماش الأنسجة وخلايا الدماغ، وربما يحدث ضغط على الأعصاب ويسبب الشعور بالألم. وقد وجد أن الجفاف الخفيف يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بالصداع.

## 4. التوتر

قد يلجأ بعض الناس «للأكل العاطفي» في حال شعورهم بالتوتر مثلاً. لذا في أيام الصيام، قد لا يقدر هؤلاء الأشخاص على القيام بذلك مما قد يسبب لهم الصداع.

## النص الكامل

على الموقع الإلكتروني

## سؤال في الصحة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته أنا مصاب بالسكري وأتناول علاج حبوب المساعد 500، سؤالي هو: أثناء الصيام، أي وقت مناسب لتناول العلاج؟ وأنا شاكر لكم.

## الأخ الكريم؛

تحية طيبة وبعد..

يبدو أنك مصاب بداء السكري نمط 2، وتعالج بعلاج متفوريمن 500 ملغم مرة واحدة يومياً.

إذا كانت مستويات السكر ضمن المطلوب فإن ذلك يدل على أن الحالة خفيفة الشدة وهذا جيد. والعلاج المتداول نادراً ما يسبب انخفاضاً زائداً في مستوى السكر في الدم، وعلى أي حال، ولأن الوجبة الرئيسية في رمضان هي وجبة الإفطار، فالأفضل تناول العلاج بعد وجبة الإفطار مباشرة.

ينصح بمراقبة مستويات السكر قبل الإفطار وبعده بساعتين وقبل السحور، للتأكد من أنها ضمن المستوى المقبول.

■ ■ ■

ما سبب ارتفاع مستوى السكر في الدم في رمضان لمصاب بالسكري نوع 2 يستعمل اميرال 2 غ - نوفوفورمين 200 مغ - أنسولين لوتنيس 10 ملغ.

## الأخ الكريم؛

ارتفاع مستويات السكر في رمضان له أسباب عديدة، أهمها اضطراب تناول الطعام، وربما زيادة الكميات، أو تناول الحلوى، وهناك أسباب أخرى مثل تنظيم مواعيد الدواء، أو عدم كفاية الجرعات.

في رمضان لكل مريض حالة خاصة، ولذلك يفضل أن يقوم المريض بمراجعة الطبيب المعالج لأخذ نصائحه في ما يتعلق بالصيام، وتوزيع الأدوية، وجرعاتها.

## د. غسان حصص

استشاري أمراض الغدد الصم والسكري

لأسئلتكم:

health@alaraby.co.uk