

هشدار؛ این خوراکی‌ها را با شکم خالی نخورید

4 آذر 1402

غذا یا نوشیدنی‌هایی که صبح‌ها می‌خورید می‌تواند سلامتی شما را بهبود بخشد یا آن را دچار آسیب کند، به همین دلیل است که اولین وعده غذایی یا نوشیدنی در روز نقش مهمی در رژیم غذایی روزانه دارد.

متخصصان تغذیه می‌گویند اولین غذای روز می‌تواند با تامین مواد مغذی کافی پس از خواب ۸ ساعته به بهبود سلامت کلی کمک کند یا باعث ناراحتی‌های گوارشی شود. در این مطلب به برخی از غذاهایی که باید از مصرف آن‌ها با معده خالی اجتناب کنید، اشاره شده است.

قهوه

نوشیدن قهوه با معده خالی و در حالت ناشتا برای بسیاری از افراد یک عادت روزانه است، اما شگفت زده خواهید شد اگر بدانید که مصرف قهوه بدون شیر یا حتی قهوه با شیر می‌تواند تولید اسید در معده را تحریک کند که ممکن است منجر به سوء هاضمه و ناراحتی شود.

غذای سرخ شده

خوردن غذای سرخ شده در صبحانه یا همراه با میان وعده یا به عنوان میان وعده می‌تواند باعث شود در طول روز احساس نفخ کنید. این احساس به دلیل محتوای بالای روغن و چربی غذاهای سرخ شده و فست فودها که می‌توانند برای معده سنگین باشند، ایجاد می‌شود. علاوه بر این مصرف غذاهای سرخ شده با معده خالی ممکن است منجر به سوء هاضمه شود و باعث ایجاد احساس بی حالی شود.

میوه‌های اسیدی

شروع روز با میوه یا آب مرکبات می‌تواند باعث ریفلاکس اسید شود و ممکن است منجر به ناراحتی و سوزش سر دل شود. در برخی موارد، میوه‌ها ممکن است با اسیدهای گوارشی موجود در معده تداخل داشته باشند و منجر به اسیدپته بیش از حد و ایجاد زخم شوند.

موز

در حالی که موز به طور کلی یک میوه سالم است، برخی از افراد ممکن است هنگام خوردن آن با معده خالی به دلیل محتوای بالای منیزیم و پتاسیم احساس ناراحتی کنند.

گوجه فرنگی

گوجه‌فرنگی ماهیتی اسیدی دارد و مصرف آن به صورت سالاد، آب‌میوه یا اسموتی می‌تواند منجر به ریفلاکس اسید در هنگام خوردن یا نوشیدن آن‌ها با معده خالی شود.

ادویه‌ها

ادویه‌ها می‌توانند پوشش معده را تحریک کنند و در صورت مصرف با معده خالی منجر به سوء هاضمه یا سوزش سر دل شوند.