

# 4 مشروبات لتهيئة معدتك عند الإفراط في تناول الطعام



السبت 27 ديسمبر 2025 07:00 م

يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى حدوث مشاكل واضطرابات في المعدة، تثير الشعور بالإزعاج والضيق، لكن هناك بعض المشروبات التي يمكنك تناولها للمساعدة في تهيئة معدتك

## الزنجبيل

يُعد الزنجبيل مكونًا فعالًا لمشاكل الجهاز الهضمي وقد أظهرت العديد من الدراسات أنه يمكن أن يقلل من الغثيان والقيء والانتفاخ والغازات

يمكن لمركبى الجينجبرول والشوجاول، وهما مركبان فعالان في الزنجبيل، أن يرخي عضلات المعدة ويوقفا التقلصات التي تؤدي إلى الغازات والقيء، كما أن الزنجبيل يسرع عملية إفراغ المعدة

وقالت كريستال أوروزكو، أخصائية التغذية لموقع "إيتينج ويل": "بصفتي أخصائية تغذية لطالما عانيت من مشاكل في الجهاز الهضمي، يُعد شاي الزنجبيل أحد علاجاتي المفضلة، أنسح دائمًا بتناول شاي الزنجبيل المهدئ مع الليمون والعسل للمساعدة في تخفيف آلام المعدة وعدم الراحة".

## الشمر

يحتوي نبات الشمر على الأنثيول، الذي يرخي عضلات الأمعاء، لذا فإن استخدام البذور في الماء أو الشاي يمكن أن يخفف الغازات والآلام المعدة وتشنجات العضلات

كما ثبت أنه يزيد من عدد مرات التبرز، مما يساعد على التخلص من الطعام الزائد بشكل أسرع، وإذا كانت تعاني من متلازمة القولون العصبي فقد يفيدك أيضًا في علاجها

## الليمون

اعصر بعض عصير الليمون في الشاي أو كوب من الماء، يمكن أن يسرع بشكل كبير من سرعة إفراغ معدتك، ووجدت إحدى الدراسات أنه يزيد المعدل بمقدار 1.5 مرة

لكن لا تفرط في تناول الليمون، وإذا كنت تعاني من ارتجاع المريء أو مرض الارتجاع المعدي العريري الذي يتفاقم، فقد ترغب في تجنبه تمامًا

## بيكربونات الصوديوم

الماء مع القليل من بيكربونات الصوديوم قد يكون أسرع حل لتقليل الحموضة إذا كنت تشعر بحرقة المعدة أو الغثيان أو الرغبة في التقيؤ

قالت جينيفير كريستمان، أخصائية التغذية لموقع "ذا سكيم": "يجد بعض الناس أن شرب الماء مع ملعقة من بيكربونات الصوديوم يساعد في تخفيف عسر الهضم وذلك لأن بيكربونات الصوديوم قاعدة يمكنها، إذا استخدمت بكميات معينة، خفض درجة حموضة محلول الدم".

لكن احذر من الإفراط في استخدامها، لأنها قد تسبب الإسهال والقيء [٢] يكفي الحصول على ربع ملعقة صغيرة فقط [٣] كما أنه ليس من المفترض أن يكون علاجًا يوميًّا، لأن استخدامه بانتظام سيزيد من كمية الصوديوم التي تتناولها [٤]