

# ما الذي يجب أن تفعله لتجنب الانتفاخ وحموضة المعدة أثناء الصيام؟



الجمعة 6 مارس 2026 05:00 م

قد يشعر الكثيرون بالانتفاخ خلال شهر رمضان، لكن الصيام بحد ذاته ليس "ضارًا" بالمعدة بل على العكس، قد يساعد التوقف عن تناول الوجبات الخفيفة باستمرار على تحسين الهضم؛ إذ إنه عادةً ما تحدث المشاكل من نوعية ونوعية الطعام الذي نتناوله بين الإفطار والسحور

## لماذا قد يؤدي الصيام إلى انتفاخ البطن وحموضة المعدة؟

بعد ساعات طويلة من الصيام، من الطبيعي الشعور بجوع شديد عند الإفطار مما يؤدي غالبًا إلى:

- تناول كمية كبيرة جدًا من الطعام
  - تناول الطعام بسرعة كبيرة
  - خلط الأطعمة المقلية والكريمة والحارة والسكرية في وجبة واحدة
- يؤدي تناول الطعام بشكل مفاجئ إلى تمدد المعدة، وقد يسبب ما يلي:

- الانتفاخ وعدم الراحة
- زيادة الغازات
- الضغط الذي يدفع حمض المعدة إلى المريء (ارتجاع الحمض/ حرقة المعدة).

## أطباق مقلية ودسمة

في العديد من المنازل والمطاعم، تمتلئ موائد الإفطار بما يلي:

- الأطعمة المقلية
- صلصات غنية
- حلويات كريمة
- مشروبات غازية

يصعب هضم هذه الأطعمة، وتؤخر إفراغ المعدة، وقد تُسبب ارتخاء الصمام بين المعدة والمريء، مما يزيد من احتمالية الإصابة بحرقة المعدة، خاصة إذا استلقيت بعد تناول الطعام مباشرة، بحسب عيادات "هيلث هب" بدبي

## السهر وقلة النوم

يرتبط شهر رمضان عادةً ما يلي:

- قلة النوم ليلاً
- القيلولة في أوقات غير منتظمة
- وجبات عشاء أو وجبات خفيفة متأخرة جدًا

- قلة النوم والاستلقاء على معدة ممتلئة يزيدان من احتمالية الإصابة بارتجاع المريء والانتفاخ

## الكافيين والجفاف

يلجأ بعض الناس إلى شرب الشاي القوي أو القهوة أو المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين بين الإفطار والسحور للاستمرار لفترة أطول بدون نوم. بينما يشرب آخرون كميات قليلة جدًا من الماء خلال الليل، لكن في كلتا الحالتين، فإن هذا يُهيّج المعدة ويزيد من حدة الارتجاع والإمساك.

## كيف تفطر دون أن تُرهق معدتك؟

لا يشترط أن يكون الإفطار دسمًا ليشعرك بالرضا. فالتغييرات البسيطة قد تُحدث فرقًا كبيرًا في التخلص من الانتفاخ وارتجاع المريء.

أفطر برفق يُعدّ الإفطار بالطريقة التقليدية - بالماء وبعض التمر - بدايةً رائعة بعد ذلك: ابدأ بشوربة أو سلطة.

اجلس لبضع دقائق قبل الانتقال إلى الأطباق الرئيسية.

هذا يمنح معدتك الوقت الكافي "للاستيقاظ"، ويقلل من الرغبة في الإفراط في تناول الطعام. قلل من تناول الأطعمة المقلية والدسمة

ليس عليك تجنب مفضلاتك تمامًا، لكن حاول أن:

تقلل من تناول الأطعمة المقلية جدًا (السمبوسة، وما إلى ذلك).

اختر الخيارات المشوية أو المخبوزة أو المطهوه على البخار بشكل متكرر.

استخدم الصلصات المصنوعة من الزبادي بدلاً من الصلصات الكريمة جدًا كلما أمكن ذلك.

انتبه لحجم الوجبة وسرعة التحضير.

استخدم طبقًا أصغر أو املاً نصف طبقك بالخضروات والسلطة.

تناول الطعام ببطء وامضغه جيدًا.

توقف عندما تشعر بالشبع المريح- وليس بالتخمة.

## قلل من تناول المشروبات الغازية والمشروبات السكرية جدًا

المشروبات الغازية والعصائر شديدة الحلاوة قد تزيد من الغازات والانتفاخ وارتجاع المريء. جرب ما يلي: ماء (عادي أو منقوع بالليمون/النعناع).

اللبن أو مشروبات الألبان الخفيفة الأخرى إذا كان الشخص يتحملها.

شاي الأعشاب غير المُحلى في وقت لاحق من المساء.

استراتيجيات السحور للحد من الانتفاخ والارتجاع الليلي.

قد يكون ما تأكله في السحور ومتى تأكله بنفس أهمية الإفطار.

اختر الطاقة بطيئة الإطلاق.

تشمل خيارات السحور الجيدة ما يلي:

الشوفان مع الحليب أو الزبادي والفواكه.

خبز الحبوب الكاملة مع البيض أو الحمص أو اللبنة.

وجبة معتدلة من الأرز مع الخضار والبروتين الخالي من الدهون.

تساعدك هذه الأطعمة على الشعور بالشبع لفترة أطول دون إرهاق معدتك.

## تجنب السحور شديد الملوحة أو شديد الحرارة

الإفراط في تناول الملح قد يجعلك تشعر بالعطش الشديد خلال النهار، والأطعمة الحارة قد تسبب حرقة المعدة عند الاستلقاء بعد تناول الطعام.

لا تملأ المعدة أكثر من اللازم قبل النوم مباشرة. حاول أن:

السحور قبل النوم بساعة إلى ساعتين على الأقل.

ارفع رأس سريرك قليلاً إذا كنت تعاني من حرقة المعدة الليلية بشكل متكرر.

تجنب الاستلقاء بشكل كامل على ظهرك مباشرة بعد تناول الطعام.

## عادات يومية بسيطة

إلى جانب خيارات الطعام، هناك بعض العادات اليومية التي يمكن أن تخفف من أعراض الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان:

حافظ على ترطيب جسمك بين الإفطار والسحور بشرب الماء بانتظام، وليس دفعة واحدة.

المشي برفق بعد الإفطار للمساعدة على الهضم (حتى 10-15 دقيقة).

تجنب الملابس الضيقة التي تضغط على البطن.

إذا كنت تدخن، ففكر في استخدام شهر رمضان كفرصة لتقليل التدخين أو الإقلاع عنه تمامًا- فالتدخين يهيج المعدة ويزيد من ارتجاع

