

## طبيب يحذر من التأثيرات السلبية للقهوة والثوم على المعدة الفارغة



وقال صلاح الدين، إنه أمر سيئ أن يتناول الإنسان شيئا مثل الثوم والقهوة حال خلوها، إذ أن ذلك "يستفز المعدة"، مشيرا إلى أنه يمكن الاستفادة من الثوم والبصل بإدخالها في العديد من الأكلات.

في السياق ذاته، قدم الطبيب قائمة أغذية صحية من شأنها تقوية المناعة ضد الفيروسات والفطريات، موضحا إن فيتامين "سي" والزنك والمغنسيوم عناصر تفي بهذا الغرض، وهي جزء أساسي من البروتوكول العلاجي لفيروس كورونا، إضافة للمضادات الحيوية الطبيعية مثل الثوم والبصل.

وأوضح خبير التغذية العلاجية أن فيتامين "سي" موجود بكميات وفيرة في الجوافة والكيوي والفلفل، ثم الحمضيات ومن بينها البرتقال واليوسفي والليمون، أما الزنك فيوجد في الأطعمة المسلوقة مثل اللحوم إلى جانب للمكسرات.

وشدد جهاز المناعة لا يعمل بشكل جيد إلا عند الحصول على القدر الكافي من الراحة والنوم جيدا 8 ساعات ليلا، لذلك فإن من يعاني من الأرق يواجه مشكلات في المغنسيوم، لافتا إلى أن المغنسيوم موجود

في المكسرات والبقوليات والخضراوات الخضراء.

من ناحية أخرى، قال اختصاصي التغذية، ميخائيل غينزبورغ، إن الأشخاص الذين يعانون من أمراض المعدة يجب أن يتناولوا الثوم بحذر، وأشار إلى أن المذاق اللاذع والكاوي للثوم يمكن أن يهيج الغشاء المخاطي للفم والمريء.

وأوضح غينزبورغ في مقابلة مع قناة "زفيزدا" الروسية: "إذا كانت هناك أمراض في المعدة - التهاب المعدة وما إلى ذلك - فأنت بحاجة إلى استخدام هذا الثوم في الطعام، على سبيل المثال، أضفه إلى الأطباق الساخنة وحساء الملفوف وما إلى ذلك، أي تجنب تناوله نيئاً".

يذكر أن دراسة أمريكية سابقة، كانت قد حذرت من أن شرب 4 فناجين قهوة في اليوم قد يضعف من خطر الإصابة بمرض يهدد البصر.

وذكرت الدراسة التي أجريت في مستشفى "ماونت سيناي" في مدينة نيويورك الأمريكية أنه يمكن لأربعة فناجين من القهوة يتم تناولها يوميا أن تضعف خطر الإصابة بـ "الغلوكوما"، الذي يهدد البصر بأربعة أضعاف بين أولئك الذين لديهم استعداد وراثي تجاه ارتفاع ضغط العين، بحسب صحيفة "ديلي ميل" البريطانية.