

مقترحات التغذية لتفادي الحموضة

:الممنوعات

☆:المشروبات

- الحليب مخلط مع القهوة ممنوع
- القهوة ممنوعة
- اناي بالنعناع او اناي قاصح ممنوع
- الحليب بالشكلاط ممنوع

☆ : الفواكه اليابسة

- كاوكاو و لبيستاش و الكاجو ممنوعين
- اللوز الطبيعي والكركاغ مسموح بهما ولكن بكمية قليلة (3 حبات في اليوم من اللوز وحبّة واحدة من الكركاغ)

☆:اللحوم

- ألغنمي ممنوع
- الدجاج الرومي ممنوع إلا الصدر مسموح به عند الحاجة
- الدجاج البلدي مسموح به
- السمك الأسود ممنوع
- البيض الرومي ممنوع
- البيض البلدي مسموح به ولكن نصف طهي وبدون زيت

☆:الدهون

- الشحمة ممنوعة
- الزبدة ممنوعة
- السمن ممنوع
- الزيت الرومية ممنوعة
- الزيت البلدية مسموح بها ولكن بكمية محدودة
- المقلبات و الطبخ المقلي ممنوع

:التوابل

- الحار بأنواعه ممنوع (لبيزار . تحميرة . الفلفل الحار)

:الحوامض

- الليمون و الطماطم المركزة ممنوعة
- الحامض والزيتون والخضر المرقدة

:الخضر

- الشوفلور - جلبانة - اللفت - المكور ممنوع

بعض النصائح الملازمة للأكل

ينصح بأكلات خفيفة ومتعددة مع تقادي النوم والركوع أو السجود بعد الأكل مباشرة

شرب الماء أثناء الأكل ممنوع بكمية كبيرة

يستحب بكمية قليلة أو قبل الأكل

ينصح بوضع وسادة تحت الرأس والكتفين