

تحذير طبي: شيء واحد بعد الإفطار قد يضر قلبك بشدة



حذّر خبراء صحة من المخاطر الصحية الجسيمة للتدخين مباشرة بعد الإفطار، موضحين أن الجسم يصبح أكثر حساسية بعد ساعات طويلة من الصيام، ما يزيد من تأثير المواد الضارة في السجائر.

وخلال الصيام، يقوم الجسم بعمليتين أساسيتين: زيادة إنتاج الجذور الحرة الضارة، وانخفاض إنتاج مضادات الأكسدة الداخلية التي تساعد في مكافحة الإجهاد التأكسدي. ووفق المعهد الوطني للصحة في بريطانيا، يحتاج الجسم عند الإفطار إلى أطعمة غنية بمضادات الأكسدة الخارجية، مثل الفواكه والخضروات الغنية بالفيتامينات A و C و E، إضافة إلى البروتينات من اللحوم أو الأسماك، لتعويض نقص مضادات الأكسدة وموازنة تراكم الجذور الحرة.

وعند التدخين بعد الإفطار، يُدخل المدخن المزيد من الجذور الحرة بدلاً من تقليلها، ما يؤدي إلى مضاعفة الضرر على الجسم. وتشمل المخاطر الفورية:

إجهاد القلب والأوعية الدموية: ارتفاع مفاجئ في ضغط الدم ومعدل ضربات القلب، أخطر بكثير من

التدخين بعد تناول الطعام.

زيادة امتصاص السموم: امتصاص أسرع للنيكوتين والمواد الضارة، ما يزيد الدوخة والتأثير السلبي على الجسم.

ارتفاع الجذور الحرة: يزيد التدخين فجأة من الإجهاد التأكسدي.

تعطيل الفوائد الأيضية: مقاومة حادة للأنسولين تقلل من فوائد الصيام على حساسية الجسم للسكر.

مخاطر التسمم المفاجئ: الإفطار بعد 12-16 ساعة صيام مع تدخين 3-4 سجائر قد يسبب دوخة ونعاس مفرط.

اضطرابات الجهاز الهضمي: التدخين يؤثر على إفراغ المعدة وقد يحفز استجابة غير مرغوبة للأنسولين،

خاصة إذا احتوت السجارة على إضافات سكرية.

ينصح الخبراء بالانتظار لمدة 20 دقيقة على الأقل بعد الإفطار قبل التدخين، لتقليل هذه المخاطر

الصحية الحادة والفورية.