الغضب يسبب عسر الهضم

ينصح خبراء التغذية بتجنب الطعام في حالات الغضب والحزن والتوتر، لأنّ هذه الظروف النفسية يحولان دون قيام المعدة بإفراز المواد التي تساعد على هضم الطعام.

عندما يمر الإنسان بثورة غضب، تتقلص الأوعية الدموية في بطانة المعدة، ويقل إفراز العصارات الهاضمة، ما يؤدي إلى فقدان الشهية للطعام. وتبين أيضاً أنّ التوتر العصبي يؤدي إلى ازدياد الأحماض إلى حد كبير في الغشاء المخاطي الذي يحمي المعدة من الأحماض، فتصبح غير قادرة على القيام بوظائفها الهضمية، ما يهدد المعدة والإثني عشر بالقروح.