

لتجنب انتفاخ المعدة 4 أطعمة ومشروبات ابتعد عنها



الاثنين 24 أبريل 2023 04:58 م

تعد المكرونة والقهوة والمشروبات الغازية من بين الأطعمة والمشروبات المفضلة للعديد من الأشخاص لكنها قد تكون السبب وراء أعراض متلازمة القولون العصبي، التي تشمل الانتفاخ وتشنجات المعدة والإسهال في حين أن السبب الدقيق للحالة - التي تؤثر على واحد من كل 10 أشخاص - غير معروف، فإن التغييرات في النظام الغذائي يمكن أن تتحكم في الأعراض في كثير من الأحيان وكشفت صحيفة "ديلي ميل" عن قائمة بالأطعمة والمشروبات التي تسبب الانتفاخ غير المريح وكيفية إدارتها، وفقاً لأخصائي التغذية

المشروبات الغازية

المشروبات الغازية سبب معروف للانتفاخ، حيث يبتلع الشاربون كمية زائدة من الهواء بسبب الكربونات التي تذهب مباشرة إلى المعدة وعندما يتدفق المشروب عبر الجهاز الهضمي، فإنه يطلق الكثير من الغازات ونتيجة لذلك، تبدأ المعدة في التمدد والانتفاخ- وهو تأثير يمكن أن يستمر لساعات بعد الانتهاء من تناول المشروب قد يعاني المصابون بالكثير من التجشؤ وانتفاخ البطن عند مرور الغاز عبر الجسم وفي حين أن تجنب المشروبات الغازية تمامًا قد يبدو الخيار الأسهل، إلا أن اختصاصية التغذية نيكولا لودلام-راين يقول إن هناك طرقًا بسيطة للاستمتاع بها وقالت إن شربها ببطء وفي رشقات يمكن أن يقلل من كمية الهواء التي تدخل الجهاز الهضمي

الفاكهة

في حين أن تناول الكثير من الفاكهة قد يبدو خيارًا صحيًا ومغذيًا، إلا أنه قد يكون له آثار سلبية إذ يمكن أن يؤدي إلى الانتفاخ، حيث تحتوي الفاكهة على السكريات والفركتوز، مما يعقد عملية الهضم وعلى سبيل المثال، يحتوي التفاح على السوربيتول، وهو نوع من السكر غير القابل للهضم والمعروف أنه يسبب مشاكل في المعدة والانتفاخ الشديد نصحت لودلام-راين بتناول الفاكهة بحد أقصى ثلاث حصص في اليوم". وأوضحت أنه من الأفضل توزيعها بالتساوي والحد من استهلاك عصير الفاكهة إلى 150 مل وقالت إن تناول وجبة خفيفة من الخضار قد يكون خيارًا أكثر ملاءمة للمعدة لكنها نصحت بـ "تجنب الإكثار من البصل وأجزاء كبيرة من القرنبيط والبروكلي إذا تسببوا في الانتفاخ لك".

القهوة

يزيد الكافيين والقهوة من إنتاج حمض المعدة، مما قد يؤدي إلى الانتفاخ والغازات وحرقة المعدة كما أنه يحفز الأمعاء بشكل مفرط، مما يسبب الانقباض وعدم الراحة هذا التأثير لا يقتصر على القهوة فقط، فالشاي والشوكولاتة وبعض مسكنات الألم التي لا تستلزم وصفة طبية والمصعقة لتخفيف الصداع مليئة بالمنبهات وتوصلت دراسة نُشرت في "المكتبة الوطنية للطب"، إلى أن أولئك الذين يتناولون القهوة أسبوعيًا أو أكثر لديهم احتمالات أعلى للإصابة بمرض القولون العصبي قالت لودلام-راين: "لا تهدف إلى الاحتفاظ بأكثر من كوبين إلى ثلاثة أكواب من الشاي أو القهوة التي تحتوي على الكافيين يوميًا، أو التحول إلى قهوة منزوعة الكافيين". ونصحت: "شاي النعناع يمكن أن يكون مهدئًا جدًا للانتفاخ".

النشويات

البطاطس والمكرونه والعوز تحتوي على نشويات مقاومة يمكن أن يكافح الجسم لتحطيمها، مما يمكن أن يؤدي إلى التقلصات والانتفاخ والغازات □
تتضمن نصائح أخصائية التغذية بتناول الأطعمة النشوية بعد وقت قصير من طهيها، لأن انتظارها حتى تبرد تمامًا يمكن أن يزيد من مستويات النشا المقاوم □
كما توصي بتناول العوز الناضج، لأنه يحتوي على مستويات أقل □
لمطالعة الموضوع من مصدره ([اضغط هنا](#)).