

منها الحليب والتفاح والقهوة ☐☐ 16 مادة غذائية لن تتخيل أنها تسبب الانتفاخ



الأربعاء 15 مارس 2017 03:03 م

هناك الكثير من الأسباب التي تؤدي لالتهاب المعدة وتراكم الغازات المعوية، هذه الأسباب تشمل اتباع نظام غذائي منخفض الألياف، ومضغ العلكة لوقت طويل، وتناول الطعام بسرعة، وتناول المشروبات الغازية بصورة مفرطة، وكذلك وجود بعض الالتهابات والاضطرابات التي تؤثر في الجهاز الهضمي، مثل القولون العصبي وداء كرون ☐

ولكن هناك أيضاً بعض العناصر الغذائية المسؤولة عن تكوّن الغازات، وتسبب الانتفاخ بصورة مزعجة بمجرد تناولها أو دخولها في مكونات الطعام، وفي هذا الموضوع نلقي الضوء على بعض هذه الأطعمة:

1. الملفوف

أحد أشهر المأكولات المسببة لانتفاخ المعدة

2. القرنبيط

سواء كان مطبوخاً أو مقلّياً

3. الخرشوف

سواء تم أكله نيئاً أو مطبوخاً

4. البقوليات

جميع أنواعها تسبب الانتفاخ مثل العدس وال فول واللوبيا، بالإضافة إلى كونها غنية بالبروتينات، فهي تحتوي على السكريات والألياف التي لا تستطيع الأمعاء استيعابها تماماً فتنتج الغازات التي تسبب الالتهابات ☐

6. التفاح

بالرغم من تصدره لقوائم التغذية الصحية، إلا أن التفاح يحتوي على نسبة عالية من الألياف والفركتوز والسوربيتول، ما قد يسبب الغازات لدى بعض الناس ☐

5. منتجات الألبان

هؤلاء الذين يعانون من الحساسية ضد اللاكتوز يصابون بالانتفاخات بعد تناول الحبوب مع اللبن أو تناول الجبن، وتفسير ذلك أن الجسم يفتقر إلى الإنزيمات اللازمة لمعالجة اللاكتوز ☐

ومع ذلك فإن احتواء التفاح على قيمة غذائية عالية يجعل من الصعب التوقف ببساطة عن تناوله، لكن ينبغي أن يُؤكل باعتدال، وأن يتم تناوله بعيداً بقدر الإمكان عن الوجبات الرئيسية، فهو وجبة خفيفة مثالية بحد ذاته.