

تأثيرها إيجابي 11 غذاء صحيا لعلاج انتفاخ البطن والقولون



الأحد 9 يوليو 2023 08:53 م

يعاني كثير من الناس من مشكلة انتفاخ البطن والقولون، مما يؤثر على نشاطاتهم الاجتماعية وأعمالهم الوظيفية وفعاليتهم اليومية، فما العلاج لهذه المشكلة؟

أسباب انتفاخ البطن والقولون

وتتعدد أسباب انتفاخ البطن والقولون، ومنها المرور بطروف نفسية صعبة، أو جفاف فَرْصُته علينا حرارة الطقس، أو طعام عسير الهضم تناولناه، أو بدء الدورة الحيضية بالنسبة للنساء [ويرشح اختصاصيو التغذية بعض طرق العلاج الطبيعية والتمثلة في قائمة بالأطعمة التي تكفل تخفيف النفخة في البطن، إن لم تُزلها كلياً، وفقاً لموقع "صحتك".

أطعمة لعلاج انتفاخ البطن والقولون

نُقدّم بين يديك 11 غذاءً يمكنك الاعتماد عليها لعلاج انتفاخ البطن والقولون، وهي:

1. اللبن الرائب

يزخر اللبن بالمعينات الحيوية probiotics، وهي البكتيريا الحميدة التي تدعم العملية الهضمية [يفضل تناول اللبن الرائب العادي والطازج بدلا من المعلّب والممزوج بالمحليات والمنكهات، ولا بأس -إن أُحببتّ التنويع- أن تضيف له بعض الفاكهة [مثل بعض أنواع التوت، أو الفريز [الفراولة]، أو الجريب فروت، أو بعض العسل، وكلها تعطي اللبن الطعم الحلو، إضافة لاحتوائها على كثير من العناصر الغذائية المفيدة [ما يقال عن المعينات الحيوية في اللبن الرائب، ينطبق أيضاً على ما تحتويه أطعمة أخرى، مثل منقوع النعناع، والزنجبيل، والبقدونس، والأناناس، وشراب جوز الهند المخمر [

2. الزنجبيل

الزنجبيل، بالإضافة لاحتوائه على المعينات الحيوية، له خصائص فريدة مضادة للالتهاب والجراثيم، وهو يُستخدم لتحسين عمل الجهاز الهضمي منذ مئات أو آلاف السنين [اكتشف العلماء أن الزنجبيل يحوي خميرة تُدعى زينجيبين zingibain، تساعد في هضم البروتينات، وتنشّط إفراز اللعاب، وعصارة المعدة والصفراء [كما أن من خواصه إرخاء عضلات القولون، والتخلّص من غازاته، ولعل أفضل طرق استهلاكه هي شرب منقوعه (شاي الزنجبيل)، قُبيل وأثناء وبعد وجبة الطعام [

3. بذور الشمر fennel seeds

تشبه بذور الشمر في خواصها مسحوق الزنجبيل، من حيث استطاعتها معالجة تشجّ القولون، والتخلّص من غازاته، ومعاكسة ظاهرة الالتهاب في الأنبوب الهضمي [وقد استخدمته أقوام الهند الشرقية كعلاج لانتفاخ البطن منذ آلاف السنين، ويتناول الشمر أيضاً كمنقوع شاي، إضافة لإمكانية استخدامه في أي وجبة أو صنف من الحلويات [

4. مغلي البابونج أو النعناع

من المعروف لدى معظم الناس أن هذين المشروبين مريحان لعضلات الأنبوب الهضمي، ويحفزان على طرد الغازات والتجشؤ، كما أنهما يساعدان على الاسترخاء، وتثبيط الشعور بآلام البطن

5. عصير الليمون

يدعم حامض الليمون عصارة المعدة الحامضة في هضم البروتينات الحيوانية ومشتقات الحليب والكربوهيدرات المركبة وبذلك يساعد على مرور الأطعمة بسرعة في الأنبوب الهضمي، ما يخفف من أعراض سوء الهضم والنفخة البطنية، ويستفيد منه خاصة الذين لا تُفرز مخاطية معداتهم ما يكفي من الحامض المُعدي. وينصح بشرب عصير الليمون مع أقل كمية ممكنة من السكر، لتفادي أضرار السكر المكرر المعروفة

6. البهارات الحريفة

يعود تأثير التوابل الحريفة كاللفل الحמיד، إلى احتوائها على مادة الكابسيسين capsaicin، التي تنشط خمائر الهضم الطبيعية في الأنبوب الهضمي، وتحارب الجراثيم (البكتيريا) المُمرضة التي تنشر غازاتها الساقطة فيه، وتؤدي لانتفاخ البطن. لذلك، احرص على تضمين البهارات والصلصات الحريفة في طعامك كلما أُصبت بالنفخة في بطنك

7. نبات الهليون

يعتبر الهليون من أفضل الأطعمة لمحاربة نفخة البطن، لقدرته على تنشيط الإدرار، ولو أنّ رائحة البول لدى مستهلكه غير مستحبة. ولاحتوائه أيضًا على البادئات الحيوية prebiotics التي تُعدّل من تأثير الجراثيم المُمرضة في تشكيل الغازات والتسبب بالنفخة. ولغناه بالألياف المُحلّة (الألياف القابلة للذوبان في الماء) وغير المُحلّة الضرورية لصحة الجهاز الهضمي

8. الموز

يعتقد المختصون أن الموز يفيد المصابين بانتفاخ البطن والقولون؛ لأنه يزخر بعنصر البوتاسيوم، المعروف بتأثيره الحميد على الهضم. إضافة لتعديلته الأضرار الناجمة عن تناول الملح الذي يؤدي لتورم جدار الأمعاء ويسبب النفخة، كما أنّ الموز غني بالألياف التي تقي من الإمساك. كما الموز، تفيد كل الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم في تخفيف نفخة البطن، مثل الأفوكادو، والبرتقال، والكيوي

9. الخيار

يمتاز الخيار بقدرته على تلطيف التورم، ولهذا يُستخدم في تخفيف الوذمة [الانتفاخ] حول العينين. ويعزو علماء التغذية خاصيته هذه لاحتوائه على مادة الكويرسيتين quercetin، وهي مضاد أكسدة من الفلافونويدات المحاربة للالتهاب. كما أن الخيار غني بالماء الذي يحارب الجفاف المؤدي للإحساس بانتفاخ البطن والقولون

10. البطيخ

يحتوي البطيخ (كالخيار) على أكثر من 90% من وزنه ماء، ما يفيد في إمالة كل أنسجة الجسم، وهذا -لوحده- من شأنه أن يخفف من انتفاخ البطن والقولون. كذلك يعمل البطيخ كمدّر، ما يفيد في تصريف الماء والملح الزائدين عن طريق الكليتين

11. الثوم

اكتشف الخبراء أن أكل الثوم، رغم رائحته غير المستحبة، يفيد في التخلص من غازات البطن، شريطة أن يُتناول لوحده، لا مع غيره من الأطعمة. وأفضل طريقة لاستخدامه دون التأذي كثيرًا بطعمه ورائحته هي تحضيره على شكل حساء، وإليك الطريقة: - اطحن فصين أو ثلاثة من الثوم، وسخنها مع بعض زيت الزيتون، ثم أضفها إلى قزق أحد أنواع الخضار، وضع المزيج على حرارة منخفضة لمدة عشر دقائق