

# انتبه! هذه الأطعمة تسبب انتفاخ البطن والغازات الكريهة



الخميس 25 أبريل 2024 11:51 م

إذا كنت تعاني من الغازات ذات الرائحة الكريهة، فالأمر يتعلق بالعديد من الأطعمة التي ثبت أنها تسبب انتفاخ البطن. وجميع هذه الأطعمة تحتوي على الكبريت، وعندما يتم استقلابها تؤدي إلى الغازات ذات الرائحة الكبريتية. والبعض الآخر يصعب هضمه، ويصل إلى الأمعاء الدقيقة حيث يتخمر ويزيد من احتمالات أن يؤدي انتفاخ البطن وإطلاق الغازات وانتفاخ البطن هو أمر طبيعي، لكنه يمكن أن يكون محرجًا وقد يعيق الحياة الاجتماعية لشخص ما. ومعظم حالات انتفاخ البطن يمكن السيطرة عليها، حيث إنها تنتج عادة عن الطعام غير المهضوم الذي نتناوله وابتلاع الهواء من البلع أثناء الحديث أو مضغ العلكة. ويطلق الشخص العادي الغازات من 13 إلى 21 يومًا يوميًا، سواء بوعي أو بغير وعي.

## أسباب حدوث غازات البطن

وكشف موقع "ديلي ميل" عن بعض الأسباب غير المعروفة لحدوث غازات البطن.

### لحم البقر

يحتوي لحم البقر على الحمض الأميني الميثيونين الذي يحتوي على الكبريت. عندما يقوم الجسم بتكسير هذا الحمض الأميني، تحوله بكتيريا الأمعاء إلى كبريتيد الهيدروجين، مما يؤدي إلى انتفاخ البطن. يمكن للقطع الدهنية من لحم البقر أن تبطن عملية الهضم بسبب الجزيئات المعقدة التي تستغرق وقتًا أطول حتى يتحلل اللحم ويمكن أن يستغرق اللحم يومين كاملين حتى يتم هضمه بالكامل. الأطعمة الدهنية، التي تستغرق وقتًا أطول للهضم من الفواكه والخضراوات، تقضي هذا الوقت في التقيح والتخمر في الأمعاء، مما يزيد من احتمالية ظهور رائحة انبعاثات الغاز.

### الثوم والبصل

الثوم مليء بمركبات تسمى الفركتانز، وهي كربوهيدرات متخمرة توجد أيضًا في البصل والكرات والبصل الأخضر والقمح. لا يستطيع الجهاز الهضمي البشري استقلاب الفركتانز ونتيجة لذلك، فإنها تنتقل إلى الأمعاء الغليظة من الأمعاء الدقيقة غير المهضومة إلى حد كبير. وبمجرد وصولها إلى هناك، تقوم البكتيريا التي تشكل ميكروبيوم الأمعاء، بتخمير الطعام، مما يؤدي إلى ظهور غازات ذات رائحة كريهة. ويحتوي الثوم والبصل، وكلاهما ينتميان إلى عائلة نباتات الأليوم، على مركبات الكبريت التي تساعد على منحهما رائحة نفاذة مميزة.

### الدواجن

مثل الأطعمة السابقة، يحتوي الدجاج على الكثير من الكبريت، ويرجع ذلك أساسًا إلى الأحماض الأمينية الميثيونين والسيستين. عندما نأكل الدجاج، يقوم الجهاز الهضمي بتكسير البروتينات إلى أحماض أمينية، والتي يتم امتصاصها في مجرى الدم. وبما أن هذه الأحماض الأمينية يتم استقلابها في الجسم، فإن مركبات الكبريت هي المنتجات الثانوية. يحتوي الدجاج المقلي على نسبة عالية من الدهون بسبب كمية الزيت المستخدمة في تحضيره. يتم هضم الأطعمة الغنية بالدهون ببطء، مما يؤدي إلى التخمر في الأمعاء. وتحتوي بعض قطع الدواجن، مثل أفخاذ الدجاج، على دهون أكثر من القطع الأخرى، مما قد يساهم أيضًا في الغازات.

## المحليات الصناعية

يمكن أن يواجه الجسم صعوبة في هضم المحليات الصناعية مثل ستيفيا والأسبارتام، المُحلي الموجود في المشروبات الغازية [1] وقالت الدكتورة باتريشيا ريموند، أخصائية أمراض الجهاز الهضمي بولاية فيرجينيا الأمريكية: "شرب الذرة عالي الفركتوز يمكن أن يسبب أيضًا الغازات المفرطة والإسهال". [2] ولا يتم هضم العديد من المحليات بشكل كامل من قبل الجسم، ويمكن أن تمر عبر الأمعاء الدقيقة إلى الأمعاء الغليظة، حيث تبدأ عملية التخمر [3] ويؤدي ذلك إلى حدوث الغازات مثل الهيدروجين والميثان وكبريتيد الهيدروجين [4] يمكن أن تؤدي الكربنة والمحليات الموجودة في المشروبات الغازية الشهيرة أيضًا إلى الانتفاخ والتغيرات في ميكروبيوم الأمعاء [5] يجب على مرضى متلازمة القولون العصبي توخي الحذر بشكل خاص بشأن كمية المشروبات الغازية والحلويات الأخرى التي يستهلكونها [6]

## الأطعمة الغنية بالألياف

الأطعمة الصحية الغنية بالألياف، بما فيها البروكلي والهلين والملفوف، تستغرق وقتًا أطول في الهضم، مما يسمح بمزيد من الوقت للتخمر في الأمعاء الغليظة [7] ويسبب الكبريت الموجود في هذه الأطعمة رائحة كريهة تؤدي إلى انتفاخ البطن [8]