

للتخلص من انتفاخ المعدة عليك بحليب الماعز



الجمعة 8 مارس 2019 09:03 م

قد يحدث انتفاخ المعدة عن طريق تناول بعض الأطعمة، أو تناول الكثير من الطعام دفعة واحدة، وربما يكون سبب آلام الغازات والبطن ناجمة عن تناول الحليب، ولكن قد يكون الحل للانتفاخ بإجراء مقايضة سريعة وحاسمة، بحسب ما ذكرت صحيفة "إكسبرس" البريطانية

ولا شك أن انتفاخ المعدة يؤثر على كثير من الناس في مرحلة ما من حياتهم؛ الأمر الذي يجعلهم يعانون من آلام في المعدة والبطن والأمعاء، بحسب هيئة الصحة الوطنية البريطانية

غير أن أكثر سبب معروف للإصابة بآلام وانتفاخ المعدة هو تناول كأس من الحليب على الأقل، وفقا لما ذكرته الصحيفة البريطانية

ووفقا لخبراء التغذية، فإن الحل بسيط ورخيص أيضا، ويتمثل في التوقف عن تناول حليب الأبقار، والاستعاضة عنه بحليب الماعز، وسيجد المرء أن هذا الحل السريع والبسيط قد يكون كافيا لتجنب الغازات

وترحب خبيرة التغذية، أماندا هاملتون، أن حليب الماعز يكون أقل قدرة على التسبب بانتفاخ المعدة، مقارنة مع حليب الأبقار الذي يحفز أعراض الحساسية نتيجة لوجود بروتين ألفا أس 1 كاسين

وتعتقد خبيرة التغذية أن حليب الماعز أسهل على الهضم من حليب الأبقار، لأنه يحتوي على جزيئات دهنية أصغر من الجزيئات الدهنية في حليب الأبقار

وقالت هاميلتون: "إن التحول من حليب الأبقار إلى حليب الماعز يمكن أن يكون مفيدا للصحة العامة ويمكن أن تعمل السكريات غير القابلة للهضم أو سكريات قليلة التعدد الموجودة في حليب الماعز مثل البريبايوتك".

والبريبايوتك عبارة عن مركبات تساعد في الحفاظ على صحة القناة الهضمية من خلال تشجيع نمو البكتيريا المفيدة في الأمعاء، ومنع نمو البكتيريا الضارة

وتوضح هاملتون أن حليب الماعز يحتوي على سكريات قليلة التعدد أكثر بنحو 8 مرات مما يحتويه حليب الأبقار من هذه السكريات

وقالت هاملتون: إنه إذا لم ينجم انتفاخ المعدة عن حساسية تجاه حليب الأبقار أو اللاكتوز فإنه ينبغي معرفة الأسباب الأخرى

وكانت دراسة مسحية أجرتها مزرعة سانت هيلين البريطانية، كشفت أن واحدا من كل 5 أشخاص توقفوا عن تناول حليب الأبقار وتحولوا إلى حليب الماعز، باعتباره بديلا صحيا أفضل

وكانت تقارير سابقة قد تحدثت عن أن لحليب الماعز فوائد أخرى، وأنه مفيد في مكافحة الأكريما والربو وأمراض أخرى تتعلق بالجهاز الهضمي

وأشارت هاملتون إلى أن استمرار معاناة المرء من انتفاخ المعدة، حتى بعد التحول لحليب الماعز، ربما يكون له علاقة بالعادات الغذائية له، مثل تناول الطعام بسرعة كبيرة، أو في الخارج، وأثناء المشي، قد يؤدي إلى انتفاخ مؤلم

وهناك بعض الأطعمة، بما فيها البقوليات والفاصوليا والعدس والحمص والملفوف والقرنبيط تحتوي على سكر رافينوز، وهو سكر يصعب على الجسم هضمه، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة وإفراط في الغازات، وبالتالي انتفاخ المعدة

