تجنب هذه هي الأطعمة لتجنب الإنتفاخ!

يحدث انتفاخ البطن عندما يكون الجهاز الهضمي مليئ بالغازات، فيصبح من الصعب التحرّك، وقد يسطحب ذلك الشعور، القليل من الألم. عادة ما يصاب المرء بالانتفاخ بعد تناول الطعام، وذلك بسبب عدم هضم بعض الأطعمة، أو بسبب ابتلاع الهواء (كلا هذه ليست بمزحة!). يبتلع الجميع الهواء عند الأكل أو الشرب، ولكن هناك أشخاصاً يبتلعون كميّأت أكبر من غيرهم، خاصة إذا تناولوا الطعام بسرعة، عند مضغ العلكة، أو عند التدخين. أما السبب الأهم في ذلك، هو تناول أطعمة معيّنة تسببّ بتشكيل هذه الغازات. فما هي؟

- **السكر**

قد تساهم مادة الفريكتوز، والرافينوز واللاكتوز في تسبب الانتفاخ والغاز لأنه يصعب على الكثيرين هضمها. اذ ان الفركتوز هو نوع من السكر، موجود بشكل طبيعي في معظم الفاكهة والعسل والمشروبات الرياضية. أما الرافينوز فهو سكر موجود في العديد من الحبوب والخضار، بما في ذلك القرنبيط والبروكولي، والحبوب الكاملة. كما ان اللاكتوز هو سكر طبيعي موجود في منتجات الألبان مثل الحليب والزبادي والأطعمة المصنعة بما في ذلك الكوكيز وصوصات السلطة. لذلك انتبه الى أي نوع من السكر هو الذي يضرّك أكثر وتوقف عن تناوله.

- **الكربوهيدرات**

تعدّ الكربوهيدرات من العوامل الشائعة التي تؤدي الى انتاج الغاز والانتفاخ في الجهاز الهضمي. وتشمل الكربوهيدرات النشويات، مثل الأرز والبطاطس والمعكرونة، الألياف، بما في ذلك الحبوب الكاملة، دقيق الشوفان والفول والبازلاء؛ والسكريات.

قد يصعب على الجسم هضم الكربوهيدرات بسبب نقص الإنزيمات الهضمية التي تساعد على ذلك. إذ تنتقل الأغذية التي لم يتم هضمها إلى الأمعاء الغليظة حيث يتم تقسيمها بواسطة البكتيريا التي تنتج الغازات بما في ذلك ثاني أكسيد الكربون والهيدروجين والميثان.

- **الأطعمة الدسمة**

يتطلب الدسم وقتاً أطول، من الكربوهيدرات، للهضم، مما يجعل احساس الشبع الكامل لديك يطول. تتحرك الدهون ببطء داخل الجهاز الهضمي، مما يؤدي الى الانتفاخ. ولكن هناك فرق بين أنواع الدهون المتعددة، مثل الدهون المشبعة، وغير المشبعة. لذلك تأكد من النوع الذي يسبب لك المشاكل، واستبدله بالنوع الصحيّ.

- **الملح**

من الشائع أن الملح يؤدي الى أنواع كثيرة من الأمراض، معظمها تلازمنا لفترة طويلة. ولكن هناك مساوئ أخرى للملح، وهي انه يسبب احتباس الماء في الجسم، مما يؤدي الى الانتفاخ. خفف من تناول الأطعمة المالحة، ولا تزد الملح على أكلك حتى ولو أحسست أنه بحاجة اليه.

- **المشروبات الغازية**

اسمها سبب كافٍ للامتناع عنها! لقد ذكرنا ان الانتفاخ هو نتيجة لتراكم الغازات في الجهاز الهضمي، فتخيّل نتيجة تناول المزيد من الغازات؟ استبدل هذه المشروبات بالمياه، وسترى الفرق بسرعة.