

طرق لمنع مشاكل الهضم

الجهاز الهضمي ضروري لمساعدة الجسم على كسر الطعام لكي يستخرج الجسم كل المواد الغذائية والفيتامينات الهامة، في حين يتخلص أيضا من المكونات غير الهامة للجسم. الجهاز الهضمي يتألف من الأعضاء التالية:

- الفم
- المريء
- الكبد
- المعدة
- المرارة
- الأمعاء الصغيرة والكبيرة
- البنكرياس
- فتحة الشرج والمستقيم

عندما يكون هناك اضطراب في الجهاز الهضمي، قد تواجه أعراض غير مريحة. بعض المشاكل خطيرة بما فيه الكفاية لتجعلك تذهب إلى طبيب أمراض الجهاز الهضمي، وهو متخصص يعالج المشاكل الهضمية. البعض الآخر يرتبط ببساطة بعادات نمط الحياة.

تشمل المشاكل الأكثر شيوعا في الجهاز الهضمي:

- الإمساك
- الإسهال
- الغاز
- الحرقنة (ارتداد الحمض)
- الغثيان أو القيء
- التشنجات المعوية

تابع القراءة للتعرف على بعض الطرق الأكثر فعالية التي يمكن أن تساعد في منع مشاكل الهضم، وكيفية معرفة متى استدعاء الطبيب:

تناول وجبات متكررة:

العديد من الناس الذين يفقدون الوزن يدعون إلى تناول وجبات أصغر بوتيرة أكبر للمساعدة في تعزيز عملية التمثيل الغذائي ولكي يتجنبوا الإفراط في تناول الطعام. هذه القاعدة يمكن أن تساعد أيضا على منع مشاكل الهضم. عند تناول وجبة كبيرة، الجهاز الهضمي

يستخدم الكثير من الطاقة وقد لا يكون قادر على التعامل مع كمية الطعام هذه بشكل جيد. هذا يمكن أن يسبب حرقه في المعدة من الأحماض التي تخرج من المعدة إلى المريء. هذا الحمل الزائد في المعدة قد يسبب الغاز، الغثيان، أو القيء.

تناول الكثير من الألياف:

إنك قد سمعت كثيرا أن الألياف تساعد في فقدان الوزن وفي تعزيز صحة القلب. عندما يتعلق الأمر بصحة الجهاز الهضمي، الألياف هي أيضا عنصرا رئيسيا. الألياف هي المكون الأكبر في الأغذية النباتية التي لا يمكن هضمها. الألياف القابلة للذوبان تخلق هلام في الجهاز الهضمي لكي تساعدك على الشعور بالشبع، في حين أن الألياف غير القابلة للذوبان تضيف حجما للبراز.

اشرب الكثير من الماء:

الماء يساعد صحة الجهاز الهضمي من خلال تطهير النظام بأكمله. انه مفيد بشكل خاص في منع الإمساك لأن الماء يساعد على تليين البراز. علاوة على ذلك، قد يساعد الماء الجهاز الهضمي في امتصاص العناصر الغذائية بشكل فعال أكثر من خلال مساعدة الجسم على كسر الطعام.

احرص على شرب ثمانية أكواب من الماء يوميا، وتجنب المشروبات السكرية. السكريات المضافة يمكن أن تؤدي إلى مشاكل أسوأ في الهضم.