طريقة التعامل مع مرض حساسية القمح

يعاني المصابون بحساسية القمح أو ما يسمى بمرض سيلياك، من قلة خيارات الأطعمة التي تناسبهم لأن القمحٍ الغني بمادة الدبقين (الجلوتين) يدخل في جميع الوجبات تقريباً .

فالخبز واللقيمات والسمبوسة والكنافة والقطائف والبسبوسة وغيرها من أنواع الحلويات وأنواع المكرونة وشوربة الحب وشوربة الجريش كلها تقوم على القمح، وتقوم عليه أيضا الأطباق التراثية كالمرقوق والقرصان والجريش والهريس… الخ.

ينصح خبراء التغذية المصابين بحساسية القمح بتجنب الأطعمة التي تحتوي على الدبقين وأولها القمح نهائيا للتخلص من الأعراض المباشرة لحساسية القمح مثل حرقة المعدة وانتفاخ الأمعاء وآلام القولون، وللتخلص من الأعراض غير المباشرة مثل التهاب المفاصل والأنيميا والسمنة، وكذلك لتحسين امتصاص الجسم للعناصر الغذائية من الأطعمة.

هناك طرق يمكن اتباعها لتجنب القمح وتحسين الصحّة بدون استخدام أدوية وذلك باستبدال القمح بخيارات أخرى لا تحتوي على الدبقين، باستبداله بحبوب كاملة غنيّة بالمعادن والألياف المفيدةن ومنها:

الأرز الكامل ودقيق الأرز: هناك انواع كثيرة من الأرز الكامل تتراوح أشكال حباتهاٍ بين الاستدارة والاستطالة، وتختلف ألوانها بين البني الفاتح جداً والغامق جداً. ويختلف كذلك محتواها من الألياف والبروتينات والنشويات، وكلها مناسبة للمصابين بحساسية القمح لعدم وجود الدبقين فيها. مثلا يمكن تحضير شوربة حب باستخدام الأرز الكامل، وذلك باستبدال حبوب القمح بحبوب الأرز الكامل وإتمام الوصفة كالمعتاد.

ويمكن استخدام الأرز المجروش بعد نقعه كبديل للبرغل في التبولة، أما دقيق الأرز فيمكن الحصول عليه عن طريق شراء أي نوع من الأرز (ويفضل البني غير المقشور للاستفادة من غناه بالمعادن والألياف) ثم أخذه إلى المحلات التي تطحن الحبوب وطحنه.

كذلك يمكن أن يحلّ دقيق الأرز محل دقيق القمح عند تحضير الصلصة

البيضاء، ويمكن استخدام دقيق الأرز بدلا من دقيق القمح لتحضير شوربة الفطر، أو لتغطية فيليه الدجاج أو فيليه السمك أو كفتة البطاطس قبل تحميرها.