

# نصائح للوقاية من الإضطرابات في الجهاز الهضمي

تعتبر مشاكل الجهاز الهضمي من الأمراض الأكثر شيوعاً في عصرنا هذا، والجهاز الهضمي من أهم الأجهزة الحيوية في جسم الإنسان، فمن خلاله يمكن الاستفادة من العناصر الغذائية الموجودة في الطعام.

ويتعرض هذا الأخير للكثير من المشاكل التي ينتج معظمها من سوء تناول الطعام ونمط الحياة مثل متلازمة القولون العصبي والتهاب القولون التقرحي ومرض الاضطرابات الهضمية والإمساك والإسهال وعسر الهضم والحرقة. وتكمن الوقاية من الإصابة بمثل هذه المشاكل من خلال إتباع نظام غذائي متوازن يحتوي على المواد المضادة للإلتهابات بالإضافة إلى تحسين أسلوب حياتنا اليومية.

وتعتبر المياه النظيفة من العناصر الضرورية للمحافظة على صحة عملية الهضم، ويقوم معظم الأشخاص اليوم بشرب المياه التي تحتوي على نسبة عالية من الكلور والمواد المطهرة وغيرها من السموم البيئية المضرّة بالجهاز الهضمي. في المقابل، ينصح بإستهلاك مياه الينابيع الطبيعية لأنها غالباً ما تحتوي على بعض أنواع البكتيريا الصحية أو المياه المصفاة عن طريق جهاز الفلترّة الأسموزي. ومن الضروري أيضاً إضافة عصير الحامض الطازج أو خل التفاح إلى ماء الشرب من وقت إلى آخر لزيادة المواد المضادة للأكسدة والأحماض العضوية والانزيمات.

من جهة أخرى، تساعد الأطعمة المضادة للإلتهابات في الحد من الإلتهابات المزمنة في الجسم وعلاج مشاكل المعدة. وتشمل هذه الأطعمة منتجات جوز الهند والأفوكادو وزيت الزيتون والتوت والخضروات الغنية بالألياف والفيتامينات، بالإضافة إلى اللحوم الصحية مثل لحم الأبقار التي تتغذى من الحشائش والحيوانات البرية وسمك السلمون البري والدواجن العضوية والبيض العضوي. كما يساعد استخدام خل التفاح أو عصير الحامض الطازج الجسم في هضم البروتينات الثقيلة.

أمّا الأطعمة المخمّرة أو المكبوسة طبيعياً فهي مصدر طبيعي للبكتيريا المفيدة التي تساعد في تنظيم الغذاء ومحاربة البكتيريا الضارة وبالتالي تعزيز عملية الهضم بشكل طبيعي. هناك عدة أنواع من الأطعمة المخمّرة ومنها مخللات الملفوف والخيار والكرنب وماء

جوز الهند والكيمتشي الكوري، بالإضافة إلى منتجات الألبان المخمرة المستخرجة من الأبقار أو الماعز التي تتغذى من الحشائش. كما ينصح في معظم الأحيان بإستخدام ملحق البروبيوتيك.