أبرز المشروبات التي تضر الأمعاء... تعرف عليها



يكشف خبراء تغذية أن ما نشربه يومياً قد يكون مؤثرا في صحة الأمعاء بقدر تأثير ما نأكله، بل قد يفوقه أحياناً، في وقت يزداد فيه الإقبال على أطعمة ومشروبات تُسوّق على أنها "صديقة للهضم".

ففي حديث لصحيفة "ديلي ميل"، أكد مختصون أن كثيرين يركزون على نوعية الطعام، ويتجاهلون دور المشروبات في دعم ميكروبيوم الأمعاء أو الإضرار به، ما قد يؤدي إلى الانتفاخ والإرهاق واضطرابات الهضم، وربما مشكلات صحية مزمنة.

وتوضح ريان لامبرت، أخصائية التغذية ومؤلفة كتاب "تركيبة الألياف" أن ميكروبيوم الأمعاء يتأثر بعوامل متعددة، أبرزها ما يتناوله الإنسان من سوائل، مشيرة إلى أن الإفراط في بعض المشروبات قد يخلّ بتوازن البكتيريا النافعة.

وتعد الأمعاء موطنا لتريليونات من الكائنات الدقيقة التي تؤدي دورا أساسيا في هضم الطعام ودعم المناعة وتنظيم الالتهابات والتمثيل الغذائي، وعندما يكون هذا النظام متوازنا، تعمل البكتيريا

المفيدة على حماية الجهاز الهضمي، بينما يؤدي اختلاله إلى أعراض ومشكلات صحية متعددة، منها السمنة والسكري وأمراض القلب.

ويؤكد الخبراء أن تأثير المشروبات ينقسم بين مفيد وضار؛ فبعضها يدعم الترطيب ويغذي البكتيريا النافعة، فيما يسبب بعضها الآخر تهيج بطانة الأمعاء واضطراب الميكروبيوم.

وتشير أخصائية التغذية هانية فيدمار إلى أن الانتظام والبساطة أهم من اتباع الصيحات الغذائية، مؤكدة أن الماء وشاي الأعشاب والشاي الأخضر الخفيف والمشروبات المخمرة مثل الكفير، من أفضل الخيارات لصحة الأمعاء.

وفي المقابل، يحذر مختصون من عدد من المشروبات التي قد تضر بالجهاز الهضمي، من أبرزها:

العصائر المركزة

تُسوّق هذه المشروبات بوصفها مفيدة للأمعاء، لكنها غالبا ما تكون غنية بالسكر وقليلة الألياف ومرتفعة الحموضة، ما قد يؤدي إلى تهيج المعدة والارتجاع والغثيان.

حليب الشوفان التجاري

تحتوي بعض أنواعه على زيوت ومكثفات وصموغ مضافة قد تسبب اضطرابات هضمية، خاصة لدى أصحاب الأمعاء الحساسة.

القهوة غير المفلترة

تحفز إفراز حمض المعدة وحركة الأمعاء، وقد تفيد بعض الأشخاص، لكنها قد تزيد أعراض الارتجاع والقولون العصبي لدى آخرين، رغم خلوها من السكر، فإن المحليات الصناعية قد تؤثر في توازن بكتيريا الأمعاء لدى بعض الأشخاص، خاصة عند الإفراط في تناولها.

المشروبات الكحولية والبيرة

يؤدي الاستهلاك المنتظم للكحول إلى زيادة نفاذية الأمعاء واضطراب الميكروبيوم، وتعدّ البيرة من أكثرها تسببا في الانتفاخ.

المشروبات المحلاة بالسكر

تساهم في تقليل تنوع البكتيريا النافعة، وترتبط بزيادة الالتهابات واضطرابات الهضم.

مشروبات الطاقة

تجمع بين الكافيين والمحليات والحموضة والمواد المضافة، ما يجعلها من أكثر المشروبات إزعاجا للجهاز الهضمي.

مخفوقات البروتين المصنعة

قد تحتوي على محليات وكحوليات سكرية ومكثفات تسبب الغازات والإسهال، كما قد يسبب بروتين مصل اللبن مشكلات لمن يعانون من عدم تحمل اللاكتوز.