تجنب هذه الأطعمة للتخلص من آلام الظهر المزمنة !!



في أغلب الحالات تكون أسباب الآم الظهر ناجمة عن توتر وشد العضلات والأربطة، ذلك جراء القيام برفع وزن ثقيل بشكل غير صحيح أو نتيجة لحركة فجائية غير صحيحة، أحيانًا يمكن أن تتسبب التشنجات بالعضلات بآلام الظهر،
وتعد آلام الظهر من الآلام الشائعة التي تصيب ما يقارب واحدا من كل أربعة بالغين في مرحلة ما من حياتهم، والتي تتراوح من خفيفة إلى شديدة.

وتتعدد الأسباب الكامنة وراء هذه الآلام بدءا من الوقوف إلى إجهاد الأربطة أو حالات طبية أكثر خطورة. ولحسن الحظ، يمكن لعدد من الإجراءات البسيطة أن تساعد في درء المضاعفات.

ويشير خبراء إلى أن هناك ثلاثة أنواع من الطعام يمكن أن تؤدي إلى حدوث التهاب في أسفل الظهر، ما يسبب الآلام، وبالتالي فإن التخلي عنها قد يساعد في إدارة الحالة.

ويقول الخبراء إن الغلوتين والأطعمة السكرية والأطعمة الدهنية ربما تم تحديدها على أنها "الجناة

المشتركة" وراء هذه الحالة.

وفي عام 2018، كشفت مجلة Lancet The العلمية، أن آلام الظهر هي أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة في جميع أنحاء العالم.

وعلاوة على ذلك، تتوقع منظمة الصحة العالمية أن يرتفع معدل انتشار هذه الحالة بشكل مطرد في السنوات القادمة.

وهناك مجموعة من العوامل المعروفة بأنها تساهم في الإصابة بآلام الظهر، ولكن من أكثر العوامل التي يتم تجاهلها النظام الغذائي.

الغلوتين

سلطت نتائج دراسة نُشرت في مجلة Hypotheses Medical عام 2020، الضوء على أضرار الغلوتين على الظهر.

وتوصلت الدراسة إلى أن حساسية الغلوتين مرتبطة بآلام أسفل الظهر المزمنة وأن النظام الغذائي الخالي من الغلوتين له آثار علاجية على هؤلاء المرضى.

وركزت الدراسة بشكل خاص على آلام أسفل الظهر المتعلقة بالتهاب المفاصل الفقاري المرتبط بصحة الأمعاء.

والتهاب المفاصل الفقاري هو مجموعة من الأمراض التي يسببها التهاب في العمود الفقري والمفاصل، في الظهر والذراعين والساقين.

ووفقا للنتائج، أدى الالتزام بنظام غذائي خال من الغلوتين إلى تحسين آلام أسفل الظهر بنسبة 80%.

السكر

بطريقة مماثلة للغلوتين، يعمل السكر أيضا على تسكين آلام الظهر ما يؤدي إلى حدوث استجابة

التهابية.

ويمكن أن يؤدي أيضا إلى زيادة الوزن، ما يزيد من حمل الوزن ويؤدي إلى ألم في مفاصل الظهر.

وزيادة الوزن هي في الواقع أحد الأسباب الشائعة لآلام الظهر، خاصة في أسفل الظهر.

وقالت ميشيل زيف، الباحثة في جامعة كاليفورنيا في سان دييغو: "ليس هناك شك في أن الأطعمة والمشروبات التي نأكلها في أجسامنا تؤثر على صحتنا ورفاهيتنا، وهذا ينطبق أيضا على العلاقة بين ما تأكله وتشربه وبين الالتهاب والألم".

ويحفز استهلاك السكر الجسم على إفراز هرمون الإنسولين في مجرى الدم.

وتضيف المنصة الصحية Clinic Pain Cities twin: "يمكن لهذه المواد الكيميائية، بدورها، أن تحفز الالتهاب، وهو أحد أكثر الأسباب شيوعا للألم المزمن".

ويحدث الالتهاب عندما يرسل الجسم خلايا الدم البيضاء إلى منطقة الإصابة أو العدوى.

الدهون

في بعض الأحيان، تتسبب الأطعمة الدهنية في حدوث التهاب في المرارة، وهي عضو صغير يقع أسفل الكبد، يقوم العضو بإفراز العصارة الصفراوية التي تساعد الجسم على تكسير الدهون وهضمها.

وعندما تواجه المرارة فائضا من الدهون، فإنها تتعرض للهجوم ما يؤدي إلى التهابها.

وعادة ما يتركز هذا الألم في الجزء العلوي من البطن، ولكن يمكن أن ينتقل إلى الظهر.

وتضيف المنصة الصحية Spine and Brain Capital أن أي وزن زائد ناتج عن اتباع نظام غذائي عالي الدهون يمكن أن يضع ضغطا إضافيا على العمود الفقري والمفاصل، و"هذا يخلق تقوسا دائما وخشونة في الظهر، ما يسبب الألم".