

## 10 أطعمة فعّالة لمواجهة الغازات والانتفاخ بسرعة... تعرف عليها



يعاني ملايين البالغين حول العالم من مشكلة الغازات والانتفاخ يوميًا، لكن يُمكن لبعض التغييرات البسيطة أن تُساعد في تخفيف هذا الانزعاج.

فبحسب ما نشرته صحيفة India of Times، ينصح طبيب الجهاز الهضمي المُدرَّب في جامعة هارفارد، دكتور سوراب سيثي، بتناول أطعمة تُساعد في تقليل الانتفاخ.

### أسباب الانتفاخ

يحدث الانتفاخ عندما يُحبس الهواء الزائد أو تراكم الغازات في الجهاز الهضمي، أو عندما تعجز عضلات الأمعاء عن تحريك الطعام بكفاءة. يُمكن أن تحدث تلك الحالة نتيجةً لتناول الطعام بسرعة كبيرة وابتلاع الهواء، أو تناول أطعمة تُسبب الغازات مثل الفاصوليا والبصل والمشروبات الغازية، أو عدم تحمل الطعام. في بعض الأحيان، يُمكن أن تُؤدي التغييرات الهرمونية أيضًا إلى الانتفاخ.

والخبر السار هو أن هناك 10 أطعمة يُمكن أن تُهدئ الجهاز الهضمي بفعالية من خلال توفير إنزيمات تُساعد على تفتيت الطعام بكفاءة، وهي كما يلي:

## الكيوي

غني بالألياف ويحتوي على إنزيم الأكتينيدين، الذي يُساعد على هضم البروتين. توصلت دراسة، نُشرت في دورية Science Nutritional، إلى أن تناول حبتين من الكيوي يوميًا يُحسِّن حركة الأمعاء لدى الأشخاص الذين يُعانون من إمساك خفيف.

## البابايا

إنزيم الباباين غني بالدعم الهضمي، حيث يُساعد على تكسير البروتين ودعم عملية الهضم. تُشير الدراسات السريرية إلى أن تناول حصة صغيرة من البابايا الطازجة خيار جيد لتقليل الانتفاخ بعد تناول وجبة غنية بالبروتين.

## الأناناس

يُمكن أن يُساعد تناول حصة صغيرة من الأناناس الطازج بعد وجبة دسمة أو إضافته إلى السلطات على الهضم لدى بعض الأشخاص. يُعد الأناناس مصدرًا غذائيًا للبروميلين، وهي مجموعة من الإنزيمات التي تُهضم البروتين. ووفقًا لموقع WebMD، يُمكن أن يُساعد البروميلين في الهضم وتقليل الالتهاب.

## الخيار

يتميز الخيار بأنه غني بالماء ويحتوي على الألياف، كما تساعد خصائصه المرطبة على التخلص من الصوديوم الزائد، والذي قد يساهم في احتباس الماء والانتفاخ.

## بذور الشيا

غنية بالألياف، وعند تناولها مع الماء، تُشكل هذه البذور قوامًا هلاميًّا في الأمعاء، مما يساعد في النهاية على تليين البراز والحفاظ على انتظامه. ومع ذلك، يجب على الأشخاص الذين يعانون من حالات

صحة معينة، مثل انخفاض ضغط الدم أو أمراض الكلى، استشارة الطبيب المعالج قبل تناول بذور الشيا.

## الكينوا

هي حبوب كاملة تحتوي على ألياف بريباوتيك. يمكن لهذه الألياف أن تعزز نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة. كشفت نتائج دراسة، نُشرت في دورية Central PubMed، أن المركبات النشطة بيولوجيًا في الكينوا يمكن أن تُحسن البكتيريا المعوية.

## الشوفان

توصلت دراسة، نُشرت في Central PubMed، إلى أن الشوفان الغني بببتا غلوكان أو المنتجات التي تحتوي على الشوفان في النظام الغذائي تُقلل بشكل كبير من مستوى الدهون في الدم وضغط الدم عن طريق تنظيم استقلاب الأنسولين.

## الزنجبيل

استُخدم الزنجبيل كمساعد للهضم منذ عصور. أثبتت نتائج دراسة علمية أن الزنجبيل يُخفف آلام الجهاز الهضمي بشكل ملحوظ ويُحسن الهضم، وهي خصائص تُساعد في تخفيف الانتفاخ.

## شاي النعناع أو زيت

يُرخي زيت النعناع العضلات الملساء في الأمعاء، ويُقلل التشنجات والغازات المُحتبسة. أظهرت العديد من التجارب السريرية فوائده في تخفيف آلام البطن والانتفاخ، وخاصةً في متلازمة القولون العصبي. لتناوله، يُمكن تجربة شاي النعناع، أو يُمكن تناول كبسولات زيت النعناع المُغلّفة معويًا بعد استشارة الطبيب.

## بذور الشمر

استُخدمت بذور الشمر تقليديًا لتخفيف الانتفاخ والغازات. كشفت نتائج الدراسات أن زيت الشمر فعال في تقليل أعراض متلازمة القولون العصبي، بما يشمل الانتفاخ والغازات. لتناول بذور الشمر، يُمكن مضغ

بعض الحبات بعد الوجبات أو احتساء شاي الشمر.