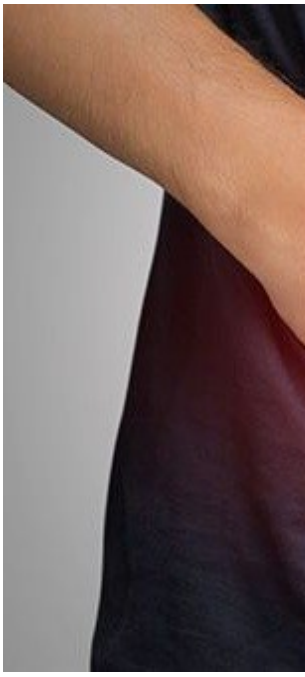
دراسة جديدة تحذر من مشروبات تسبب عسر الهضم و حرقة المعدة



تساهم المشروبات التي تتكون من مكونات معينة في التأثير على إنتاج الحمض في معدتك ، و ترقق بطانة المعدة و الأمعاء تدريجياً ، أو حتى تتداخل مع هرموناتك بطرق معينة ، هناك بعض الحالات التي قد تجعل جهازك الهضمي أكثر حساسية لتأثيرات بعض المشروبات ، ما يجعلك أكثر عرضة للإصابة بالغثيان أو حرقة المعدة أو عسر الهضم أو آلام البطن أو غيرها من الأعراض، وإليك قائمة بأسوأ المشروبات، وفقًا لما نشره موقع "eatthis".

القهوة

على الرغم من أن القهوة توفر بعض الفوائد الصحية ويمكن دمجها في نظام غذائي جيد ومتوازن، إلا أن محتوى الكافيين في هذا المشروب يمكن أن يفسد عملية الهضم، يمكن أن يؤدي استهلاك الكافيين أحيانًا إلى إبطاء عملية الهضم في الجسم بسبب قدرته على إفراز هرمونات التوتر، مثل الكورتيزول والأدرينالين والنورادرينالين، والتي يمكن أن تزيد من معدل ضربات القلب مع زيادة مستويات الطاقة لديك في نفس الوقت عندما يحدث هذا، ينخفض تدفق الدم الذي عادة ما يذهب إلى أمعائك، ويمكن أن يؤثر ذلك على وتيرة هضم جسمك للعناصر التي تستهلكها بشكل طبيعي.

تشير الدراسات أيضًا إلى أن القهوة يمكن في بعض الأحيان أن تحفز إنتاج حمض المعدة بشكل مفرط ، مما يسبب ارتجاع الحمض وحرقة المعدة، بشكل خاص إذا كنت تشرب القهوة على معدة فارغة .

يلجأ الكثيرون إلى تناول المشروبات الغازية للمساعدة في تهدئة آلام المعدة أو الغثيان ، إلا أنها يمكن أن تسهم أيضًا في اضطرابات الجهاز الهضمي ، المشروبات الغازية قد تسبب الانتفاخ لبعض الأشخاص أو حرقة المعدة.

مشروبات الطاقة

يمكن أن تحتوي مشروبات الطاقة على نسبة عالية من السكر، مما قد يؤثر سلبًا على ميكروبيوتا الأمعاء، كما أنها لا تحتوى على عناصر غذائية ، ولا تحتوي على ألياف، كما تم ربط العديد من مشروبات الطاقة بالتهاب المعدة المزمن، وهي حالة تعرضت فيها بطانة المعدة لأضرار طويلة الأمد.

هناك العديد من دراسات الحالة التي ربطت بين الإفراط في استهلاك مشروبات الطاقة والتهاب المعدة المزمن، قد يكون لمشروبات الطاقة تأثير مشابه للقهوة بسبب احتوائها على مادة الكافيين ، غالبًا ما يتم تحلية مشروبات الطاقة بالمحليات الاصطناعية أو كحول السكر، الكحوليات السكرية مثل المالتيتول أو الزيليتول غير قادرة على هضمها من قبل البكتيريا الموجودة في أمعائك ، وقد تسبب الغازات والانتفاخ أثناء انتقالها عبر الجهاز الهضمي.