

## ماهي أضرار الإفراط بتناول الطعام على الجهاز الهضمي؟ طبيب يجيب



يمكن أن يؤدي الإفراط في تناول الطعام إلى أمراض مختلفة، بما فيها مشكلات في الجهاز الهضمي؛ حرقه، انتفاخ، غازات. وبالإضافة إلى ذلك، قد يحدث شلل في المعدة.

ويقول الدكتور نيكيتا خارلوف أخصائي أمراض الجهاز الهضمي: "يمكن أن تتسع المعدة لـ 10 لترات أو أكثر. إذا كانت "مدربة" على ذلك، لأن لها إمكانات كبيرة. وكما هو معروف توجد في الولايات المتحدة مسابقات تناول الطعام بين أشخاص محترفين تحظى بشعبية كبيرة. يأكل المشاركون في هذه المسابقات ما يصل حجمه إلى 10 لترات ويعانون من شلل المعدة وهذا مفيد للفوز بالمسابقة، ولكن ليس له أي فائدة للصحة".

ووفقا للطبيب، عندما تصاب المعدة بالشلل والانتفاخ، يختفي لدى الشخص رد فعل التقيؤ، لذلك يمكنه تناول الكثير من الطعام. ومع ذلك، تضعف الوظيفة الحركية، أي لا يتحرك الطعام عبر الجهاز الهضمي، ما يحدث انسدادا.

وينصح الطبيب لتجنب شلل المعدة "بتعديل النظام الغذائي وعدم الإفراط في تناول الطعام، بحيث يجب ألا تزيد كمية الطعام التي يتناولها الشخص في الوجبة الواحدة عن 300 غرام".

ويقول: "أي أن حجم هذا الطعام يعادل تقريبا 300-400 مليلتر وفقا لكثافة المواد التي يتناولها وهذا الخيار أقل ضررا".

ووفقا له، إذا شعر الشخص بالجوع بعد تناول الطعام، من الأفضل له أن يصبر بضع ساعات وبعدها يمكنه تناول طعام إضافي.

ويشير الطبيب، إلى أن "الإفراط في تناول الطعام هو سبب 85 بالمئة من أمراض المعدة المزمنة".