تعليمات مهمة لتفادي مشاكل الجهاز الهضمي



◄بعد إنتهاء شهر رمضان يكون الجهاز الهضمي قد تعود على عادات معينة، وتعود على نظام غذائي معين، فيجب الأخذ في الإعتبار ألا نقبل على الطعام بشراهة بتناول كميات كبيرة منه، كما أنّه من المعروف أن عيد الفطر يتميز بالكعك والبسكويت وبعض الأنواع من الأطعمة التي إذا تناولها الإنسان بكثرة، فسوف تسبب له مشاكل كثيرة سواء في الهضم أو قد تسبب إنتفاخاً، ولذلك يجب التدرج في تناول كميات بسيطة من الطعام وفي أوقات ثابتة، مثل الإفطار والغداء والعشاء وبكميات معتدلة وبأنواع تكون غير مسببة للإنتفاخ وسوء الهضم وخلاف ذلك. لأن عملية الهضم قد يتبعها عدة مشاكل مثل عسر الهضم والتلبك المعوي والشعور بالحموضة وآلام البطن والشعور بالإرهاق وحدوث إنتفاخ في البطن، وقد يحدث إسهال؛ فالقناة الهضمية عبارة عن مجموعة من الأعضاء تبدأ بالفم ثمّ البلعوم ثمّ المريء فالمعدة ثمّ الأمعاء الدقيقة، وتنتهي بالأمعاء الغليظة ثمّ فتحة الشرج، ويشارك كل عضو في عملية الهضم والامتصاص، والهضم عبارة عن تحول الطعام في القناة الهضمية إلى صورة ذائبة وبسيطة يسهل امتصاصها من خلال جدار الأمعاء الدقيقة، وتصل إلى الدم ثمّ إلى جميع أعضاء الجسم وتتم عملية التمثيل الغذائي. ويشارك في عملية الهضم كثير من العصارات والأحماض والأنزيمات، فمثلا هضم الكربوهيدرات (النشا والسكر) يبدأ بواسطة إنزيمي (الامبليز) و(التيالين) المجودين في اللعاب، والنتائج النهائي هو السكر البسيط. أما البروتين، فيتحول إلى ببتيدات ثمّ في النهاية إلى أحماض أمينية بواسطة تأثير حمض الهيدروكلوريك وأنزيمات

الببسين التي تفرزها المعدة، وأنزيم البروتييز الذي يفرزه البنكرياس. وأما المواد الزيتية والدهنية، فيتم تحويلها إلى أحماض دهنية وجليسول بواسطة تأثير العصارة الصفراوية الكبدية العصارة الصفراوية المرارية وأنزيم الكولوسيستوكينين المفرز من البنكرياس وكذلك أنزيم الليبيز. ولذلك نحذر من الإكثار من تناول الأغذية الدسمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون. - بعض مشاكل الجهاز الهضمي وسببها وكيفية علاجها غذائياً: الأغذية التي تسبب سوء الهضم وحدوث التلبك في المعدة هي: الكعك، اللحوم الدسمة، الأغذية المقلية، المخللات وبعض الخضراوات التي قد تولد الغازات مثل الملفوف والرويد وبعض البقوليات والمواد الحريفة والفواكه غير تامة النضج والأغذية المسبكة. كل هذه الأنواع من الأغذية يجب تجنبها أو على الأقل تناولها بكميات بسيطة وخصوصاً بعد فترة صيام طويلة يكون فيها الجهاز الهضمي حساساً جدّاً ويتأثر بسهولة، وقد ينتج أيضاً عن الأكل السريع وقلة المضغ والبلع بسرعة والنوم مباشرة بعد الأكل سوء هضم وتلبك في المعدة وانتفاخ وتطبل في البطن وآلام شديدة في المعدة وباقي الجهاز الهضمي. وإذا حدث إنتفاخ يجب شرب بعض السوائل الدافئة والطاردة للغازات مثل الكمون والنعناع وبعض الأعشاب مثل المرامية والينسون والحبة الحلوة (الشمر) والبابونج. ويحدث الإسهال نتيجة خلل واضطراب في عمل القولون وقدرته على امتصاص الماء وتزايد الحركة الدودية للقولون بما يؤدي إلى حدوث الإسهال. - علاج الإسهال: بتقليل الألياف والإمتناع عن تناول الأغذية الناعمة مثل البسكويت والكعك، ويجب تناول كميات من السوائل والماء المدعم بالعناصر الغذائية بين الوجبات لتعويض ما يفقد نتيجة الإسهال، ويجب تناول أغذية ذات صفة قابضة لتمنع الإسهال مثل الشاي، حيث يحتوي على حامض التنيك ذي الصفة القابضة، وكذلك يجب تناول عصير الليمون وعصير الجزر والموز والتفاح والكراوية والبقدونس والنعناع، حيث يحتوي على البكتين. وقد يحدث العكس، فقد يصاب الإنسان بالإمساك نتيجة حدوث الخلل في الجهاز الهضمي وخاصة القولون، وذلك نتيجة عدم الانتظام في تناول الوجبات والإفراط في تناول الفواكه القابضة وقلة إفراز المخاط من القولون وعدم مزاولة الحركة والإفراط في الطعام مع قلة شرب الماء. ويمكن علاج حالات الإمساك بتناول الخضراوات الورقية والفواكه الملينة مثل البرتقال والكيوي والكوجا والتين والعنب والتمر هندي والتمر والرطب. ويجب أيضاً البعد عن الانفعالات النفسية والمزاج العصبي، ولا ننس شرب كميات كبيرة من الماء والتعود على دخول الحمام في مواعيد منتظمة. - تعليمات بعد انتهاء فترة الصيام: · عدم الإفراط في تناول الأغذية الدسمة. · تناول كميات معتدلة من الكعك والغريبة. · تنظيم مواعيد الطعام. · عدم النوم مباشرة بعد تناول الطعام. · عدم الاستحمام مباشرة بعد تناول الطعام. · الأكل ببطء وعدم البلع بسرعة مع الأخذ في

الاعتبار مضغ الطعام جيّداً. · البعد أو التقليل من تناول المخللات والبهارات والأغذية الحريفة. · مزاولة بعض أنواع الرياضة مثل المشي والتمرينات الخفيفة لتنشيط عمل وأداء الجهاز الهضمي. وبالإعتدال في تناول الطعام ونوعيته وتنظيم مواعيد الوجبات ننعم بالصحة والعافية، ولا نصاب بأيّة مشاكل هضمية.► * خبير ومستشار غذائي