

أطعمة مفيدة للتخلص من عسر الهضم والزّنجبيل والبصل في المصّدارة

8 مارس، 2025



تتضمن طرق التخلص من اضطراب المعدة تناول أطعمة سهلة الهضم مثل الزنجبيل وبذور الكتان والموز والبصل والتوت. كما يمكن أن يساعد شرب الماء وتجنب الأطعمة الحارة والدهنية وتناول الطعام ببطء وتقليل التوتر والراحة الكافية في تسهيل عملية الهضم، بحسب ما ورد في تقرير نشرته صحيفة Times of India.

يحدث اضطراب المعدة، المعروف أيضاً باسم عسر الهضم، بسبب انزعاج في الجزء العلوي من البطن. ويمكن لبعض الأطعمة أن تحسن صحة الأمعاء وتخفف من مشاكل الجهاز الهضمي الناجمة عن عوامل مختلفة، بما يشمل الإفراط في تناول الطعام والأطعمة الحارة والكافيين والتوتر والقلق واضطرابات الجهاز الهضمي. وأبرز هذه الأطعمة هي التالية:

1. الزنجبيل وعرق السوس

يعد الزنجبيل علاجاً أساسياً بسبب خصائصه المضادة للالتهابات واحتوائه على البكتيريا التي تساعد في تهدئة المعدة المضطربة. كذلك، عرق السوس هو طعام آخر موصى به لأنه يقلل من التهاب بطانة المعدة ويزيد من إنتاج المخاط الواقي.

2. بذور الكتان والموز

تعد بذور الكتان مفيدة بسبب محتواها العالي من الألياف الغذائية وأحماض أوميغا-3 الدهنية، والتي تساعد على الهضم. كما يحتوي الموز على خصائص "بريبايوتيك" والـ"بكتين"، مما يساعد على علاج الإسهال.

يمكن أن تساعد الأطعمة الغنية بالـ"بروبيوتيك" في موازنة بكتيريا الأمعاء وتقليل الأعراض مثل الغازات والانتفاخ وحركات الأمعاء غير المنتظمة. وفي هذا السياق تعتبر الكربوهيدرات الخفيفة، بما يشمل الأرز ودقيق الشوفان والبسكويت والخبز المحمص والبطاطا الحلوة، سهلة الهضم وهي توفر الطاقة الكافية للجسم. كما أن الأرز الأبيض العادي يعتبر مفيداً بشكل خاص لمشاكل الجهاز الهضمي.

4. "كومبوتشا"

يتم تخمير شاي الـ"كومبوتشا"، وهو شاي لاذع فوار لمدة أسبوع أو أكثر. وقد تم اكتشاف أن شاي الـ"كومبوتشان" يتمتع بخصائص "بروبيوتيك"، إلى جانب خصائصه المضادة للأكسدة، خاصةً إذا تم تحضيره من الشاي الأخضر.

5. البصل

يحتوي البصل على الكثير العناصر الغذائية كالـ"إينولين" والـ"فركتان" والـ"فركتو أوليغوساكاريد". تساعد هذه العناصر في علاج مجموعة واسعة من الأمراض، مثل مرض السكري من النوع 2 والإسهال وهشاشة العظام وتصلب الشرايين وأمراض الجهاز الهضمي وأمراض القلب والأوعية الدموية.

6. التوت

يحتوي كوب من التوت على 8 غرامات من الألياف، وهو ما يقرب من ثلث الكمية اليومية الموصى بها. يحتوي التوت الأحمر على كميات وفيرة من الـ"بوليفينول"، وهي مضادات أكسدة قوية مفيدة للكائنات الحية الدقيقة الموجودة في الأمعاء. ويعمل الـ"بوليفينول" كمضاد حيوي من خلال تعزيز نمو البكتيريا الجيدة ومنع نمو البكتيريا الضارة.

نصائح إضافية

تتضمن التوصيات الإضافية لعلاج اضطراب المعدة تناول الكثير من الماء وتجنب الأطعمة الحارة والدهنية والمقلية، بالإضافة لتناول الطعام ببطء والمضغ السليم.

يمكن أن يساعد تقليل التوتر، من خلال تقنيات الاسترخاء مثل التأمل أو اليوغا، في تحسين صحة الجهاز الهضمي. ويُنصح بتجنب الكافيين أثناء المعاناة من مشاكل في المعدة. كما أن الحصول على الراحة الكافية ضروري أيضاً للسماح للجسم بالتعافي.