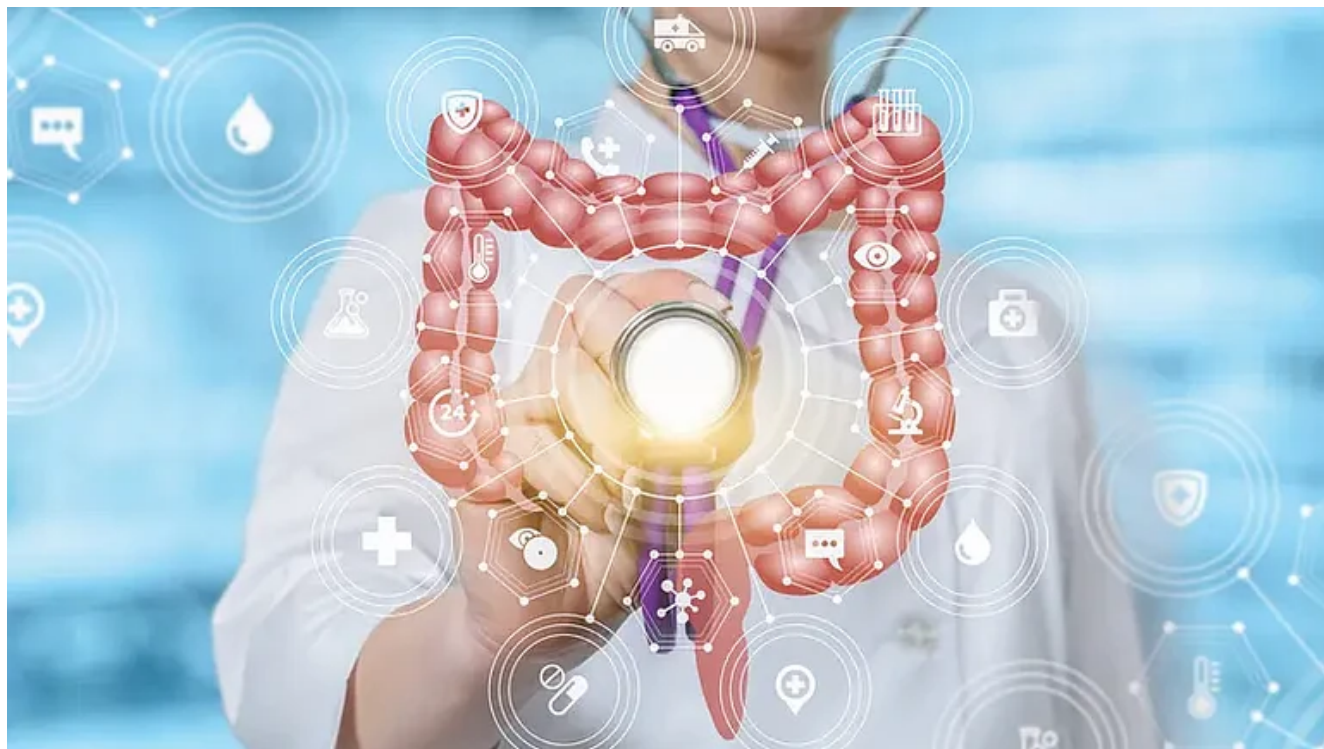


7 أطعمة يُنصح بها لتحسين الهضم وصحة الأمعاء

21 يوليُو، 2025



دعا الدكتور سوراب سيثي، المتخصص في أمراض الجهاز الهضمي والحاصل على تدريب من جامعتَي هارفارد وستانفورد، إلى مراجعة النظام الغذائي اليومي والاهتمام بصحة الأمعاء، مشددًا على أن نوعية الطعام تلعب دورًا محوريًا في دعم الهضم وتعزيز توازن البكتيريا النافعة في الجهاز الهضمي.

وفي تقرير نشرته صحيفة "Times of India"، أوصى سيثي بإدراج مجموعة من الأطعمة التي تتميز بغناها بالبروبيوتيك والبريبايوتيك، وهي عناصر أساسية للحفاظ على توازن ميكروبيوم الأمعاء، وتحسين أداء الجهاز الهضمي بشكل عام. ومن بين هذه الأطعمة:

1. العدس:

يُعد العدس من البقوليات المفيدة والغنية بالألياف، كما يحتوي على البريبايوتيك التي تُغذي البكتيريا المفيدة. يساهم في تعزيز حركة الأمعاء، وتنظيم مستويات السكر في

الدم، وتحسين البيئة المعوية.

2. الكفير:

رغم أن الزبادي مفيد، فإن الكفير يتفوق عليه بفضل تنوع محتواه من البروبيوتيك. تناول الكفير بانتظام، خاصةً النوع العادي غير المُحلى، يعزز الهضم، ويحسن المزاج، ويدعم صحة البشرة من خلال ما يُعرف بمحور الأمعاء والجلد.

3. بذور الشيا:

توصف بأنها "صغيرة الحجم لكنها قوية التأثير"، فهي غنية بالألياف وأحماض أوميغا-3. الألياف الهلامية الموجودة فيها تُهدئ بطانة الأمعاء وتحسّن نوعية الإخراج. يُنصح بنقع ملعقة كبيرة منها في الماء قبل تناولها.

4. الملفوف الأحمر أو البنفسجي:

سواء تم تناوله نيئًا أو في صورة مخللة، فإن الملفوف يعزز صحة الميكروبيوم، والنوع المُخمّر يمد الجسم بالبروبيوتيك، أما النيئ فيحتوي على مادة السلفورافان التي تحمي بطانة الأمعاء من الالتهابات.

5. الموز الأخضر والبطاطس المبردة:

كلاهما غني بالنشا المقاوم، وهو نوع من الألياف يعمل كبريبايوتيك يغذي البكتيريا النافعة دون أن يرفع مستوى السكر في الدم. يُفضل طهي البطاطس ثم تبريدها قبل الأكل للاستفادة القصوى من هذا النوع من النشا.

6. الأعشاب البحرية:

تُعد من المصادر الطبيعية الغنية بالبريبايوتيك والمعادن الضرورية لصحة الأمعاء. يمكن استخدامها في الحساء أو كوجبة خفيفة، وتساعد على استعادة التوازن الميكروبي بعد استخدام المضادات الحيوية.

7. بذور الكتان المطحونة:

تُسهم في تحسين حركة الأمعاء وتعزيز تنوع الميكروبيوم، خاصة عند تناولها مطحونة، مما يضمن امتصاص الجسم للمغذيات. يمكن إضافتها إلى الشوفان أو الزبادي لتعزيز التوازن الهرموني وصحة الجهاز الهضمي.

ويؤكد الدكتور سيثي أن اختيار الأطعمة الصحيحة يمكن أن يحدث تحولاً كبيراً في صحة الجهاز الهضمي، ويحسن جودة الحياة بشكل عام.