

5 مكملات طبيعية تساعد على تخفيف الانتفاخ وتحسين صحة الأمعاء

20 نوفمبر، 2025



الانتفاخ شعور مزعج بالضغط أو الغازات في منطقة البطن التي تشمل المعدة والأمعاء، وقد تساعد بعض المكملات الغذائية في التخفيف منه من خلال دعم صحة الأمعاء وتحسين الهضم وتقوية الحاجز الوقائي للأمعاء، وفقاً لموقع «هيلث».

إليك أبرز خمسة مكملات غذائية يمكن أن تساعد في علاج الانتفاخ:

البروبيوتيك

البروبيوتيك هي كائنات دقيقة حية تدعم صحة الأمعاء، وتوجد في الأطعمة المخمرة مثل الزبادي، ويمكن أيضاً تناولها كمكملات غذائية. تشير الدراسات إلى أن سلالات مثل اللاكتوباسيلس والبيفيدوباكتيريوم والباسيلس قد تخفف من الانتفاخ. أظهرت دراسة عام 2023 أن *Bacillus coagulans* MTCC قللت أعراض الجهاز الهضمي لدى من يعانون من الغازات والانتفاخ المزمن.

البريبايوتكس

البريبايوتكس هي أنواع من الكربوهيدرات تعمل كغذاء للبكتيريا

النافعة في الأمعاء ، وتشمل:

الإينولين

الفركتو أوليجوساكاريد (FOS)

الجالاكتو أوليجوساكاريد (GOS)

النشا المقاوم

البكتين

بيتا جلوكان

أظهرت دراسة 2018 أن خليط البريبايوتكس والجالاكتو أوليجوساكاريد قلل الانتفاخ وآلام البطن خلال أسبوع، لكن مراجعات أخرى تشير إلى أن تأثير البريبايوتكس قد يختلف حسب النوع والكمية، ويمكن أن يزيد الإفراط في تناولها الانتفاخ بدل تخفيفه.

مكملات الألياف

الألياف تنقسم إلى:

القابلة للذوبان: تتحول إلى مادة هلامية في الماء وتغذي البكتيريا النافعة، مثل قشر السيليوم، والبيتا جلوكان، والإينولين، وبكتين التفاح.

غير القابلة للذوبان: لا تذوب في الماء، وتزيد حجم البراز وتساعد على حركة الأمعاء، مثل السليلوز، ونخالة الذرة، والليجنين.

بعض مكملات الألياف تعمل كبريبايوتكس وتغذي البكتيريا النافعة، بينما البعض الآخر يحسن صحة الأمعاء عن طريق تسهيل حركة الأمعاء وزيادة حجم البراز.

الإنزيمات الهاضمة

تساعد هذه الإنزيمات في تكسير الكربوهيدرات والبروتينات والدهون، ويمكن تناولها مكملًا غذائيًا لتحسين الهضم لدى من يعانون من عدم تحمل بعض الأطعمة أو مشاكل هضمية، بما في ذلك الانتفاخ والتجشؤ وعسر الهضم.

زيت النعناع

أظهرت بعض الدراسات أن مكملات زيت النعناع قد تخفف أعراض متلازمة القولون العصبي، إذ تساعد على:

إرخاء عضلات الأمعاء

مكافحة البكتيريا

تقليل الالتهاب

دراسة 2020 أظهرت أن تناول 182 ملليغرامًا من كبسولات زيت النعناع المعدّة لتحلل في الأمعاء الدقيقة يوميًا لمدة أربعة أسابيع خفف آلام البطن وعدم الراحة، رغم أن تحسن الأعراض لم يتجاوز 30% مقارنة بمن تناولوا دواءً وهميًا .