

استشاري يكشف طريقة تقليل أضرار القمح على القولون والهضم

29 مارس، 2026



حذر أستاذ وعالم الأبحاث الطبية، أ.د. فهد الخيزري، من بعض منتجات القمح الحديثة، مشيرًا إلى أن الإضافات التحسينية مثل المَحسِّنات والمثبتات والمطرّيات التي تُستخدم لتليين الخبز ومنحه مظهرًا أبيض جذابًا، قد تكون سببًا في تهيج القولون العصبي، وانتفاخ البطن، وعسر الهضم، إضافة إلى احتمالية زيادة مقاومة الإنسولين وثبات أو زيادة الوزن.

وأوضح أن القاعدة العامة للتقليل من هذه الأضرار تشمل عدة خطوات مهمة:

- 1- تقليل استهلاك عجين ومعجنات القمح بمختلف أنواعها.
- 2- استبدالها أو مزاحمتها بأطعمة صحية مثل الخضروات، الورقيات، والبقوليات، والحبوب الكاملة كالذخن والشعير والفاصوليا والعدس.
- 3- الاعتماد على التخمير الطبيعي باستخدام خميرة الخبز التقليدية بدلاً من الخميرة الفورية.
- 4- إعداد الخبز منزليًا مع معرفة مكوناته وتركه ليتخمر لمدة تصل إلى 10 ساعات.

- 5- اختيار الخبز الرهيف والخفيف مثل القرصان أو الخبز الرقيق.
- 6- زيادة كمية الحشوة الغذائية مقارنة بالعجين.
- 7- التقليل من تناول الخبز الثقيل.