

هل الفول والعدس يسببان الانتفاخ؟.. استشاري يجيب

7 مايو، 2026



أكد استشاري الجهاز الهضمي الدكتور عبدالله الذيابي، أن الفول والعدس قد يسببان غازات البطن لدى بعض الأشخاص، موضحًا أن ذلك يعود لاحتوائهما على ألياف وكربوهيدرات تتخمر داخل القولون.

وأشار الذيابي إلى أن تأثير هذه الأطعمة يختلف من شخص لآخر، إذ قد يعاني البعض من الانتفاخ والغازات بشكل ملحوظ، بينما يتناولها آخرون دون ظهور أعراض مزعجة.

وأضاف أن طريقة التحضير، والكميات المتناولة، وتعود الجسم تدريجيًا على هذه الأطعمة، من العوامل التي تساعد على تخفيف الأعراض وتقليل الغازات بشكل كبير.