

السحلب وفوائده لمرضى القولون: هل يسبب تهيجًا أم يساعد في العلاج؟

14 نوفمبر، 2024



يعتبر السحلب من المشروبات الشتوية المحببة للكثيرين بفضل قدرته على توفير الشعور بالدفء في الأيام الباردة، بالإضافة إلى فوائده الصحية بفضل احتوائه على سرعات حرارية ومكسرات. ومع ذلك، يبدي بعض مرضى القولون قلقهم من تناوله، خوفًا من تأثيره السلبي على صحتهم. ولكن، هل حقًا يتسبب السحلب في تهيج القولون؟

فوائد السحلب لمرضى القولون
الدكتورة مروة إبراهيم، أخصائية التغذية العلاجية، تبيّن أن السحلب يمكن أن يكون مفيدًا لمشاكل القولون والمعدة. فهو لا يقتصر على تهدئة اضطرابات الجهاز الهضمي، بل يُعدّ أيضًا مقاومًا للإمساك، حيث يساعد الحليب الموجود فيه على تحريك الأمعاء بشكل طبيعي، مما يساهم في تسهيل عمليات الهضم والإخراج.

كما أن السحلب يعزز الشعور بالدفء خلال فصل الشتاء، ما يجعله خيارًا مثاليًا للحد من تأثيرات الطقس البارد. ومن ناحية أخرى، يساهم في تنشيط الدورة الدموية بالجسم، مما ينعكس إيجابًا على الصحة العامة.

فوائد أخرى للسحلب

يُعرف السحلب أيضًا بفوائده العديدة لصحة العظام والأسنان بفضل غناه بالكالسيوم والفيتامينات الضرورية. فهذه العناصر الغذائية تساعد في تعزيز صحة الغضاريف والمفاصل العظمية، مما يساهم في تقوية الجسم بشكل عام.

تحذيرات عند تناول السحلب

رغم الفوائد العديدة للسحلب، تحذر أخصائية التغذية العلاجية من الإفراط في تناوله، خصوصًا إذا كان محلى بكميات كبيرة من السكريات. مثل هذا الإفراط يمكن أن يؤدي إلى زيادة الوزن وتراكم الدهون في الجسم. لذلك، يُنصح بتناول السحلب بدون سكر أو باستخدام بدائل صحية مثل العسل الأبيض أو السكر الدايت. السحلب يمكن أن يكون خيارًا جيدًا لمرضى القولون إذا تم تناوله باعتدال وبطرق صحية. ومع احتوائه على العديد من العناصر الغذائية المفيدة، يمكن الاستفادة منه في تقوية الجهاز الهضمي وتعزيز الصحة العامة، بشرط عدم الإفراط في تحليته بالسكر.