

أطعمة تهيج القولون 23 طعام إحدزهم



الجمعة 8 سبتمبر 2017 07:09 م

إذا كنت تعاني من مشاكل في القولون فأنت تحتاج إلى الإنتباه إلى نظامك الغذائي للسيطرة على أعراضه . ولتجنب تهيج القولون تجنب هذه الأطعمة لأن هناك أطعمة تهيج القولون . فهي تثير رد فعل الجسم . يتكون النظام الغذائي الصحي مجموعة من الأطعمة المغذية والدهون الصحية ولكن إذا كان لديك مشاكل القولون يمكن أن تظهر مجموعة من الأعراض بعد تناول هذه الأطعمة . لأن أعراض تهيج القولون تختلف من شخص إلى آخر فإنه لا توجد قائمة واحدة فقط من الأطعمة التي تهيج القولون بل هناك قائمة طويلة من الأطعمة الشائعة وتسبب في تهيج القولون . قد يكون سبب إلتهاب القولون التهيج أو الإلتهاب وعدد من اضطرابات الجهاز الهضمي المختلفة بما فيها ذلك إلتهاب القولون، ومهما كان السبب وراء تهيج القولون فأنت تحتاج إلى تجنب هذه الأطعمة لأنها تسبب في المزيد من تهيج القولون وإتباع نظام غذائي صحيا .

أطعمة تهيج القولون

1. البروكلي :

بالرغم من أن خبراء الصحة يشيرون إلى كمية الألياف التي تعمل تهدئة أعراض القولون . في حين أن الأطعمة الليفية وخصوصاً الخضروات التي ينتج عنها غازات مثل البصل، القرنبيط، الثوم، الفاصوليا يمكن أن تسبب هجمات مؤلمة وغازات غير مريحة . التفكير في زيادة كمية الألياف يمكن أن يقلل من الإمساك المرتبط بالقولون حيث يزيد التلين ويسهل مرور البراز .

ومع ذلك تختلف الأطعمة المهيجة للقولون فقط لأنك يمكن أن تأكل الألياف الموجودة في بعض الخضروات والفاكهة والفاصوليا والنخالة والخبز ولا يعني أنك تقف أمام الخضروات الصلبة مثل البروكلي لأنه يزيد من الإنتفاخ وفي حالة عدم وجود خيار غير البروكلي يمكنك تناول البروكلي علي البخار .

2. القرنبيط :

القرنبيط مثل البروكلي من الأطعمة المهيجة للقولون بالإضافة إلى وجود عناصر غذائية ينتج عنها تحفيز الغازات لذلك، فمن المنطقي أن البطن تبدو منتفخة وتواجه إلتهاب الغاز البعوض يستخدم القرنبيط لكي يحل محل الأرز ولكن هذا ليس خيار جيد بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من إلتهابات القولون . بدلاً من ذلك حاول تناول الأرز البني فهو خيار صحي ومنخفض الدهون .يمكن أن يضمن لك القرنبيط المصنوع علي البخار تحقيق إستفادة قصوي من الوجبة .

3. الملفوف :

الملفوف من الخضروات الصليبية التي تهيج القولون وتؤثر علي صحته بشكل سلبي . من المحتمل أن يؤدي الملفوف إلى مشاكل مؤلمة في المعدة وإلتهاب وألم وغازات بشكل لا تصدق إذا كنت تتناول هذه الأطعمة يجب محاولة تجنبها . وأفضل طريقة لتجنب هذا الطعام هو محاولة تقليله في نظامك الغذائي لأن له تأثير سلبي علي المعدة ومشاكل في الجهاز الهضمي

4. براعم البروكسيل :

تمتلك براعم البروكسيل نفس خصائص الملفوف لأنها أحد أنواع الملفوف ولها نفس خصائصه . ويفضل تجنبه لأنه عالي الألياف ويجعل حركة الأمعاء أكثر راحة للشخص العادي ولكن الشخص المصاب بمشاكل القولون يسبب لهم ألم، غازات، مشاكل معوسة .

5. الفلفل الأخضر :

وفقاً لما ذكرته عيادة كليفلاند كلينيك يمكن أن يكون الفلفل الأحمر أو الأخضر من الخضروات صعبة الهضم لمن يعانون من القولون . قد تعاني من نفس أعراض الألم المفرط، الغازات، تشنج البطن، الإمساك بإستمرار، الإسهال، عدم إنتظام حركة الأمعاء عندما تستهلك الفلفل الأحمر، الفلفل الأخضر .

ولكي تحدد إذا كان الفلفل الأخضر ينتج عنه تهيج القولون يمكنك تسجيل جميع الأطعمة التي تتناولها في ورقة كل إسبوع وفي حالة ظهور أي أعراض يمكنك تجنب الفلفل الأخضر .

6. الذرة :

الذرة من المكونات عالية الألياف ولكنها أيضاً عالية السكر حاول تقليل الذرة في نظامك الغذائي إذا كنت تعاني من الإنتفاخ المؤلم . إذا كنت لا تستطيع العيش بدون حاول تناول منتجات الذرة المصنعة .

تظهر دراسات كلية الطب الأمريكية قسم أمراض الجهاز الهضمي أن بعض الأطعمة عالية الألياف غير قابلة للذوبان من نخالة الذرة، قد تكون مفيدة لمرضي القولون .ومع ذلك، فإنه في كثير من الأحيان يصعب هضمه . فالذرة يزيد من تفاقم أعراض تهيج القولون ويختلف من فرد إلي أخر .

7. الفول :

يتفق الباحثون انه لا يوجد نظام غذائي واحد لعلاج تهيج القولون وذلك لأن الأفراد يتفاعلون بشكل مختلف مع الأطعمة . ولكن يجب أن يكون لديك إستراتيجية تساعدك في إدارة أعراض تهيج القولون . . ومع ذلك، يفضل تجنب الفول والقرنبيط والملفوف لأنه صعب الهضم وينتج الكثير من الغازات عند تناوله .

8. العدس :

العدس من البقوليات صعبة الهضم كما أنه من الأطعمة المهيجة للقولون . بالنسبة لأولئك الأفراد الذين يعانون من مشاكل القولون . فالعدس يسبب التهاب القولون والام المعدة وعدم الراحة . . ومع ذلك، تختلف معاناة التهاب القولون من فرد لأخر . ولكن العدس بصفة عامة يتسبب في الإنتفاخ وظهور أعراض القولون العصبي مثل الغازات والإنتفاخ وألام المعدة هذا يعني أنك تحتاج إلي تقليل هذا الطعام في نظامك .

9. الزبدة :

تسبب الأطعمة الدهنية أيضاً في تهيج القولون حتي أن الطبخ بالكثير من الزبدة يسبب مشاكل وتفاقم أعراض ال القولون العصبي المؤلمة . حاول الحصول علي خيارات طبخ صحية أكثر . إذا كنت تعاني من القولون العصبي قد تجد الأطعمة عالية اللاكتوز تفاقم الأعراض الخاصة بك . حتي أن تناول الجبن الصلبة أو السائلة أو الكريمة يجب أن تكون الخيارات الخالية من اللاكتوز لتقليل الأعراض .

10. الجبن :

يمكن أن يسبب الجبن الطازج ظهور أعراض القولون العصبي وأسوأ عنصر يمكن أن يتهيج القولون هي الجبن الكريمي والجبن الصلبة لأنها تسبب في الغازات وتشنجات المعدة . حاول إختيار أنواع مختلفة من الجبن والتي تساعدك في علاج المشاكل وليس تفاقمها مثل الجبن البارميزان .

للأطعمة عالية اللاكتوز مثل الجبن تسبب في ألم الغازات والالتهاب بالنسبة لمرضي القولون وإذا كنت تشك في عدم تحمل اللاكتوز . يمكنك الحصول علي الجبن الخالي من اللاكتوز الصلب والجبن الطري .

11. الأطعمة المصنعة :

نحن دائماً لا نضع الكثير من تفكيرنا في الأطعمة المصنعة التي نتناولها ولكن الأشخاص مرضي القولون بحاجة إلي تجنب هذه الأطعمة . لأن الأطعمة الجاهزة غالباً ما تحتوي علي مكونات وإضافات يمكن أن ينشأ عنها القولون . هناك عدد كبير من الأطعمة المصنعة مثل الرقائق، الوجبات المجمدة الجاهزة غالباً ما تكون مقلية وعالية الدهون . وكلما كان أمكن حاول شراء الأطعمة الطازجة بدلاً من الجاهزة .

12. الحليب :

إذا كنت تتمتع بتناول القهوة بالحليب أو الشاي بالحليب فأنت بحاجة إلي التخلي عن هذه الإضافات لأنها تلعب دور رئيسي في تهيج القولون . علاوة علي ذلك، إذا كنت تعاني بالفعل من عدم تحمل اللاكتوز فأنت بالتأكيد بحاجة إلي تجنب هذه الأطعمة .

13. الأيس كريم :

الأيس كريم من منتجات الالبان المعروف أنها تهيج أعراض القولون لأنه حلوي لذيذة ولكن يفضل إستبداله بعناصر أخرى صحية أكثر .

14. مشروبات الكافيين :

للأسف القهوة والشاي ومشروبات الطاقة من المشروبات التي تحتوي علي الكافيين وله تأثير محفز للأعضاء وهذا قد يتسبب في القولون ونوبات أكثر كثافة من الإسهال . يمكنك إستهلاك المشروبات الصحية الأكثر مثل ماء جوز الهند والمشروبات منزوعة الكافيين .

15. المكسرات والبذور :

تتكون المكسرات والبذور من الألياف القابلة للذوبان التي تتحد مع الماء وتنتج ليونة وبالتالي تجعل مريض القولون أكثر عرضة للإصابة بالإسهال .

16. الأطعمة الدهنية :

تحتوي الأطعمة الدهنية علي نسبة عالية من الدهون صعبة الهضم وربما تشكل عبء علي الجهاز الهضمي ولتجنب عسر الهضم والإسهال .يوصي الخبراء بإستهلاك بدائل قليلة الدسم كلما كان ذلك أمكن .

17. الأطعمة عالية الفركتوز :

غالباً، لا تمتص الفركتوز بشكل جيد من قبل بعض الأجهزة الهضمية ولديه القدرة علي تجميع مياه الجسم وهذا ما يسبب الإسهال .

18. التوابل :

يجد الكثير من الأشخاص مرضي القولون أنه من الصعب هضم التوابل لأن الأطعمة الحارة مثل الأطعمة التي تحتوي علي الكاري ينتج عنها تهيج القولون حاول تقليل كمية التوابل في نظامك الغذائي للسيطرة علي أعراض القولون .

19. البطاطس المقلية :

البطاطس المقلية تندرج تحت فئة الأطعمة الدهنية جداً بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي بدلاً من إلقاء البطاطس في الزيت يمكنك خبزها أفضل .

20. العلكة الخالية من السكر :

تصنع العلكة الخالية من السكر من مكونات إصطناعية مثل السوربيتول وإكسيلول والتي ثبت أن هذه المكونات تسبب الإسهال بالإضافة إلي أن مضغ العلكة ينتج عنه ابتلاع المزيد من الهواء مما يؤدي إلي الإنتفاخات .

21. الشيكولاتة :

معظم انواع الشيكولاتة الموجودة في المتاجر لديها نسبة عالية من الدهون والكثير من السكر والدهون وبالتالي فهي لا تناسب مرضي القولون والذين يمتلكوا جهاز هضمي أكثر حساسية . ليس كل الأفراد يعانون من مشاكل القولون يمتلكوا رد فعل سلبي .

22. المشروبات الغازية :

فقاعات المشروبات الغازية قادر علي إحداث إزعاج الجهاز الهضمي والتسبب في تهيج القولون ومن المرحح زيادة إنتفاخ البطن .

23. بدائل السكر :

تحتوي معظم بدائل السكر علي السوربيتول أو البدائل المتعددة التي لها تأثير ملين علي الجهاز الهضمي وهذا ينتج عنه عدم الراحة لمرضي الجهاز الهضمي . حاول إختيار المنتجات الخالية من السكر لتثبيت تهيج القولون .