

كيف تستخدم زيت الزيتون لتخفيف الإمساك؟.. إليك 4 طرق



الاثنين 3 ديسمبر 2018 10:12 م

يعد الإمساك أحد أكثر أمراض الجهاز الهضمي شيوعًا، ويعني الإمساك انخفاضًا في العبور المعوي وتصلب البراز، وهذا بدوره يؤثر على عملية طرده، ويسبب أعراضًا منها آلام البطن والانتفاخ.

ويرتبط الإمساك في كثير من الأحيان، بالشيخوخة، أو مشاكل المعدة والقولون، ومع ذلك هناك أيضًا أمور أخرى تسببه، منها الأمراض المعوية وتشمل سرطان القولون الضيق وسرطان القولون والمستقيم.

وبلجًا البعض لعلاجات طبية يصفها الطبيب، ولكن أيضًا يمكن للشخص الذي يعاني من الإمساك استغلال بعض الأغذية والتغذية السليمة للمساعدة في تخفيف آلام الإمساك.

كما يجب عليك اتباع نظام غذائي يحتوي على نسبة كبيرة من الماء والألياف، ومن ضمن الأغذية المفيدة في علاج الإمساك زيت الزيتون وذلك بحسب أخصائي التغذية أحمد بني سعيد.

وقال بني سعيد "يعد زيت الزيتون مليئا جيدا للأمعاء، لاحتوائه على دهون أحادية غير مشبعة بنسبة عالية، وبعض أنواع الفيتامينات الذائبة في الدهون مثل (A,E,D,K)، والتي تعمل كمضادات للأكسدة في جسم الإنسان لمحاربة الأجسام الغريبة".

وأوضح بني سعيد أنه "يمكن علاج الإمساك بتناول ملعقة كبيرة من زيت الزيتون قبل النوم، كما يمكن مزجه مع الماء الدافئ أو عصير الليمون ليصبح أكثر استساغة في الطعم وأسرع للهضم".

وأشار إلى أنه "يمكن إضافة زيت الزيتون لبعض أنواع الأطعمة مثل السلطات ليساعد في علاج الإمساك، محذرا في الوقت نفسه من شرب كمية كبيرة من زيت الزيتون، لأن ذلك قد يؤدي إلى الإسهال المعوي وبعض اضطرابات المعدة".

ولفت أخصائي التغذية إلى أن هناك أيضا أطعمة أخرى تساهم في تخفيف آلام وأعراض الإمساك، مثل الحبوب الكاملة والخضراوات الخضراء كالجرير والخس، والفواكه لاحتوائها على كمية كافية من الألياف، ونصح بشرب كميات وافرة من الماء".

وفي هذا الصدد نشر موقع "ستيب تو هيلث" تقريرا أشار فيه إلى أن النظام الغذائي الذي يفتقر للماء والألياف، يؤدي إلى أن يكون البراز أكثر كثافة ونتيجة لذلك يصبح من الصعب طرده، بالتالي زيادة الإمساك وآلامه.

ولفت الموقع في تقرير له، إلى أن الأغذية المصنعة وتلك التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، إضافة للرز والسكر والبسكويت، كلها تساهم في جعل حركة الأمعاء أكثر صعوبة بالتالي حدوث الإمساك.

وأوضح التقرير بأن تناول زيت الزيتون يزيد من إنتاج الصفراء، وبالتالي يساعد هذا على هضم الأطعمة الغنية بالدهون، وأيضا هو يخفف من الالتهاب ويمنع حدوث تلبك في الأمعاء.

وذكر التقرير أربع طرق لاستخدام زيت الزيتون للتخفيف من الإمساك، وهذه هي:

زيت الزيتون وعصير الليمون

يساعد تناول هذا المزيج في الليل بانتظام في تليين القولون، وبالتالي سوف يخفف من الإمساك.

المكونات وطريقة التجهيز والاستعمال

ملعقة صغيرة من عصير الليمون (5 مل)، وملعقة كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز (15 مل)، اخلط المكونات معًا وأشربها.

زيت الزيتون واللبن

الزبادي هو مصدر طبيعي لبكتيريا التخمر التي تساعدك على هضم الطعام بشكل أسرع، وذلك يخفف الإمساك.

المكونات وطريقة التجهيز والاستعمال

كوب واحد من الزبادي (250 مل)، وملعقة طعام زيت زيتون (15 مل)، اخلط الزيت واللبن جيدًا، ثم أشرب الخليط ثلاث مرات في اليوم على معدة فارغة، هذا المزيج سيساهم بتقليل انتفاخ البطن وبالتالي تخفيف أعراض وآلام الإمساك.

زيت الزيتون والموز

يحتوي الموز على عنصر البوتاسيوم، وهو يساعد على الحركة الطبيعية والبطيئة للأمعاء، ونتيجة لذلك يمنع هذا تراكم الغاز والانتفاخ.

المكونات وطريقة التجهيز والاستعمال

موزة واحدة، وملعقة طعام زيت زيتون (15 مل)، قشر وقطع الموز إلى شرائح، ثم اخلطها بزيت الزيتون، وبعد أن تصبح المكونات عجينة ناعمة تناولها.

زيت الزيتون والقهوة

يعتبر الكافيين منبه قوي للعضلات في القولون، وبالتالي فإنه يزيد من معدل تدفق الأمعاء وينفس الوقت يخفف كثافة البراز.

المكونات وطريقة التجهيز والاستعمال

كوب واحد من القهوة الساخنة (250 مل)، وملعقة طعام من زيت الزيتون البكر الممتاز (125 مل)، قم بخلط المكونات سوية وأشربها في الصباح، سوف يساعد ذلك على تليين القولون، وبهذا تقل المشاكل في جهازك الهضمي.

وختم الموقع تقريره بنصيحة وهي ضرورة تناول الفواكه مثل البرتقال واليوسفي أو الخوخ، وأيضا الخضروات مثل الهليون ونبتة السلق والسبانخ والخس، لأنها تساعد على استعادة حركة الأمعاء اللينة.