

## هذه الأغذية تقاوم حرقه المعدة



يعاني الكثير من الناس في العالم حرقه أو حموضة المعدة وهي من أكثر المشكلات المزمنة التي تحدث فجأة نتيجة لارتداد الأحماض وإفرازات المعدة إلى المريء وهو ما يُعرف بالارتجاع المعدي المريئي، وينتج عن ذلك حرقه في الصدر وشعور بعدم الراحة وخاصة بعد تناول الطعام، مذاق غير مرغوب به في الفم وألم عند البلع، كثرة التجشؤ، الغثيان والقيء أحياناً، شعور بالانتفاخ وعسر في الهضم.

قد تصيب أعراض حرقه المعدة أغلب الأشخاص؛ ولكن تكرار ظهور الأعراض قد يكون مؤشراً لوجود مشكلة صحية تستوجب العلاج بشكل جدّي واستشارة الطبيب.

يحدث المرض عادة نتيجة لتغيرات دائمة أو مؤقتة في الحاجز بين المريء والمعدة، ويمكن أن يكون عائداً إلى عدّة أسباب، مثل: عدم كفاءة العضلة العاصرة في أسفل المريء، تراخٍ مؤقت في عضلة المريء العاصرة السفلية، ضعف في طرد ارتداد الحمض المعدي من المريء أو فتق الحجاب الحاجز.

وتوجد عدّة أسباب لحدوث الارتجاع المريئي، منها تناول الطعام والنوم مباشرة، حيث يساعد الوضع الأفقي للجسم على تسرب عصارة المعدة وخروجها من المعدة في المريء، وهذا يتسبب في التهاب الجزء السفلي من المريء عند مدخل المعدة. ويجب عند الشعور بهذا الارتجاع شرب قليل من الماء على الفور حتى لا تؤثر أحماض المعدة في جدران المريء، بالإضافة إلى ذلك توجد عوامل وأسباب أخرى يمكنها أن تتسبب بحرقه المعدة، مثل:

\* السمنة وزيادة الوزن المفرطة: وذلك لأنّ الدهون الزائدة في المعدة الناجمة عن السمنة تضغط على المعدة، مما يتسبب بإضعاف صمام الفؤاد.

\* الحمل: في فترة الحمل يضغط الجنين على المعدة، مما يتسبب بارتجاع الطعام إلى المريء،

وبالتالي يتسبب ذلك بحرقه المعدة. بالإضافة إلى ذلك، تشعر المرأة الحامل بحرقه المعدة بصورة مستمرة بسبب تغير في مستويات الهرمونات في الجسم والتي بدورها يمكن أن تؤثر في إفرازات المعدة.

\* تناول وجبات دسمة وعالية الدهون أو تناول أنواع معينة من الأطعمة والمشروبات كالطعام الذي يحتوي مكونات حارة مثل البهارات والتوابل والبصل ومعجون الطماطم أو المشروبات التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الغازية أو النعناع، كلها قد تكون سبباً آخر لحموضة المعدة، وذلك لأنّ المعدة تحتاج لفترة زمنية أطول لتقوم بالتخلص من حمضيات المعدة بعد هضم هذه الأنواع من الأغذية.

\* الإجهاد والضغط النفسي، وبعض الحالات المرضية، مثل: الفتق الحجابي، الربو، أو في حالات خزل المعدة.

يلعب تغيير نمط الحياة وإجراء بعض التعديلات على النظام الغذائي الدور الأكبر في التغلب على مشكلة حرقة المعدة والتخفيف من أعراضها، إلا أنّ وفي بعض الحالات المتقدمة قد يستلزم الأمر مراجعة الطبيب لتحديد العلاج المناسب.

هنالك أنواع غذائية معينة من الأعشاب والفواكه والمشروبات أثبتت فاعليتها في علاج المرض والتخفيف من أعراضه، نتناول بعضاً منها:

الموز: والذي يحتوي على نسبة عالية من الألياف التي تساعد في امتصاص العصارات الهضمية القادمة من المعدة لتتمكّن من هضم الوجبات الثقيلة. تناول ثمرة من الموز بعد الانتهاء من تناول وجبة غنية بالدهون لتتمكّن من حماية نفسك من الإصابة بالحموضة المزعجة.

التفاح: يعتبر التفاح علاجاً مثالياً لحالات الإصابة بحموضة المعدة. التفاح أيضاً من الفواكه التي تحتوي على نسب جيّدة من الألياف، لذا ينصح الأطباء بتناول تفاحة بعد الانتهاء من تناول وجبة عالية الدهون.

الحليب: شرب القليل من الحليب مفيد في حالة الإصابة بحموضة المعدة. وقد أثبتت الدراسات الطبية بإحدى الجامعة الألمانية أنّ الألبان ومنتجاتها إحدى أسباب تهديّة المعدة، لذلك ينصح بالاحتفاظ بزجاجة حليب في الثلاجة لمواجهة حالات حموضة المعدة الطارئة.

الخضراوات وعصائرها: تعمل بعض الخضراوات كمهدئات للآلام المصاحبة لإفرازات المعدة الحامضة؛ لكن عليك اختيار بعض الخضراوات التي لا تتسبب بأذية القولون في حالة الإصابة بالتهابات القولون، وفي هذه الحالة يمكن تناول البطاطس المسلوقة أو الكرنب.

الزنجبيل: يعتبر من أفضل الأطعمة لعلاج الحموضة على مرّ العصور، وكان قديماً يستخدم كمضاد للالتهاب وعلاج للأمراض المعوية. عموماً ينصح بوضع الزنجبيل الطازج في الأطباق المختلفة أو في العصائر للاستفادة من إيجابياته. ولعلاج حموضة المعدة، يمكن تناول الزنجبيل في الطعام أو خلطه مع المشروبات الدافئة.

خل التفاح: يُساعد مزيج خل التفاح المزوّد بالماء على التخلص من حموضة المعدة. خل التفاح له فوائد صحّية عديدة وعلاج حموضة المعدة تمزج ملعقة من خل التفاح في كأس من الماء ويتم شربه قبل تناول الوجبات ذات الدهون العالية والتوابل. يعمل هذا المزيج على تهدئة المعدة ويساعد في هضم الطعام بشكل جيّد مما يمنع إحساس الحرقه.

الشمر: يعتبر من أفضل العلاجات الطبيعية لحموضة المعدة إلى جانب دوره المهم في تحسين وظائف المعدة. تقطيع شرائح رفيقة من الجزء الداخلي من الشمر على الطعام يساعد في الاستفادة من الفوائد الصحّية لهذه العشبة المهمّة.

الأناناس: يمكن تناول شريحة أو اثنتين عند الشعور بحرقه المعه للتخلص منها أو بعد الوجبات مباشرة لمنع حدوثها. الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلين الذي يساعد في التحكم بمستويات حمض الهيدروكلوريك في المعدة.

اللوز: يمكن مضغ بضع حبات من اللوز الطازج إلى أن يختفي الشعور بالحرقه، وذلك لاحتوائه على نسب كبيرة من الزيوت التي تعادل وجود الأحماض في المعدة، كما أنّ البروتينات في اللوز تحمي المعدة من الحموضة وتساعد في عملية الهضم.