

# انتفاخ البطن عدو الرشاقة .. أسبابه وعلاجه

انتفاخ البطن يصيب مرضى السمنة والنحفاء أيضاً

يعتبر انتفاخ البطن مشكلة الكثيرين.. حيث يعاني منها

النحفاء مثلهم مثل مصابي السمنة، والبطن المنتفخ حالة غير ثابتة عند المرأة، فهي أحياناً ترتبط بالدورة الشهرية وبحبوب منع الحمل وبالغذاء اليومي، وعشرات الأسباب الأخرى .

يقول الدكتور ماهر إسكندر استشارى السمنة والنحافة إن

الإمساك يؤدي إلى انتفاخ البطن، وللتخلص منه يجب زيادة نسبة

**الألياف** تناول الخضراوات والفاكهة والأرز الأسمر

والخبز الأسمر والبطاطس بقشرها، مع الحرص على شرب الماء

بكميات كافية .

وإذا تطلب الأمر يمكنك تناول مليّنات طبيعية مثل ثمرة

.

ويضيف أنه يجب التخلص من الإكثار من " "

والتي تعد عادة سيئة لدى كثير من الرجال والنساء أيضاً،

وأغلب أنواع العلكة تحتوي على مادة (السوربيتول) وهي أحد

أنواع السكريات الصناعية التي تسبب إزعاجاً وانتفاخاً بالمعدة

لصعوبة هضمها، هذا بالإضافة إلى أن عملية مضغ العلكة نفسها

تسبب دخول الهواء إلـ

.

..

ارتفاع نسبة الملح في الجسم يسبب زيادة نسبة الصوديوم في سوائل الجسم، الأمر الذي يعرقل آلية دفع السوائل إلى الخارج فتمتلئ الخلايا بالماء وينفخ البطن والجسم عامة .

جرامات ملح في اليوم لكننا

نتناول أكبر من هذه الكمية بكثير، لذا نتعرض لاحتباس السوائل في الجسم، ويمكنك تقليل نسبة الملح (الصوديوم) في الأكل باستبداله بمطيبات أخرى مثل الليمون والأعشاب .  
وتذكر أن الأغذية المعلبة والوجبات الجاهزة غنية بالملح، ويؤكد الدكتور ماهر أنه في حالة الشعو

الصوديوم، فحاول موازنته بتناول الأغذية الغنية

بالبوتاسيوم كالموز، وذلك لخلق نوع من الموازنة .

### سكر الحليب يسبب الانتفاخ

أحياناً يعاني الجسم من الحساسية من بعض الأغذية، فيرفضها ويحيطها بالسوائل التي تسبب انتفاخ البطن، من هذه الأغذية "اللاكتوز" أو سكر الحليب ونجد أن الكثيرين يصابون بالغازات بعد تناول حليب البقر، وهناك الكثير من الأغذية المعلبة التي تحتوي على اللاكتوز لذا يستحسن أن تقرئ محتويات العلبه .

وإذا تطلب الأمر أن تتوقف عن الحليب فحاول تعويض الكالسيوم

الموجود فيه بتناول أغذية أخرى غنية بالكالسيوم مثل سمك

السردين بعظامه، وغيره .

شرب الماء وسيلة أخرى لتخفيف تركيز الصوديوم، وبالتالي التخلص من السوائل المحبوسة، اشرب بين يومياً، لكن يحذر الدكتور حمدى سامى ناصر من إهمال الماء لصالح المشروبات الخاصة بالريجيم (الدايت)، لأن أغلب هذه المشروبات يحتوي على مادة (السوربيتول) التي أشرنا إليها، وهي من المحليات الصناعية التي يصعب هضمها ويؤدي تناولها .

### أدوية محظورة

بعض الأدوية تسبب انتفاخ البطن كمضاعفات جانبية، منها مثلاً حبوب منع الحمل المركبة والمضادات الحيوية، وحتى الأسبرين أحياناً، وقد تحتاج إلى استشارة طبيبك لكي يستبدل دواءك، وهناك أيضاً حبوب تباع في الصيدليات تساعد على طرد الغازات .

### امضغوا الطعام جيداً

اتفق خبراء التغذية على ضرورة مضغ الطعام جيداً كوسيلة صحية لإتمام تقطيع وطحن الطعام ولراحة الجهاز الهضمي بصفة عامة . وترى الدكتورة إيمان سلطان أن مضغ الطعام جيداً يعتبر وسيلة من وسائل التغذية الصحية، التي يمكن أن تسهم فى إنقاص الوزن الزائد دون الحاجة لنظم الريجيم القاسية .  
ور إيمان راغبي إنقاص الوزن بضرورة تناول الطعام ببطء مع المضغ الجيد، وهو ما يلقي معارضة شديدة لدى

الأوربيين الذين تعودوا على تناول الوجبة في

وهي تؤكد أن المضغ الجيد للطعام يساعد على تشبع المأكولات

باللعاب بشكل جيد ويسهل عملية الهضم والامتصاص، وبالتالي

لا يحدث زيادة في الوزن أو انتفاخ