

فصل ہفتم

سلامت گوارش

مصرف فیبرهای غذایی در رژیم غذایی روزانه چه نقشی را در سلامت سیستم گوارش ایفا می کنند؟

توصیه و دانستن آنها: مصرف فیبر برای سلامتی بدن لازم است. فیبر در جلوگیری از بی نظمی روده بزرگ (کولون) نقش مهمی را ایفا می کند. باعث حرکت روده شده و همچنین، موجب انبساط دیواره درونی روده بزرگ می گردد. این اعمال باعث دفع آسان مواد زائد می شود. فیبر برای کمک به روند درمان دیابت، کلسترول خون بالا، گرفتگی روده بزرگ و سرطان روده بزرگ بسیار مهم می باشد. متخصصان سلامت، مصرف روزانه ۲۰ تا ۳۰ گرم فیبر را توصیه می کنند.

فیبر غذایی به بخشی از گیاهان اطلاق می شود که توسط آنزیمهای دستگاه گوارش قابل هضم نبوده، اما دارای عملکردهای فیزیولوژی مفید در دستگاه گوارش و کاهش خطر بروز برخی بیماریها هستند. این گروه از مواد غذایی در کربوهیدراتهای غیرقابل هضم طبقه بندی می شوند و دارای انحلال پذیری متفاوتی هستند.

فیبرهای با محلولیت کمتر شامل سلولز، همی سلولز و لیگنین هستند. سلولز و همی سلولز در دانه غلات کامل (به همراه سبوس)، سبزیجاتی مثل هویج، کرفس، بروکلی و گندم کامل یافت می شود و نقش عمده آنها افزایش ظرفیت نگهداری آب و در نهایت افزایش حجم مدفوع است. لیگنین فیبر چوبی است که در ساقه و دانه میوه جات و سبزیجات و در لایه سبوس غلات یافت می شود و با عمل تخمیر توسط باکتریهای مفید روده تولید اسیدهای چرب کوتاه زنجیر می کند و سرانجام باعث کاهش خطر تشکیل تومور می شود. فیبرهای با محلولیت بیشتر مانند صمغها و پکتین اعمال متنوعی دارند. صمغها در جو، جودوسر و به طور کلی حبوبات یافت می شوند و سبب تشکیل ژل شده و به فعالیت دستگاه گوارش کمک می کند. این فیبرها در فرآیندهای غذایی مثل بستنی سازی کاربرد دارند. پکتین در سیب، توت فرنگی، هویج و مرکبات یافت می شود و با عناصر معدنی، لیپیدها و اسیدهای صفاوی پیوند یافته و دفع آنها را افزایش و کلسترول خون را کاهش می دهند. افزایش دفع مواد معدنی مفیدی چون کلسیم و غیره زنگ خطری است برای افزایش مصرف بی رویه فیبر و لزوم توجه به تعادل در مصرف تمام مواد مغذی. کیتین و فروکتان از فیبرهای جدا شده و به همراه جلبکها و پسیلیوم، کربوهیدراتهایی استخراج شده و غیر قابل هضم هستند. کیتین در اسکلت خارجی بندپایان، حلزون، خرچنگ و میگو دیده می شود و کلسترول سرم را کاهش می دهد. فروکتان (شامل اینولین و الیگوفروکتوزها) از گندم، کاسنی، پیاز، سیر و موز استخراج می شود و در گوجه فرنگی، جو، چاودار، مارچوبه و کنگر دارالسلامی نیز یافت می شود. این فیبرها کالری کمی تولید کرده و در کاهش وزن موثرند و به علت شیرینی بالا پذیرش بهتری دارند. این مواد محیط غذایی مناسبی (به اصطلاح پره بیوتیکی) برای باکتریهای مفید روده بزرگ تشکیل داده و حتی به عنوان جانشین چربی استفاده می شوند. پلی ساکاریدهای جلبکی که از جلبک و خزه جدا می شوند نیز تشکیل ژل داده و به عنوان قوام دهنده و پایدارکننده می توانند استفاده شوند، اما از طرفی مقادیر زیادشان ممکن است سمی باشد. به طور کلی فیبرهای کم محلول مانند سلولز سبب افزایش ظرفیت نگهداری آب مواد هضم نشده و افزایش حجم مدفوع به همراه کاهش زمان عبور مواد از مدفوع (افزایش دفعات عمل دفع) می شود. از طرفی فیبرهای محلول با تولید ژل و کاهش کلسترول خون به نگهداری سلامت کمک می کنند.

آیا بی نظمی در صرف وعده های غذایی، می تواند منشاء مشکلات گوارشی، نفخ و سوءهاضمه می شود؟

توصیه و دانستن آنها: هر نوع بی نظمی در صرف غذا موجب ناراحتی گوارشی می شود و ممکن است موجب سوء تغذیه و بروز بیماری های دستگاه گوارشی مانند ورم معده، سوء هاضمه و برگشت اسید معده شود.

بی نظمی در وعده های غذایی، یکی از مشکلات تغذیه ای است که این روزها شیوع زیادی پیدا کرده است. نداشتن دانش و توجه کافی به وعده های اصلی غذا و میان وعده ها از عوامل مهم بی نظم غذا خوردن می باشد و همه افراد برای تامین نیازهای بدن شان به کلیه گروه های غذایی نیازمندند. مصرف کلیه گروه های غذایی هم تنها وقتی میسر است که هیچ وعده اصلی یا میان وعده ای حذف نشود.

یکی از اصول صحیح غذا خوردن، آهسته و با نظم خوردن آن است. این طرز غذا خوردن از بروز مشکلاتی نظیر اضافه وزن و چاقی جلوگیری می کند. بدن یک فرد در شرایط نیاز، او را متقاعد به غذا خوردن می کند و به موقع هم هشدار سیری را به او می دهد اما اگر فردی به دلیل مشکلات یا شرایط زندگی اش، صبحانه نخورد و وقت مصرف میان وعده ساعت ۱۰ را هم نداشته باشد، طبیعتاً هنگام صرف ناهار قند خون اش بیش از حد طبیعی افت کرده و به همین دلیل حجم بیشتری از غذا را به یک باره وارد بدن اش می کند. از طرف دیگر، گرسنگی بیش از اندازه باعث می شود که او تندتند غذا بخورد و در نتیجه بدن اش در زمان مناسب نتواند پیغام سیری را به او منتقل کند و به همین دلیل فرد بیشتر از ظرفیت و نیاز روزانه بدن خود، غذا بخورد. به این ترتیب، حذف یک وعده غذایی مثل صبحانه، شام یا حتی میان وعده ها، نه تنها باعث کاهش وزن نمی شود؛ بلکه سبب دریافت کالری بیش از حد نیاز و در نهایت چاقی خواهد شد و تکرار همین عادت به مرور زمان چاقی های موضعی و عمومی را در پی خواهد داشت.

حجم معده محدود است و وقتی که فرد در یک وعده غذایی بیش از حد فیزیکی معده اش غذا می خورد، باعث به وجود آمدن اختلال در سیستم گوارشی خودش می شود. پرخوری باعث مختل شدن ترشح اسید معده و حرکات دودی شکل آن می شود و این اختلال بر روند هضم صحیح غذا و دستگاه گوارش تاثیر مستقیم دارد. سوءهاضمه، سوءجذب، درد و التهاب و زخم معده همگی از عوارض بد غذا خوردن و پرخوری هستند. حتی شیوه نادرست غذا خوردن می تواند سبب ایجاد سوءتغذیه در آنها شود. این بدخوری مانع از رسیدن تمامی املاح، ویتامین ها و مواد موردنیاز به بدن خواهد شد و از طرف دیگر، تداخل مواد مغذی در یک وعده غذایی و جذب نامناسب آنها را در پی خواهد داشت. صرف ۳ وعده ای اصلی غذایی بسیار ضروری است و حذف هر یک از این وعده ها به سلامت انسان لطمه وارد می کند. چنانچه ۳ وعده اصلی غذایی مصرف شود ولی در ساعات معین و منظم نباشد باز هم اختلالاتی در سلامت انسان ایجاد می کند. مصرف ۳ وعده غذای روزانه در ساعات نامنظم و نامعین موجب بروز بیماری های دستگاه گوارشی مانند ورم معده، سوء هاضمه و برگشت اسید معده می شود.

علل معمول ایجاد یبوست و نفخ شکمی چیست و چگونه با سبک زندگی سالم و رژیم غذایی مناسب می توان بر آنها فایق آمد؟

توصیه و دانستن آنها: بطور کلی عواملی چون بلع هوا همراه غذا، عفونت های قارچی، یبوست، کاهش حرکت روده، افزایش باکتری های روده، اختلالات آنزیمی و بیماری های هشداردهنده در کنار مصرف برخی غذاهای نفاخ و عادات غذایی نامناسب، می توانند از علل اصلی ایجاد یبوست و نفخ شکمی محسوب شوند.

ممکن است افرادی بعد از خوردن غذای خاصی احساس پُری در شکم داشته باشند و متوجه تومی در معده خود شوند که اصطلاحاً به آن نفخ می گویند. نفخ حالتی است که معده یا ناحیه ای از شکم احساس پُری و سفتی ناراحت کننده ای پیدا می کند. این روزها به دلیل تغییر عادات غذایی، بیشتر افراد دچار نفخ می شوند. زندگی ماشینی با وقت اندک، کار زیاد و استرس فراوان، حداقل عارضه ای را که برای هر یک از ما می تواند داشته باشد، نفخ چند ساعته شکم است که در صورت تداوم برای فرد آزاردهنده خواهد بود.

بعضی از مواد غذایی مانند میوه ها ایجاد کننده نفخ هستند زیرا این گروه از مواد غذایی دارای ترکیبات قندی هستند که دستگاه گوارش انسان، آنزیمی که برای هضم این ترکیبات لازم است را ندارد. ترکیبات قندی مانند رافینوز و استاکیوز ترکیباتی سه قندی و دو قندی با چنین خاصیتی می باشند. این موارد در برخی از حبوبات و در برخی از سبزیجات مانند چغندر موجودند و هضم نشدن آنها باعث تخمیر شدن در روده و تولید گاز و در نهایت احساس پُری و نفخ می کند.

همچنین خوردن نوشابه های گازدار، بلعیدن هوا به هنگام غذا خوردن البته در حجم بالا، یبوست و حتی استرس و ناراحتی های روزانه هم می تواند سبب دردناک شدن شکم و نفخ گردند.

اما گاهی علت نفخ شکم، به دلیل بیماری به نام سندروم روده تحریک پذیر یا کولیت عصبی می باشد و به دلیل اینکه سیستم روده ای با اعصاب روده ای کنترل می شود، کولیت های عصبی و سندرم روده تحریک پذیر با استرس روانی نیز تشدید می شوند. انسداد روده هم ممکن است با این عارضه همراه باشد.

بعضی از بیماری ها مانند دیابت، اختلالات تیروئیدی و بیماری های التهابی نیز می توانند فرد را با نفخ رو به رو نمایند. عفونت ها و رشد بیش از حد باکتری ها نیز در روده می تواند باعث نفخ شوند. یکی از علایم وجود میکروب هیلکوباکتریلوری که خود عامل زخم معده است، همین نفخ های پی در پی هستند.

از آن جا که علت یبوست اختلال در حرکت روده و کند بودن حرکات در روده است تجمع گاز و ایجاد درد و ناراحتی از علایم این بیماری به حساب می آیند.

اگر نفخ با برخی از علایم هشدار دهنده مانند کاهش وزن، کم خونی، اسهال و علایم سوء جذب همراه باشد، نیاز به بررسی های دقیق تری دارد تا با تشخیص علت ایجاد کننده و حذف آن درمان گردد. در اشخاص مسن اگر نفخ شکم به طور ناگهانی بروز کند، باید به عنوان یک موضوع جدی با دقت بررسی گردد اما اگر علت خاصی برای آن مشخص نشد با کنترل غذاها و استرس درمان پذیر می باشد.

سریع غذا خوردن، استفاده از نوشابه های گازدار، بلعیدن هوای زیاد همراه با غذا، یبوست، استرس و حتی ناراحتی های روزانه از جمله عادات بد غذایی ایجاد کننده نفخ شکم می باشند.

پرهیزهای غذایی برا موارد نفخ شکمی:

- مصرف غذاهای نفاخ از قبیل حبوبات، برخی میوه ها و سبزی ها باید محدود شود.

- مصرف میوه ها بعد از غذا باید کمتر گردد یا به دفعات و در هر وعده به میزان کمی مصرف شوند. به طور مثال مصرف میوه هایی مانند هندوانه باید محدود گردد.

-حبوبات را پیش از مصرف در آب به مدت چند ساعت خیس کنید و پس از دور ریختن آب آن، بپزید زیرا با این کار ترکیبات قندی موجود در حبوبات وارد آب می شود و شدت نفخ را پایین می آورد.

-مصرف موز، سیر، کلم و پیاز کمتر شود.

- که اگر علائم هشدار دهنده با نفخ همراه نباشد، با رعایت نکات ظریف و اصلاح عادات غذایی البته در کنار کاهش استرس، نفخ بهبود می یابد و کمتر می شود.

- همچنین، می توان از ضد نفخ های طبیعی مانند عرق نعناع، رازیانه، کنستانتیره زیره برای درمان ۹۰ درصد از موارد نفخ استفاده نمود. در واقع در صورتی که نفخ شدید و بیمارگونه نباشد به کمک درمان های گیاهی قابل کنترل می باشد.

- داشتن تغذیه نامتعادل باعث یبوست می شود. خوردن وعده های کمتر و کوچک تر غذایی می تواند جلوی نفخ کردن را بگیرد.

- خوردن و یا آشامیدن با سرعت بیش از حد معمول می تواند باعث بروز مشکل شود. شما با این کار هوای زیادی را می بلعید که این باعث نفخ می شود. آهسته و آرام غذا بخورید. هر چقدر آرام تر غذا بخورید، هوای کمتری همراه با آن می بلعید.

- با مراجعه به پزشک اطمینان حاصل کنید که «عدم تحمل لاکتوز» ندارید، زیرا اگر این مشکل را داشته باشید، با خوردن شیر و سایر لبنیات، دچار نفخ و ناراحتی معده خواهید شد. در این عارضه، به دلیل فقدان یا کمبود آنزیم لاکتاز در بدن، قند لاکتوز موجود در شیر به درستی هضم و جذب نمی شود و فرد دچار دل پیچه می شود. لاکتاز، آنزیم هضم کننده قند شیر (لاکتوز) است.

- اگر دچار عدم تحمل لاکتوز هستید، ولی دلتان می خواهد شیر و لبنیات مصرف کنید، می تواند از انواع بدون لاکتوز آنها (مثل شیر بدون لاکتوز) بخورید، یا آنزیم لاکتاز (به صورت دارو یا مکمل) را تحت نظر پزشک مصرف کنید.

- مواد غذایی غنی از فیبر (مثل سبزی ها، میوه ها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار) را به تدریج وارد برنامه غذایی خود کنید، زیرا تغییر ناگهانی برنامه غذایی از فیبر کم به فیبر زیاد باعث افزایش تولید گاز و نفخ می شود.

-غذاهای چرب را کم مصرف کنید.

- مواد غذایی حاوی قند مصنوعی (مثل نوشابه رژیمی یا آدامس بدون قند) را خیلی کم مصرف کنید یا اصلاً نخورید، زیرا عدم جذب آنها، باعث تولید نفخ می شود.

هشدار: این توصیه ها نمی توانند جایگزین درمان پزشکی نفخ شوند