



المعدة

كيف تؤثر عليك
وتؤثر عليها؟

(في هذا الدليل 3 أسرار تحسن من صحة جهازك الهضمي)

في هذا الدليل ستتعرف على:

4

ما هو الجهاز الهضمي؟

6

تأثير طحتك النفسية على
صحة جهازك الهضمي

8

أهم 3 سلوكيات غذائية
تؤثر على جهازك الهضمي

- المضغ الجيد للطعام
- الإكثار من شرب الماء
- تنظيم الوجبات

14

من هم أعداء
جهازك الهضمي؟

18

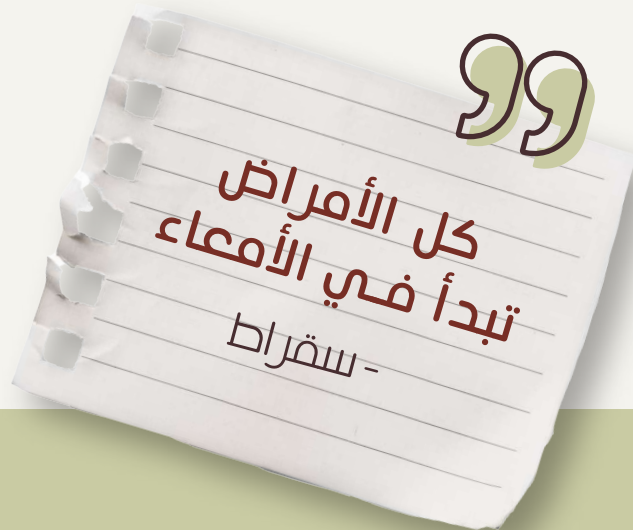
مفاهيم خاطئة عن
الجهاز الهضمي

الجهاز الهضمي أكثر أجهزة الجسم تأثراً

بالعوامل السلوكية



لذا أقرأ هذا الدليل
ليساعدك على فهم
جسمك وتسهيّل
اتباع نمط حياة صحي



ما هو الجهاز الهضمي؟

1 تبدأ عملية الهضم

عن طريق المضغ و إفراز اللعاب

1

2 عضلة ضامة ترتخي عند

عملية البلع لتسهيل نقل الطعام من المريء للمعدة وحيث أنها تمنع ارتجاع الطعام وعصارة المعدة للمريء وعند المطابين بالارتجاع تكون العضلة في الغالب مرتخية

2

3 تعد أهم جزء في عملية الهضم

حيث تفرز الغدد في جدار المعدة عصارة المعدة التي تحتوي على حمض الهيدروكلوريك ومواد أخرى تساعد في تكسير الطعام

3

4 الاثنى عشر

أكثر مكان تكثر فيه قرحة المعدة

4

5

5 الأمعاء الدقيقة

والتي تعمل على إعادة امتصاص المعادن والمواد المغذية والسوائل (يؤثر داء السيلياك وكرورنر في الأمعاء الدقيقة)

6 الأمعاء الغليظة (القولون)

تعمل على إعادة امتصاص السوائل والتخلص من بقايا الأكل والفضلات

6

عند الإصابة بالقولون العصبي يحصل اضطراب وظيفي وليس عضوي على عكس الإصابة بالقولون الالتهابي

تأثير صحتك النفسية على جهازك الهضمي

الدماغ والجهاز الهضمي مرتبطان من خلال الأعصاب الموجودة داخل الجهاز الهضمي، مما يسمح ذلك للدماغ والجهاز الهضمي على التأثير ببعضهم البعض مثل:

2 الصحة النفسية للشخص

1 التحكم بوظائف الأمعاء

4 الحالة المزاجية

3 التأثير على الإدراك

حيث أن الصحة النفسية وما تشعر به يوميًا
يؤثر بشكل كبير على صحة جهازك الهضمي

● **90%** من هرمون السيروتونين (أحد هرمونات السعادة)
يتكون في الجهاز الهضمي من خلال البكتيريا

- يستجيب الجهاز العصبي (الاسمبثاوي) لحالات
الاجهاد والتوتر حيث يتم إفراز هرمون الابينفرين
والكورتيزول من الغدة الكظرية والتي تؤثر في عملية
الهضم. وعند القلق والتوتر أو الاكتئاب يحصل تأثير مباشر
على المعدة والقولون في حركة وانقباضات الجهاز الهضمي
مما قد يحفز الشعور بالألم و الانتفاخات أو الخثيان

يطلق على المعدة الدماغ الثاني للإنسان



نظراً لأن جدار الجهاز الهضمي يبطنه طبقتين تتضمن ملايين من الخلايا العصبية التي تربط بين الدماغ والجهاز العصبي المعوي والجهاز العصبي المعوي

والجهاز العصبي للدماغ المسؤول عن التحكم بعملية الهضم وإفراز الأحماض وغيرها من وظائف المعدة



أهم 3 سلوكيات غذائية تؤثر على جهازك الهضمي

● معدل سرعة تناول الوجبة يؤثر على هرمونات الأمعاء المرتبطة بإشارات الشبع لذلك فإن تناول الطعام ببطء يؤدي إلى الاستجابة أكثر للشبع حيث أنه يقلل استهلاك السعرات الحرارية التي تؤدي لزيادة الوزن

● زيادة كمية إفراز اللعاب في الطعام مما يسهل عملية الهضم

1

المضغ الجيد للطعام

عملية المضغ مهمة جدًا، ليس فقط لتناول الطعام ولكن أيضًا للحفاظ على صحتك العامة وتعزيزها حيث أن المضغ يساهم في :

- الحفاظ على الوظائف الإدراكية في المنطقة المسؤولة عن الذاكرة والتعلم في الجهاز العصبي المركزي
- تخفيف التوتر وتنظيم الوظيفة الإدراكية خاصة في الانتباه

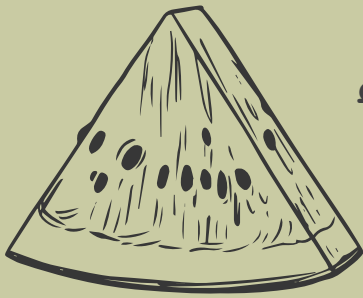
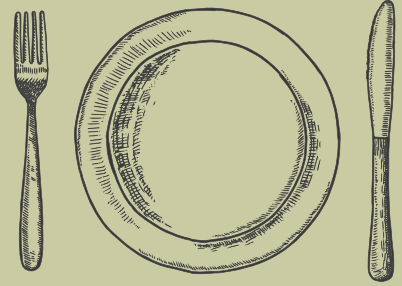


كيف تكتسب سلوك مضغ الصحيح؟



- ابتعد عن أي مشتت أثناء تناول طعامك مثل: مشاهدة التلفزيون أو اللعب بالهاتف حيث أنها تمنعك عن ملاحظة كمية الطعام الذي تتناوله وحتى عملية المضغ

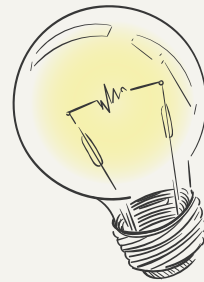
- قسم الطعام لقطع صغيرة
- حاول نقل الطعام من جهة إلى أخرى في الفم لتسهيل عملية المضغ



- امضغ الطعام (اللقمة) حوالي 30 مرة. حيث يساعد ذلك في منع الإفراط من تناول الطعام وذلك ليتم إعطاء وقت كافي لإرسال اشعارات للمخ للشعور بالشبع

تذكر:

إن المضغ الجيد يؤدي إلى عملية هضم أفضل





تنظيم الوجبات يحسن من نظامك
ويساعدك على عدم تخطي الوجبات
التي تؤدي إلى الشعور بالجوع الشديد

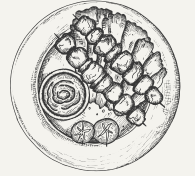
وبالتالي يؤدي إلى تناول كمية أكبر
من الدهون والسعرات الحرارية، لذلك
فإن تخطي وجبات الطعام غالبًا ما
يؤدي إلى نتائج عكسية



تنظيم الوجبات

قسم وجباتك إلى ثلاثة وجبات رئيسية
بالإضافة لوجبات خفيفة بينهم

واحرص على أن تكون الوجبة الرئيسية
تشمل البروتين قليل الدسم والحبوب
الكاملة والكثير من الخضروات



حظّر وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسية
لتساعدك على التحكم بالجوع الذي يؤدي
لتناول وجبات غير صحية



3

الإكثار من شرب الماء

فوائد شرب الماء عديدة ومنها:

- يساعد في حركة الأمعاء بحيث يسهل امتصاص ومرور الفضلات عبر الجهاز الهضمي وبالإضافة إلى تليين الفضلات حيث يساهم في تجنب الإمساك

- يساعد في هضم وامتصاص المواد المغذية من الطعام

- يساهم في منع اللعاب

كلما كان لون البول مائل للأصفر الفاتح، يدل ذلك على حصولك على احتياجك اليومي من السوائل

الكمية الموصى بها	الفئة
10 أكواب يوميًا	الرجال
8 أكواب يوميًا	النساء
9 أكواب يوميًا	الحامل والمرضع
ما بين 4 أكواب يوميًا	الأطفال بعمر السنة
من 4 إلى 6 أكواب يوميًا	المراهقين

احتياجك من الماء
خلال اليوم



وعلى الرغم من التوصيات كمية شرب الماء تختلف من شخص لآخر
حيث يعتمد ذلك على

3 حالتك الصحية

1 عمل التمثيل
الغذائي لديك

4 عمرك

2 نمط حياتك

استخدام تطبيقات
الجوال تساعد في
تذكيرك بشرب
الماء خلال يومك

استخدم علبة ماء
خاصة بك وضعها
أمامك دائماً
(المكتب، الصالة، غرفة النوم)



فليكن طعامك أفضل دواء لك



من هم أعداء الجهاز الهضمي؟

الإمساك حالة شائعة وتصيب الأشخاص من جميع
الأعمار. ومن الممكن عادةً معالجته بتغييرات
بسيطة في النظام الغذائي ونمط الحياة

الإمساك

قم بإجراء تغييرات على نظامك الغذائي لجعل البراز أنعم وأسهل في المرور

من خلال:

الإكثار من شرب
السوائل



إضافة الألياف في نظامك
الغذائي مثل: نخالة القمح
والشوفان والخضار



التقليل من الدهون
والوجبات السريعة



لا تتأخر للذهاب إلى دورة المياه إذا شعرت بالحاجة إلى التبرز

- حافظ على وقت ومكان منتظمين وامنح نفسك متسعًا من الوقت لاستخدام المراض
- لتسهيل التبرز ، حاول إراحة قدميك على كرسي منخفض وإذا أمكن، ارفع ركبتيك فوق وركيك

فكر في زيادة نشاطك البدني

- يساعد المشي أو الجري يوميًا على التبرز بشكل أكثر انتظامًا



اكتشف عدوك بنفسك

اصنع قائمة تحتوي على كل أنواع الطعام التي تناسبك
والأطعمة التي لا تناسبك (الأطعمة التي تزيد من حدة الأعراض لديك)

لأن مهيجات الجهاز الهضمي تختلف من شخص لآخر
وتشمل:

التوابل والأطعمة الحارة

استهلاك الأطعمة الحارة بكميات عالية يؤدي إلى
ارتجاع العطارة المعوية من المعدة إلى المريء
مما يسبب حرقة المعدة (الحرقان)

و تحتوي أغلب الأطعمة الحارة على مركب يسمى
الكابسييسين، والذي بدوره يسبب تهيج بطانة
المعدة والأمعاء. مما يجعل المعدة تسرع في
عملية الهضم للتخلص من الكابسييسين بأسرع
وقت. لذا يحدث الإسهال

الأغذية عالية الدهون

تعتبر الدهون من الأطعمة التي يتم
هضمها ببطء مما يؤدي إلى بقاء الطعام
وقت أطول في المعدة مما يسبب الشعور
بالغثيان والانتفاخ





القلق والتوتر

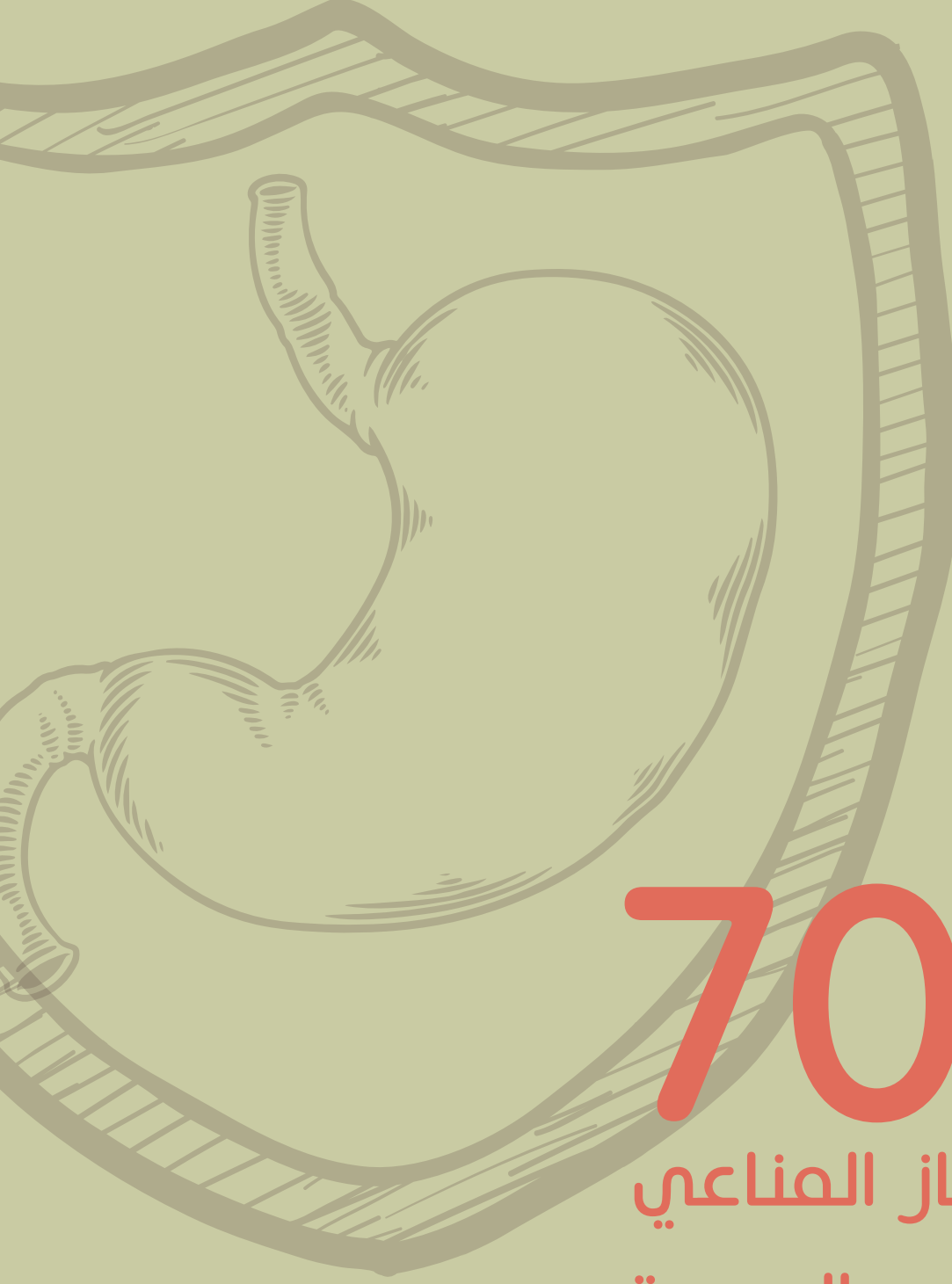
حيث أن العوامل النفسية تؤثر على الأمعاء مما يعني أن الإجهاد أو القلق أو الاكتئاب يؤثر على حركة وانقباضات الجهاز الهضمي

الأغذية المصنعة

الأغذية المصنعة مثل: النقانق والمرتديلا (اللحوم المصنعة) والفواكه المعلبة

تكون قيمتها الغذائية منخفضة لاحتوائها على الدهون وكميات عالية من الأملاح والسكريات بالإضافة إلى افتقارها إلى الألياف الغذائية مما يسبب إمساك و عسر هضم و الإكثار من اللحوم المصنعة قد تسبب مشاكل صحية عديدة





70%
من الجهاز المناعي
يتواجد في المعدة

مفاهيم خاطئة عن الجهاز الهضمي

زيادة الوزن يكون بسبب زيادة استهلاك
السرعات الحرارية وقلّة حرقها؛ فإن الماء
لا يحتوي على سرعات حرارية واستبدال
المشروبات الغازية والعطائر بالماء
يساعد في تناول كمية طعام أقل مما
يساعد على انقاص الوزن

شرب الماء أثناء
الأكل يزيد الوزن؟

القولون العصبي
يرتبط بشكل كامل
في النظام الغذائي؟

النظام الغذائي لا يكفي للتخلص من
القولون العصبي ولكن قد يساهم
بالتقليل من بعض الأعراض المصاحبة
مثل الانتفاخات والألم والإمساك

بإمكانك تناول الفاكهة كوجبة
خفيفة قبل أو بعد الوجبات
الرئيسية ولا ضرر في ذلك وتشير
الدراسات إلى أن تناول الفاكهة
قبل الوجبة الرئيسية يحسّنك
بالشبع لمن يريد تخفيف الوزن
لاحتوائها على الألياف

أكل الفواكه
بعد الوجبات
يسبب تأكسدها؟



(فُتِلتْ لظَعَامِهِ،
وَتُتِلتْ لِشَرَابِهِ،
وَتُتِلتْ لِتَفْسِيهِ)

لمشاركة هذا الدليل



لمعلومات أكثر فم بزيارة حساباتنا

