

# كي تحمي جهازك الهضمي.. تعرفي على طريقة عمله.. وكيفية تقوية مناعته؟



## الجهاز الهضمي:

### كيف يحمي الجسم من الأمراض؟

معظم المنتجات غير العضوية، وتتولى أيضاً بعض الجراثيم صنع بيروكسيد الهيدروجين، الذي لا تستطيع الخلايا السرطانية العيش في وجوده. ولكن هناك العديد من العناصر التي يمكن أن تخل بتوازن هذه الجراثيم الضرورية.

ومنها أيضاً ما يهضم اللاكتوز (سكر الحليب) وينظم انقباض وارتخاء العضلات، وتنتج هذه الجراثيم مضادات حيوية طبيعية ومضادات للفطور تمنع نمو الجراثيم والفطور غير المرغوب فيها، إضافة التي تفكك الفضلات السامة التي تنتجها الجراثيم الغازية والتي تلحق ضرراً أكبر من الجراثيم نفسها. وتقوم بهذا عن طريق إنتاج كميات كبيرة من الحمض.

يقع بين 60 و70 بالمئة من جهاز المناعة في الجسم في السبيل الهضمي، لكن هذا لا يثير الدهشة إذا علمت مقدار المواد والجراثيم المؤذية التي تدخل إلى الجسم عبر الجزء الأول من جهاز الهضم: الفم، وهناك مليارات من الجراثيم الوقائية تعيش في الفم، والمعدة، وتربوتاتها منها في المعوي الغليظ، ونظراً إلى أن المعدة بيئة شديدة الحمضية فإنها تحتاج إلى عدد أقل من الجراثيم الوقائية. إذ أن معظم الكائنات الغازية لا تستطيع العيش فيها.

تم التعرف على حوالي 400-500 نوع مختلف من الجراثيم في المعوي، بعضها مضاد للسرطان وبعضها الآخر داعم له، بعضها يركب الفيتامينات B و K و A وبعضها الآخر ينتج مواد تحارب أنواعا محددة من العدوى....

لقد تم التعرف على حوالي 400-500 نوع مختلف من الجراثيم في المعوي، بعضها مضاد للسرطان وبعضها الآخر يركب الفيتامينات B و K و A وبعضها الآخر ينتج مواد تحارب أنواعا محددة من العدوى،

في الفم، والمعدة، وتربوتاتها منها في المعوي الغليظ، ونظراً إلى أن المعدة بيئة شديدة الحمضية فإنها تحتاج إلى عدد أقل من الجراثيم الوقائية. إذ أن معظم الكائنات الغازية لا تستطيع العيش فيها.

الهضم عملية معقدة يقوم بها الجسم على نحو متواصل في كل دقيقة من اليوم، سواء كنا نائمين أو نعمل أو نتمرّن أو نستريح، غير أن الكرب stress يؤثر سلباً في عمليات الهضم أو قد يوقفها تماماً.

الفيتامين B12 ويزيد من امكانية الإصابة بفقر الدم الوبيل) عزز الفيتامين B12، ولهذا السبب يعطي الأطباء أحياناً حقناً من ال B12 للأشخاص المصابين بمرض أو علة ما أو للمسنين أو للذين يتعافون من آثار عملية جراحية، ويقوم أيضاً حمض الهيدروكلوريك والأنزيمات الهضمية بتعزيز إنتاج المعدة للفيتامين B12، علاوة على ضمان هضم أفضل للبروتين، ولزيادة مستوياتك من الفيتامين B12 استهلك المزيد من الجبن الأبيض وسمك الحدوق وسمك الهلبوت والدجاج والتونة.

### هناك عدة عوامل يمكن أن تؤثر سلباً في إنتاج حمض الهيدروكلوريك:

- التقدم في السن
  - العقاقير المأخوذة للاستجمام أو المعطاة بوصفة طبيب
  - التدخين
  - الكحول
  - الكرب Stress
- ويمكن ان ينتج عن هذا النقص في الحمض تأثيرات سلبية طويلة الأمد على الهضم والأمعاء مسببة العديد من المشاكل الصحية الواضحة.

### عملية الهضم

لكي نفهم الإضطرابات الهضمية يجب ان نعرف كيفية عمل الجهاز الهضمي. تبدأ عملية الهضم بأول تفكير في الطعام أو براثحته، عندئذ يرسل الدماغ رسائل إلى الغدد اللعابية في الفم لتطلق المزيد من الأنزيمات الهضمية، ولهذا السبب يزيد لعابك عندما تفكر في الطعام. ان هذه الأنزيمات الهضمية وفيرة وفعالة، وهي تختزل معظم الكربوهيدرات بسرعة - مثل الفواكه والخضراوات الحبوب التي لب عندما تتراكم مع عملية المضغ. ان المضغ الجيد مهم جداً لسحق جسيمات الطعام الصلبة، وهو يزيد أيضاً من إنتاج الأنزيمات اللعابية ويقي الأسنان نظيفة وقوية.

### أعراض سوء الهضم

- 1- تجشؤ
- 2- حساسيات لطعام
- 3- عسر هضم
- 4- حكاك في المستقيم
- 5- عوز حديد
- 6- غثيان
- 7- تطلب
- 8- صداع
- 9- عوز فيتامين B12
- 10- أظفار متشققة
- 11- كفيهايل معوية
- 12- اضطرابات في المعدة
- 13- امساك
- 14- غازات بعد الأكل

### العوامل العائدة لنمط الحياة التي تؤثر سلباً في فعالية الهضم

- مضادات حيوية
- نظام غذائي غني بالدهون
- سكر
- أغذية معالجة
- مضادات التهاب
- مأكولات مقلية
- كحول
- مشروبات معوية (غازية)
- كرب (stress)
- فقدان شخص عزيز
- تدخين
- عقاقير استجمامية

لا يمتص معظم الناس طعامهم بالشكل الكافي، ما يعطي جهاز الهضم عبئاً إضافياً ويزيد من احتمال الإصابة بالحرقة وعسر الهضم. تشكل المعدة عضواً حيوياً بالنسبة لعملية الهضم بأجسامها. ان الجلوس على نحو مستقيم أثناء الأكل كفيلاً بأن يوفر للمعدة حيزاً كافياً لتأدية وظيفتها، وتخلط المعدة حمض الهيدروكلوريك، وهي تعتبر البيئة الأشد حمضية في الجسم. ويعمل الحمض على البيوتين، فيما تنقبض المجموعة المعقدة من عضلات المعدة وترتخي لتحرك الطعام بقوة حتى ينسحق.

تبدأ عملية الهضم بأول تفكير في الطعام أو براثحته، عندئذ يرسل الدماغ رسائل إلى الغدد اللعابية في الفم لتطلق المزيد من الأنزيمات الهضمية.

وتتبع المعدة أيضاً أنزيمات هضمية، يقوم البسرين بتحليل الأغذية البروتينية بدرجة أكبر فيسهل بذلك على الأمعاء عملية هضمها. الفيتامين B7 ضروري لإجراء هذه العملية، ويسمى باستهلاك كميات وافرة من بذور دوار الشمس والفاصوليا الشائعة والشعير والبرنو كولي والقرنبيط بتعزيز المستويات الفعالة، يطلق الليياز عملية هضم الدهون. ان العملية النهائية التي تحدث في المعدة هي ربط الفيتامين B12، وهو عامل خارجي المنشأ بالتعاون الداخلي المنشأ الذي تنتجه المعدة، ما يسمح للأمعاء بامتصاص الفيتامين، ويلعب الفيتامين B12 دوراً أساسياً في إنتاج الطاقة والنمو وتكوين الدم والخلايا. وكلما تقدمنا في السن، تنخفض مستويات العامل الداخلي المنشأ، ما يؤثر سلباً في امتصاص