

## ملین‌ها را بشناسیم



همیشه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که همراه غذا از میوه و سبزیجات استفاده کنید تا با افزایش حرکات دودی روده، دفع راحت‌تری داشته و دچار یبوست و هموروئید (بواسیر) ناشی از آن نشوید.

همیشه متخصصان تغذیه توصیه می‌کنند که همراه غذا از میوه و سبزیجات استفاده کنید تا با افزایش حرکات دودی روده، دفع راحت‌تری داشته و دچار یبوست و هموروئید (بواسیر) ناشی از آن نشوید. اما خیلی‌ها می‌گویند که ما با وجود مصرف خوراکی‌های فیبردار باز هم دچار یبوست می‌شویم؟ بعضی‌ها هم می‌پرسند در میان میوه و سبزیجات کدام یک ملین‌تر است و این که می‌گویند مواد غذایی، حاوی دو نوع فیبر محلول یا نامحلول هستند، هر کدام از این فیبرها چه نقشی در بدن و لینت مزاج دارد و کدام خوراکی‌ها، حاوی فیبر محلول و کدام یک حاوی فیبر نامحلول اند؟

در ابتدا لازم است بدانید یبوست به اجابت مزاج کمتر از سه بار در هفته گفته می‌شود که فشار بیش از حد هنگام اجابت مزاج، مدفوع سخت، احساس پری در پایین شکم و دفع ناقص از نشانه‌های آن است. یبوست‌های غیر مرضی یعنی آنهایی که در اثر بیماری خاصی ایجاد نشده است می‌تواند در اثر تغذیه نامناسب، بی‌حرکی، اختلالات عصبی و عوارض جانبی داروها ایجاد شده باشد که گرچه معمولا با مصرف مایعات، میوه و سبزی‌های پرفیبر، غلات سبوس‌دار و برخی مغزها و دانه‌های پرچرب قابل درمان است، اما افراد مبتلا به یبوست و آن دسته از کسانی که می‌گویند با مصرف سالاد و میوه باز هم دچار یبوست می‌شوند باید بدانند که اگر میزان مصرف مواد غذایی پرفیبر روزانه کمتر از 600 گرم باشد و به طور مرتب از این گروه غذاها استفاده نشود، یبوست دوباره برمی‌گردد.

### کدام غذاها بدون فیبرند؟

قبل از آن که انواعی از میوه و سبزی‌های فیبردار و ملین را معرفی کنیم، بهتر است با فیبر و خوراکی‌های بدون فیبر آشنا شوید. فیبرها دیواره سلولی گیاهان و مهم‌ترین عامل لینت مزاج هستند؛ یعنی اگر شما صبح تخم مرغ، ظهر چلوماهی و شب یک تکه گوشت کبابی بخورید، با آن که غذای شما تا حدودی حجیم بوده است، اما چون در کنار این غذاها از سالاد، میوه و سبزی‌های غنی از فیبر به اندازه مورد نیاز استفاده نکرده‌اید، نباید انتظار اجابت مزاج داشته باشید. خوب است بدانید انواع گوشت، مرغ، ماهی، تخم مرغ، فرآورده‌های لبنی، قند و چربی‌ها فیبر ندارند و تقریباً به طور کامل جذب بدن شده و تولید مدفوع نمی‌کند، اما اگر بدانید که مصرف نکردن مواد فیبری موجب ماندگاری سموم حاصل از تجزیه این مواد غذایی در بدن می‌شود و می‌تواند قند، چربی و فشارخونتان را بالا ببرد و فشار مضاعفی را به کبد و کلیه وارد کند، بدون شک مصرف خوراکی‌های فیبری را همچون فرآورده‌های لبنی در برنامه غذایی روزانه‌تان می‌گنجانید.

### کدام فیبر، لینت مزاج بهتری دارد؟

حال شاید این پرسش مطرح شود مگر فیبرها چه عملکردی دارند که می‌توانند جلوی این همه مشکل را بگیرند؟ لازم است بدانید فیبرها دو نوع محلول و نامحلول دارند و تفاوتشان در این است که فیبرهای نامحلول در برابر آنزیم‌های دستگاه گوارش انسان مقاوم بوده و تجزیه نمی‌شود، اما فیبرهای محلول در دستگاه گوارش تخمیر و تا حدودی جذب می‌شود.

فیبرهای محلول، در آب حل و با ایجاد ژل، سرعت عبور غذا را کاهش داده و بازده جذب مواد مغذی همچون کلسیم، روی، آهن و منیزیم را افزایش می‌دهد، ضمن این که به آنتی‌اکسیدان غلات، میوه و سبزی‌ها نیز چسبیده و مانع از بین رفتن آنها در طول دستگاه گوارش می‌شود. این فیبرها، کلسترول‌های غذایی دریافتی را احاطه و قدرت جذب آن را کاهش داده و با این عمل موجب کاهش جذب چربی و کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی می‌شود و با مکانیسمی خاص باعث حساس‌تر شدن گیرندگان انسولین شده و با این عمل موجب ثبات قندخون و کنترل دیابت می‌شود.

غذاهای غنی از این فیبر اگر نشاسته‌ای هم باشد همچون بسیاری از نان‌های غلات و برنج قهوه‌ای غذای پیشگیری‌کننده از دیابت محسوب می‌شود و با کمک به دفع سدیم از افزایش فشارخون جلوگیری می‌کند. این فیبر بیشتر در جو، جوی دو سر، انواع حبوبات، سیب، پرتقال و هویج وجود دارد.

اما فیبرهای نامحلول در آب حل نمی‌شود، ولی آب را همچون اسفنج جذب و باعث افزایش حجم و نرمی مدفوع می‌شود و با ایجاد گاز سبب تحریک عملکرد تخلیه و لینت مزاج می‌شود. این فیبرها با سرعت بخشیدن به عبور مدفوع در روده بزرگ زمان تماس ترکیبات سمی و سرطان‌زا را کاهش داده و از غلیظ شدن مواد سرطان‌زا در مجرای گوارشی جلوگیری می‌کند. همچنین این فیبر می‌تواند میزان استروژن خون را کاهش داده و سبب کاهش احتمال بروز سرطان سینه شود. در نتیجه مصرف مواد غذایی حاوی فیبرهای نامحلول برای افرادی که به یبوست دچارند و مستعد ابتلا به سرطان‌های گوارشی اند بسیار مناسب است. این فیبر بیشتر در سبوس گندم و برنج، انواع سبزی‌ها، سویا و حتی برخی مغزهای خام وجود دارد.

### کم فیبرترین و پرفیبرترین خوراکی‌ها

در میان سبزی‌ها و میوه‌ها و دیگر مواد غذایی آنهایی که فیبر محلول و نامحلول زیادتری دارد جو، لوبیا، نخود، ذرت، خرما،

اسفناج، گلابی و کلم بروکلی، آنهایی که فیبر متوسطی دارد سبزی خوردن، کرفس، برگ مو، هویج، سیب و پرتقال و آنهایی که فیبر کمتری دارد، انواع آلبوموهای صنعتی و خانگی، انگور، انواع کمپوت ها و میوه های بدون پوست است. این را هم بدانید بیشتر میوه هایی که طبع سردی دارند به شرط آن که بخوبی رسیده باشند ملین هستند بیشتر میوه های تابستانی همچون گلابی، آلبالو، گیلاس، هندوانه، کیوی، زردآلو و بخصوص آلو از این جمله اند.

### شیر هم فیبر دارد؟

اما سوالی که اغلب پرسیده می شود این که برای رفع یبوست، شیر گرم بنوشیم یا شیر سرد؟ مگر شیر فیبر دارد که برای لینت مزاج توصیه شده است؟ در این خصوص باید بگوییم شیر حاوی فیبر نیست و عاملی که موجب می شود تا با خوردن شیر سیستم گوارشی مان به هم بریزد و دچار اسهال یا لینت مزاج شویم همان کمبود آنزیم لاکتاز است. وقتی بدن این آنزیم را نداشته باشد نمی تواند قند لاکتوز شیر را تجزیه کند، در نتیجه چون شیر بخوبی هضم و جذب نمی شود بدن، کم طاقت شده و دچار بیرون روی مکرر یا اسهال می شویم، اما بهتر است بدانید نوشیدن یک یا دو لیوان شیر سرد قبل از صرف صبحانه بخصوص برای خانم های باردار می تواند ملین باشد. البته در تعدادی افراد هم شیر گرم موجب لینت مزاج می شود. در نتیجه افراد با توجه به تجربیات گذشته شان می توانند از این نوشیدنی برای دفع بهتر کمک بگیرند.

### نکاتی که حتما باید بدانید

- مصرف آب فراوان در کنار سبزی های تازه می تواند کمک چشمگیری به رفع یبوست کند.
- فریزکردن، خشک کردن یا پختن میوه ها و سبزیجات باعث از بین رفتن فیبر نمی شود.
- فیبرها هم درصدی کالری دارند، اما میزان انرژی زیادی آنها از درشت مغذی ها بسیار کمتر است و میزان مصرف غذاهای فیبری در کودکان باید کمتر از بزرگسالان باشد.
- به آنهایی که با مصرف مواد غذایی پرفیبر دچار دل درد و نفخ می شوند یا بتازگی تصمیم گرفته اند تا این غذاها را به طور مستمر وارد برنامه غذایی شان کنند، توصیه می کنیم این گروه را در حجم زیاد و در یک وعده نخورند و بتدریج در برنامه غذایی شان بگنجانند.
- در میان انواع نان، نان سنگک و نان های جو و چاودار بیشترین فیبر را دارد و بهتر است برنج سفید را با برنج قهوه ای مخلوط و همراه سبزی، لوبیا سبز، عدس، کشمش و ماش طبخ و میل کنید.
- سالاد را با آلبیمو و روغن زیتون سرو کنید و از مصرف داروهای شیمیایی و گیاهی ملین و مسهل جدا اجتناب کنید، چرا که این داروها پس از مدتی بی اثر شده و با بی حس کردن اعصاب دستگاه گوارش از دفعات و میزان حرکات دودی روده برای جلو راندن و تخلیه مواد زاید می کاهد.
- آن دسته از بیماران مبتلا به یبوست که به دلایلی نمی توانند میوه و سبزی بخورند، اگر چربی خونشان بالا نباشد و اضافه وزن نداشته باشند می توانند با نظر پزشک در برنامه غذایی خود از غذاها، دانه ها و مغزهای چرب استفاده کنند. چربی ها با وجود آن که فیبر ندارند، اما با لیز کردن دیواره روده ها به دفع بهتر مواد غذایی کمک می کند.
- بسیاری از افراد به محض این که دچار اسهال می شوند مصرف میوه و سبزی را قطع می کنند، اما باید بدانید در اسهال هایی که حجم مایع دفعی بدن کم است سبزی های با فیبر نامحلول می تواند آب را در خود اندوخته و کمبود آب بدن را جبران کند، اما در اسهال های شدید که بیرون روی مکرر و خارج از کنترل است مصرف سبزی ها موجب وخامت حال بیمار می شود.

فاخره بهبهانی / جام جم