عدة علامات تحذيرية للطعام غير المناسب لصحة الجسم

يوجد فروق كبيرة بين عدم تحمّلنا للطعام، والحساسية تجاهه .

ونجد أن عدم تحمّل الطعام (الحالة الأكثر شيوعاً)، قد يشعرنا بالألم وعدم الراحة، لكنه لا يهدد الحياة مثل حساسية الطعام.

وهناك خمس أعراض لعدم تحمل الطعام:

1-الغازات والانتفاخ

يقول اختصاصي أمراض الباطنة والجهاز الهضمي، نيكيت سونبال، إن الغازات والانتفاخ الشديد هو أكثر الأعراض شيوعاً لدعم تحمل الطعام. عندما تتناول طعاماً غنيا بالألياف، من المتعارف عليه حدوث بعض الانتفاخ والغازات، لكن أن يصبح ذلك مؤلماً ويحدث بشكل دائم لدى تناول طعام معين، فإن ذلك يشير إلى أنك تعاني عدم تحمله.

2-آلام في المعدة

تشير الآلام المعوية التي تحدث عادة كتشنج وتقلصات في منطقة أسفل ومنتصف البطن إلى عدم تحمل الطعام، بحسب سونبال.

3-الإسهال

يقول د. سونبال: «عندما لا يستطيع جسمك هضم أو تكسير بعض الأطعمة، فإن الإسهال هو أحد الآثار الجانبية النموذجية. وهذا هو السبب في أنها علامة شائعة على أنك قد تكون حساساً لطعام تناولته مؤخراً».

ويضيف: «إذا كنت تعاني الإسهال بشكل متكرر بعد تناول الطعام، فقد يكون لديك ضعف في وظيفة الجهاز الهضمي لبعض الأطعمة، ومن المحتمل أن يكون اللاكتوز أو الغلوتين من الجناة، لكنهما ليسا الوحيدين».

4-الصداع

على الرغم من أنه قد يبدو مفاجئاً، إلا أن الصداع هو علامة أخرى من علامات عدم تحمل الطعام.

وفي الحالات الشديدة، يمكن أن يؤدي عدم تحمل الطعام إلى الإصابة بالصداع النصفي

5-التعب

قد يحدث الخمول والتعب بعد تناول الطعام نتيجة حدوث انهيار في مستوى السكر في الدم، إلا أنه قد يكون أيضاً إحدى الإشارات على عدم تحمل الطعام.

وعندما تأكل أطعمة لا يستطيع جسمك تفكيكها، فإن الغدد الكظرية تفرز الكورتيزول (هرمون التوتر) للمساعدة على مكافحة وتقليل التهيج والالتهاب، كما يقول سونبال، ما قد يسبب الشعور بالإرهاق والتعب.