

07/02/2017 صفة

## أكثر الأطعمة التي تسبب الحساسية للجسم



هل شعرت مؤخرًا أنك تمر بتجربة التعرض لأعراض الحساسية الغير مرغوب فيها ؟ قد يكون السبب في ذلك بعض الأطعمة المعينة التي تتناولها بشكل منتظم ، حيث أنك تعاني من الحساسية لها ، وتوصف الحساسية أنها الحالة التي يستجيب فيها الجهاز المناعي لبعض المؤثرات الخارجية أو المواد الغريبة ، والتي تدخل الجسم وتسبب ظهور بعض الأعراض السلبية المزعجة للأشخاص .

والأجسام الغريبة التي تسبب الحساسية يمكن أن تكون لقاح ، أتربة أو فرو بعض الحيوانات الأليفة ، وتسمى المواد المثيرة للحساسية ، وتختلف الحساسية من شخص لآخر ، فقد يكون لديك حساسية لحبوب اللقاح ، ولكنه لا يؤثر على أخيك ، وفي نفس الوقت قد يكون أخاك يعاني من نوع آخر للحساسية مثل الأتربة مثلا ، لذلك يصعب تحديد أي نوع للحساسية يعاني الأشخاص ، ولكن هناك بعض الإختبارات والطرق المعينة لتحديد ذلك .

تؤدي الحساسية بجميع أنواعها إلى ظهور بعض الأعراض المزعجة المختلفة مثل الحكّة ، التهيج ، الطفح الجلدي ، البثور والدمامل ، أو أمراض متعلقة بالجهاز التنفسي ، وقد تتفاقم الأمور لتصل حد الموت ، وهناك أيضا حساسية لبعض أنواع الطعام التي تختلف أيضا من شخص لآخر ، ونقدم لكم أكثرها شهرة لتوخي الحذر ومراقبة إذا كنت حقا تعاني حساسية لها أم لا .

**أكثر الأطعمة التي قد تؤدي للحساسية :**



يعاني بعض الأشخاص من الحساسية المفرطة للاكتوز ، أو المعروف بحساسية لبن الأبقار ،1- **لبن الأبقار** : وتسبب بعض الأعراض الواضحة ومنها الغثيان ، القءء ، فقد الشهية للطعام وبعض أمراض الجهاز الهضمي ، و يعتبر الإبتعاد عن تناول اللبن البقري ومشتقاته أمرا ضروريا في هذه الحالة ، ويمكن البحث عن بديل للإستفادة من العناصر الغذائية التي يوفرها اللبن مثل لبن الصويا والأسماك .

أثبتت الدراسات والأبحاث أن 60% من التعداد السكاني يعاني من حساسية للبيض ، والأطفال في 2- **البيض** : مقدمة هذه النسبة ، وتسبب هذه الحساسية بعض الأعراض مثل مشكلات الجهاز التنفسي ، الطفح الجلدي وأمراض الجهاز الهضمي ، على الرغم ذلك يتخلص بعض الأطفال من الحساسية للبيض مع تطور نموهم ، ويمكن تعويض الفائدة التي يقدمها البيض عن طريق تناول بعض الأطعمة الغنة بالبروتينات مثل البقوليات ، الدواجن واللحوم الحمراء .

يعتبر من أكثر الأطعمة الشائعة التي تسبب الحساسية له ، وتبلغ نسبة الأشخاص الذين يعانون 3- **اللوز** : حساسية اللوز حوالي 10% ، وتسبب هذه الحساسية مشكلات الجهاز التنفسي يصاحبها بعض الأعراض مثل الصعوبة في التنفس ، وقد تؤدي إلى الموت أحيانا إن لم ننتبه لذلك ونأخذ العلاج المناسب .

تبلغ نسبة الأشخاص الذين يعانون حساسية الفول السوداني حوالي 5% من السكان ،4- **الفول السوداني** : ويعتبر من أنواع الحساسية الشائعة ، وخصوصا لدى الأطفال ، وتسبب بعض الأعراض المتعلقة بالجلد مثل الحكة والتهيج ، ومع التقدم في السن يتلاشى هذا النوع من الحساسية أيضا .

يعاني الكثير من الأشخاص حساسية للمأكولات البحرية وخصوصا القريدس ، فيحتوي 5- **القريدس "الجمبري"** : على مادة "التروبوميوزين" والتي تسبب الحساسية لهذا النوع من الأسماك ، ومن بعض أعراضها الشعور بألم في المعدة والقيء وفقد الشهية .

هناك بعض البروتينات الموجودة في القمح والتي تسبب عدد من أنواع الحساسية للأشخاص ، ومن 6- **القمح** : الأعراض التي تظهر بعد تناول منتجات القمح تهيج الجلد ، أمراض متعلقة بالجهاز الهضمي وتورم في بعض أجزاء الجسم ، ويوجد بعض أنواع القمح الخالية من هذه المواد ، لذلك يمكن استبدال منتجات القمح العادي بهذه الأنواع .

قد يسبب فول الصويا ومشتقاته نوعا من الحساسية له ، والأطفال أكثر عرضة لحساسية 7- **منتجات الصويا** : الصويا ، وتسبب هذه الحساسية بعض الأعراض المزعجة مثل الطفح الجلدي أو صعوبة التنفس ، فيجب تجنبها للأطفال وإجراء الفحوصات اللازمة لذلك .

المصدر: المرسال