



02:20  
مدة القراءة

الباحثون  
السوريون  
SYRIAN RESEARCHERS

الحساسية الغذائية

الغذاء والتغذية

**عدم تحمّل الخميرة**

[syr-res.com](http://syr-res.com)

"الباحثون السوريون"

الخميرة Yeast نوعٌ من الفطريات المُستخدمةِ كِمكونٍ نشيطٍ في العديدِ من المنتجاتِ والسلعِ الغذائية، وخاصةً المخبوزات والمشروبات الكحولية، حيث تُستخدم في المخازير لتحضير العجين، كما تستخدمها مصانعُ البيرة والكحوليات لتخمير السكر وإنتاج الكحول.

يعاني بعض الأشخاص من عدم تحمل الخميرة Intolerance Yeast، حيث تنتج أجسامهم ردّاً فعلًا التهابيًّا على بروتينات الخميرة الموجودة في العديد من الأطعمة والمنتجات الغذائية. ويمكن لمن يعانون من عدم تحمل الخميرة، أن يواجهوا ردودَ فعلٍ التهابيًّا عند تناولِ الفطر، والكمأة، والجن الأزرق، والشعير، إذ تحتوي جميعها على الفطريات. كما يمكن أن يكون الامتناع عن تناول الأطعمة السكرية جيدًا أيضاً، وذلك منعاً لنشاط الخمائر الطبيعية في الجسم مثل الـ Candida، فضلاً عن نمو بعض الخمائر والفطور على الفواكه الناضجة والأطعمة القديمة والمفتوحة، كالأجبان والمرببات.

ويجبُ على الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل الخميرة أو يشكّون بذلك، أن يتعدوا عن المنتجات الحاقية عليها، وفي حال عدم تحسّن الأعراض بعد ستة أسابيع فيجب لا بد من إعادة الخميرة إلى النظام الغذائي والبحث عن السبب الأساسي لهذه الأعراض.



هناك العديد من الأطعمة التي تحتوي على الخميرة ونستعرض بعضاً منها في القائمة التالية:

- المخبوزات ومنتجات الحبوب التي تحتوي على الخميرة:  
تحتوي بعض المنتجات على نوع من أنواع الخميرة يدعى "خميرة الخباز"، ويشمل ذلك معظم أنواع الخبز والكرواسان والمعجنات الدنماركية والدونات وبعض أنواع الكعك بالإضافة إلى المافن.  
من جهةٍ أخرى، تخلو بعض المنتجات من الخميرة ولكن يُنصح بالتحقق من جميع المكونات الموجودة على المنتج لتجنب أي اختلاطات مع الخميرة؛ كخبز الصودا bread scofa or Soda (أي الخبز الذي تستخدم فيه بيكربونات الصودا)، وخبز البيتا bread Pitta، وخبز النان bread Naan، ومعظم البسكويت وكعك الأرز.

- الكحول: تُعرف هنا بخميرة البيرة، وتتواجد في البيرة والنبيذ وعصير التفاح المخمر.

- المرقّ: تحتوي معظم أنواع مكعبات المرق على الخميرة، وتتواجد بعض الأصناف الخالية من الخميرة ولكن يجب التحقق من مكونات المنتج على غلاف العبوة للتأكد من سلامتها قبل الاستهلاك.

- المخللات والخل وتتبيلة السلطات: جميع أنواع المخللات، والمايونيز، والصلصات، والخل، بالإضافة إلى توابل السلطات جميعها تحتوي على خميرة.

- الفواكه الناضجة والتمخّمة وبعض الأطعمة المحضرة مسبقاً: ويضاف إليها أيضاً الفواكه المجففة، والشعير، واللبن، والقشدة الحامضية، والكريمة، واللبن (الزبادي)، والثمار الناضجة، وجينة التوفو، والأطعمة المطبوخة والمحفوظة من يومٍ سابق، والجبن الناضج، ومخلل الملفوف، وصلصة الصويا، بالإضافة إلى أي طعام تم فتحه وتخزينه لفترةٍ طويلة كالمرببات التي يمكن أن تنمو بعض الخمائر على سطحها. أخيراً يُضاف لما سبق مكملات الفيتامين B ذلك إن لم يكتب عليها أنها "خالية من الخميرة".

- مصادر أخرى للخميرة:

لا بدّ من التحقق من المكونات الغذائية الموجودة على المنتج والانتباه إلى أنّ الخميرة يمكن أن تتواجد تحت مسمياتٍ أخرى، كالبروتين الفطري Mycoprotein، والبروتين المهدرج protein Hydrolysed، والبروتين النباتي المهدرج protein vegetable Hydrolysed، والعوامل الناهضة Leavening والغلوتامات أحادية الصوديوم glutamate Monosodium، وحامض السيتريك acid Citric في بعض الأحيان.

ملاحظة هامة لمن يعاني عدم تحمل الخميرة:

في حال التوقف عن تناول الخميرة ومنتجاتها فإن الشخص سيحتاج لإضافة بعض المكونات إلى الحمية الغذائية، وذلك لتعويض النقص في فيتامين B والناجم عن عزل الخميرة والمخبوزات، وينصح هنا بإضافة مجموعة متنوعة من البدائل مثل الكينوا والدخن والأرز البني.

المصدر: <http://syr-res.com/?3449>

المساهمون في المقال :

إعداد: Wala'a Al-shelh



تدقيق علمي: Hasan Iessa



تدقيق لغوي: Rasha Samir Sryo





تعديل الصورة: Khaled Abuyasser



صوت: Farah Ghrawi



نشر: Michael Assaf

