

دبلوم التغذية العلاجية الشاملة

د. الهام البركي د. مها فؤاد

Nutrition





محتويات المادة

رقم الصفحة	الموضوع
6 - 4	الأهداف والمحاور
9 - 7	مقدمة عامة
26 - 10	التغذية والطاقة
46 - 27	التغذية والمرأة الحامل
56 - 47	التغذية والأطفال
74 - 57	التغذية والسيدات
85 - 75	التغذية والرياضيين
98 - 86	التغذية والشباب
109 - 99	التغذية وكبار السن
166 - 110	التغذية ومرضى القلب و السكر و الكبد و الكلى
181 - 167	التغذية والعلاجات النفسية
202 - 182	التغذية في الإسلام
205 - 203	خاتمة

الأهداف والمحاور

1. ادراك أهم المصطلحات والتعريفات الأساسية المستخدمة في علم التغذية.
2. فهم أهمية الماء للإنسان ودوره في امتصاص العناصر الغذائية.
3. تكامل المعلومات عن تمثيل الكربوهيدرات والحصول على الطاقة داخل جسم الإنسان.
4. وصف عملية هضم الدهون وامتصاص الأحماض الدهنية ومعرفة تأثيراتها الفسيولوجية كذلك فهم المعلومات الأساسية عن الليبوبروتينات وتأثيراتها الفسيولوجية.
5. شرح عملية هضم البروتين ودور الأحماض الأمينية في النمو وبناء الأنسجة.
6. استخدام أسس تغذية الإنسان لعمل تصور أو مخطط للعناية بالصحة العامة للأفراد والجماعات.
7. تغذية الإنسان وعلاقتها بالعلوم الأخرى.
8. تقسيم العناصر الغذائية.
9. الماء ودوره الحيوي في الجسم.
10. الكربوهيدرات الذائبة وغير الذائبة والالياف.
11. طاقة الغذاء ومصادرها ومسارها داخل الجسم.
12. الطاقة الممتلئة وميزان الطاقة.
13. الدهون والليبيدات وأهميتها وتمثيلها.
14. البروتينات والأحماض الأمينية أهميتها وتمثيلها وطرق التقييم.
15. فهم الدور الحيوي والفسيولوجي للفيتامينات الذائبة في الماء وتلك الذائبة في الدهون بجسم الانسان.
16. اكتساب القدرة علي توضيح التداخلات بين الفيتامينات في الهضم والامتصاص والتمثيل الغذائي.
17. إدراك تأثير نقص الفيتامينات على الصحة العامة والأداء الوظيفي لأجهزة الجسم.
18. فهم أسس التقسيم الغذائي للعناصر المعدنية.
19. الإلمام بمشاكل نقص الاملاح المعدنية.
20. الإلمام بالأسس العلمية اللازمة لتغذية الإنسان خلال مراحل حياته المختلفة.
21. استنباط الإحتياجات الغذائية اللازمة للنمو.
22. اكتساب القدرة علي تحديد الإحتياجات الغذائية والمشاكل الغذائية الخاصة للصبي في مرحلة المدرسة والمراهقة.

23. فهم الإحتياجات الغذائية لعُمر الشباب والمشاكل الغذائية الخاصة بهذا العمر .
24. ادراك الإحتياجات الخاصة والمشاكل الخاصة بالمسنين.
25. اكتساب القدرة علي استعمال أسس التغذية لتوضيح كيفية عمل خطة للعناية الغذائية للمراحل المختلفة خلال فترة الحياة.
26. فهم المقصود بتخطيط الوجبات الغذائية.
27. أستنباط نظام الحماية الصحيح.
28. اكتساب القدرة على إستخدام البدائل الغذائية في تغطية الإحتياجات الغذائية.
29. فهم كيفية إستخدام برامج الحاسب لتخطيط الوجبات.
30. يُصوّر كيف تُؤثّر العوامل الغذائية على تخطيط الوجبات.
31. إدراك كيف يستعمل مجاميع الغذاء لتخطيط قائمة الطعام.
32. يُطبّق الحد المسموح من الغذاء الموصى به.
33. إدراك أهمية العوامل السلوكية في إدارة وتخطيط وجبات الطعام.
34. فهم مشاكل التغذية على المستوى المحلى والدولى
35. ادراك طبيعية أمراض سوء التغذية
36. التميز بين سوء التغذية الأولى والثانوى
37. استنباط العوامل المساعدة على حدوث سوء التغذية
38. مناقشة البدع والخزعبلات الغذائية
39. مناقشة كيفية التحكم فى العادات الغذائية الخاطئة
40. استنباط أسباب سوء التغذية الناشئ عن نقص الطاقة والبروتين
41. تقييم الحالة الغذائية للمجتمع باستخدام الطرق المباشرة أو الغير مباشرة
42. فهم دور أخصائي التغذية الاكلينيكية فى الرعاية الصحية للمجتمع
43. استنباط البرنامج الأمثل للرعاية الغذائية والمناسبة لخصائص المجتمع
44. اكتساب القدرة على تقسيم المجتمع إلى طوائف أو مجاميع متشابهة
45. الالمام بالأسس اللازمة لعمل ائزان بين موارد المجتمع واحتياجاته
46. اقتراح السياسة الغذائية اللازمة للوقاية من الامراض الغذائية المنتشرة

47. الالمام بالمعارف الأساسية للتغذية العلاجية.
48. فهم دور التغذية في معالجة ومنع الأمراض الأكثر شيوعاً مثل الإضطرابات المعوية
49. وأمراض البنكرياس.
50. اكتساب القدرة على تقديم الرعاية الغذائية لمرضى سوء التغذية .
51. فهم الاسلوب الامثل لتغذية مرضى السكر وإرتفاع ضغط الدم.
52. ادراك التأثيرات الهامة للغذاء في معالجة أمراض الكبد.
53. اكتساب المهارات اللازمة للعلاج الغذائي في معالجة الأطفال منخفضي الوزن عند الولادة
54. فهم دور التغذية في معالجة أو تقليل أعراض أمراض القلب الوعائية.
55. اقتراح الخطط تغذية الحالات المرضية المختلفة التي يتم دراستها في الجزء العملي.
56. مناقشة النظريات الأساسية المتعلقة بالصحة النفسية.
57. الالمام بالأسس الطبية والسيكولوجية للسلوك.
58. فهم المرض الذهني واعراضه وخصائصه.
59. معرفة الاسس العلمية لعلم النفس البدني psychophysiology وعلم النفس العصبي.
60. الالمام بالمعلومات الأساسية عن سيكولوجية الاطفال.
61. فهم العلاقة بين الطاقة التي يحصل عليها من الوجبة ووزن الجسم.
62. ادراك أهمية الاتزان في سوائل الجسم وطريقة تنظيمها.
63. اكتساب المعلومات الأساسية عن تمثيل الطاقة في الجسم أثناء التمرينات الرياضية.
64. الإلمام بالاحتياجات الخاصة من العناصر الغذائية لحفظ اللياقة البدنية ورفع كفاءة الرياضيين.
65. اكتساب القدرة على تخطيط وجبة غذائية مناسبة للرياضيين أثناء التمرينات والمسابقات وخلال الإصابة.
66. وصف الإضافات الغذائية المناسبة للرياضيين أثناء التمرينات والمسابقات.

الحمد لله رب العالمين حمداً طيباً مباركاً فيه، والصلاة والسلام على رسولنا الكريم وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً، يقول الله تعالى في كتابه العزيز: "ونزلنا عليكم المن والسلوى. كلوا من طيبات ما رزقناكم" (الآيات 80 و 81، سورة طه). ويقول تعالى مخاطباً بني إسرائيل (وإذ قلتم يا موسى لن نصبر على طعام واحد فادع لنا ربك يخرج لنا مما تنبت الأرض من بقلها وقتائها وفومها وعدسها وبصلها) (سورة البقرة: آية 61)، كما أخبر ويقول رب العزة في موضع آخر في الكتاب: "يا بني آدم خذوا زينتكم عند كل مسجد وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين" (سورة الأعراف: آية 31)، وفي هديه صلى الله عليه وسلم يقول: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لآبد فاعلاً فثلث ل طعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه" وعنه صلى الله عليه وسلم أنه قال: "سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم" (أخرجه ابن ماجه).

علم التغذية من العلوم الصحية الهامة، فهو يبحث في مكونات الأغذية المختلفة وطرق تعامل الجسم معها، كما يبحث في الأمراض التي تصيب الإنسان من تناول قليل أو كمية زائدة من العناصر الغذائية و طرق الوقاية من الأمراض المختلفة وعلاجها بالغذاء، فتناول الغذاء السليم عامل ضروري لتحقيق الشعور بالصحة، لذا يعتبر علم التغذية من العلوم الطبيعية التي تركز على صحة الإنسان في جميع مراحل نموه، ففي مختلف فروع الطب العلاجي، كثيراً ما يواجه الأطباء مشاكل صحية ناتجة عن خطأ في التغذية سواءً بالإفراط أو بالقصور، مما يؤثر بشكل مباشر على الوظائف الحيوية لمعظم أجهزة الجسم. ومن هنا تتضح صحة ما اعتقده أجدادنا القدماء، بأن المعدة هي بيت الداء وأن الحمية رأس الدواء، وأن ما يعالج بالغذاء لا يلزم له الدواء. الأطفال والمراهقون والحوامل والمسنون هم أكثر فئات المجتمع في أمس الحاجة للتغذية السليمة. ولذلك فإن التوعية الغذائية السليمة من شأنها ليس فقط ضمان الصحة الجيدة لهؤلاء الفئات المجتمعية المختلفة، وإنما أيضاً لها بعد اقتصادي- حيث أن التغذية الأفضل قبل و في أثناء التعرض للمرض، من شأنها تحسين الوضع الصحي الوقائي من جهة، وتقصير مدة البقاء في المستشفى من جهة أخرى، مما يقلل نفقات الرعاية الصحية، وبالتالي تخفيف العبء على ميزانية الدولة.

ومن منطلق (العقل السليم في الجسم السليم) فإن الإنسان يحتاج إلى الغذاء في جميع مراحل حياته، ويحدد الغذاء إلى حد بعيد مقدرة الإنسان على مواكبة كل مرحلة من تلك المراحل، كما يحدد أيضاً قدرته على استيعاب دروسه أو أداء عمله بشكل مناسب. وكما عرفت منظمة الصحة العالمية الشخص السليم بأنه هو ذلك الذي يتمتع بسلامة الصحة الجسمية والنفسية والاجتماعية وليس فقط خلوه من الأمراض. لذا فإن التغذية السليمة يجب أن تراعى في جميع مراحل عمر الإنسان، ولكل مرحلة من مراحل حياة الإنسان متطلبات غذائية تختلف عن الأخرى حسب احتياج

الجسم. والتغذية السليمة هي إحدى الدعائم الأساسية للصحة في المجتمع، فالغذاء الصحي المتوازن يساهم بشكل كبير في توفير العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم والعقل السليم لدى الأطفال والكبار على السواء.

يتكون الإنسان من أجهزة، وتتكون الأجهزة من أعضاء، وتتكون الأعضاء من أنسجة، وتتكون الأنسجة من خلايا، هذا الترتيب للكائنات الحية يبدو نسبياً ثابتاً، ولكن بنظرة متفحصة تجد أن الخلايا تتكون من عناصر غذائية وهي البروتينات، والدهنيات، والكربوهيدرات، والأملاح، والفيتامينات، والماء، وهذه العناصر تتغير وتتبدل باستمرار عن طريق الغذاء المتناول، فكيف لا وغذاؤنا اليومي عبارة عن خلايا نباتية وخلايا حيوانية ومنتجات الحيوان ومنتجات النبات، وعليه حتى تحافظ على أعضائك وخلاياك عليك بتعويض ما تفقده باستمرار من هذه العناصر.

علم تغذية الإنسان: يبحث هذا العلم في المواد الغذائية الكيميائية التي يتناولها الإنسان في طعامه اليومي، وكيفية تعامل الجسم معها، وهذا التعامل يشمل الهضم والامتصاص، والنقل، والأيض، وتحولاتها، وطرق تخزينها، والتخلص منها.

الطعام: هي المواد يتناولها الإنسان في صورة صلبة أو سائلة بهدف التغذية على العناصر الغذائية فيها، وتختلف الأطعمة عن بعضها البعض في كمية ونوعية العناصر الغذائية.

العناصر الغذائية: هي المواد الكيميائية التي يحصل عليها الإنسان من طعامه ويحتاجها باستمرار لإنتاج الطاقة، وتصلح الفاقدة من الخلايا، و في النمو، في المحافظة على الحياة.

المواد الغذائية الأساسية: هي المواد الكيميائية التي لا يستطيع جسم تصنيعها و يحصل عليها من طعامه ويحتاجها باستمرار ونقص أي منها يؤدي إلى مرض. وهي تشمل بعض من الكربوهيدرات والدهون، وبعض الأحماض الأمينية، ومعظم الفيتامينات، والأملاح، والماء.

أنواع المواد الغذائية (مكونات الخلايا الحية بشكل عام) ونسبتها التقريبية في الجسم:

المادة الغذائية	نسبتها في الجسم
الكربوهيدرات	قليل جداً
الدهون	حوالي 20%
البروتينات	حوالي 20%
الفيتامينات	قليل جداً
الأملاح	حوالي 4%
الماء	حوالي 60%

تختلف نسبة المواد الغذائية في الجسم من شخص إلى آخر. فمثلاً يحتوى الشخص النحيف على قليل من الدهون، ويحتوي الرضيع على نسبة عالية من الماء تصل إلى 80%. ويحتوي جسم الإنسان أقل من 300 جرام كربوهيدرات كسكر دم وجليكوجين.

وبتحليل هذه المواد الغذائية إلى عناصرها الغذائية تبين أن العناصر الأساسية الأربعة فيها هي الكربون، و الهيدروجين والأوكسجين و النيتروجين، وهذه العناصر الأربعة تشكل حوالي 96% من وزن جسم الإنسان، بينما تشكل بقية العناصر الأخرى حوالي 4 % من وزن جسم الإنسان.

وظائف المواد الغذائية

تتداخل وظائف العناصر الغذائية بعضها مع بعض كما موضح على التالي :

الوظيفة	العناصر
مصادر طاقة	الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات
بناء ومحافظة على الخلايا	الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الماء، الأملاح
تنظيم عمل الجسم	الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات، الماء، الأملاح، الفيتامينات

ومع تطور العلوم الطبية في القرن الـ 19 والقرن 20 وفي بداية القرن الـ 21 ، ساد اعتقاد أن إيجاد دواء مناسب لكل مرض هو قضية وقت فقط. مع مر السنين، عندما اتضح أن هذا الاعتقاد غير واقعي، بدأ يوجه الباحثون موارد أبحاث كثيرة لفحص العوامل المختلفة التي تؤثر على حدوث أمراض ومنعها. في آلاف الأبحاث التي أجريت في أنحاء العالم، وُجد أن التغذية لها تأثير كبير جداً على صحة الإنسان، تطوره وأدائه.

وعند قسم من سكان العالم، كمية الغذاء ومكوناته لا تكفي لتزويد المواد المطلوبة لأجسامهم، أما في أقسام أخرى في العالم، يوجد فائض في المنتجات الغذائية التي تُسوّق بدعايات واسعة. التحدي في هذه الأقسام من العالم هو: كيف نواجه كثرة الطعام المغرية، وكيف نختار منها المناسب للصحة ولذوقنا؟

وتزداد الحيرة عندما نسمع توصيات كثيرة لأطباء ولمختصين في التغذية، وأحياناً تتناقض عندما تُطرح الأسئلة: ماذا نأكل؟ كم نأكل؟ ومتى نأكل؟ في هذا الدبلوم، نحاول أن نعرض لكم المبادئ الأساسية لاحتياجات الجسم والنهج المتفق عليه عند المختصين في التغذية الصحيحة.

الغذاء والطاقة



تتضح أهمية الغذاء في حياة الإنسان بإعتباره المصدر الرئيسي لتزويده بالطاقة و المحافظة علي صحة الجسم و حيويته. و لذا فإن التغذية الجيدة يجب أن تكون متكاملة و متوازنة في عناصرها الغذائية. و لقد أجريت العديد من التجارب العلمية لبحث موضوع التوازن بين العناصر الغذائية في الوجبات , و توصل الباحثون إلي ضرورة مراعاة مبدأ التنوع في المصادر الغذائية المكونة لتلك الوجبات حتي يتحقق التكامل و التوازن الغذائي بين عناصرها.

وكما أشارت نتائج الدراسات التي أجريت علي تفاعل العناصر الغذائية فيما بينها إلي ضرورة حصول الإنسان علي وجبات غذائية متوازنة , إذ أن وجود أو نقص بعض العناصر الغذائية عن مقدارها الطبيعي قد يؤدي إلي التأثير عن تمثيلها الغذائي , أو امتصاصها , أو تكوين بعض العناصر الأخرى المرتبطة بها , حيث أن لكل عنصر من تلك العناصر الغذائية دوره الوظيفي و الحيوي الذي يؤديه نحو الحفاظ علي الجسم في حالة جيدة.

إلا أنه يوجد ما يسمى بالوجبة الغذائية المثالية و ذلك لجميع الأفراد في المجتمعات المختلفة أو حتي في المجتمع الواحد نظرا للإختلاف في الاحتياجات الغذائية التي تتأثر بالسن و الجنس و الحالة الصحية و نوع العمل أو النشاط و حالة الطقس و العادات و التقاليد السائدة في تلك المجتمعات أو في المجتمع الواحد , كما تتأثر بالمستوي الاقتصادي و المستوي المعيشي لهؤلاء الأفراد و بمدي إلمامهم بالثقافة الغذائية.

ولكن و بوجه عام تعتمد التغذية الجيدة علي الغذاء المتكامل أو المتوازن , وهو الغذاء الذي يشتمل علي مصادر متنوعة من العناصر الغذائية و بنسب تسمح للإنسان بتوفير احتياجاته اليومية من الطاقة و الحفاظ علي صحة جسمه. إلا أن هذه العناصر الغذائية لا تتواجد غالبا في معظم الأغذية , كما أن وجودها يكون بنسب متفاوتة , فهناك الأغذية الوفية أو الفقيرة أو المعتدلة في النسب التوفرة فيها من تلك العناصر الغذائية , مما دي المتخصصون في مجال التغذية إلي تقسيم الأغذية في مجموعات وفقا لما تحتوي عليه من العناصر الغذائية الرئيسية للجسم و هي :

- 1- الكربوهيدرات.
- 2- الدهون.
- 3- الفيتامينات.
- 4- المعادن.
- 5- السوائل.
- 6- الألياف.

و سوف نتناول الآن بالشرح العناصر الغذائية الرئيسية للطاقة و هي الدهون و الكربوهيدرات و البروتينات.

الدهون

ماهية الدهون

تُعد الدهون من أهم مصادر الغذاء لتوفير الطاقة لجسم الإنسان لأنها تُعد الأكثر تركيزاً في سعاتها الحرارية عن كل من البروتينات و الكربوهيدرات , إذ أن كل جرام من الدهون يولد أكثر من ضعف عدد السعرات الحرارية التي تنتج من كل من البروتينات و الكربوهيدرات. و لذا نجد أن شعوب المناطق الباردة الطقس يستهلكون كمية أكبر من الدهون في غذائهم عن شعوب المناطق الحارة أو المعتدلة البرودة , و ذلك لاحتياجهم إلى التدفئة من برودة الطقس.

و تتركب الدهون كيميائياً من عناصر الكربون و الهيدروجين و الأكسجين و هي ذات العناصر التي تتركب منها الكربوهيدرات , و لذا يمكن للدهون أن تتحول إلى كربوهيدرات , كما يمكن للكربوهيدرات أن تتحول إلى دهون , و ذلكم خلال عملية التمثيل الغذائي لتشابه مكونات كل منهما. إلا أن الدهون تختلف عن الكربوهيدرات و البروتينات لكونها تُعد أكثر منهما احتواءً على عنصر الكربون , مما يجعلها أعلى قيمة حرارية منهما.

التركيب الكيميائي للدهون

تتكون الدهون من الهيدروجين و الكربون و الأكسجين , و يختلف تركيبها البنائي تبعاً لنوع كل منها.

و الدهون عبارة عن مركبات من الجليسرول و الأحماض الدهنية كما أن الجليسرول يعرف تجارياً باسم الجيسرين.

كما تتكون الأحماض الدهنية من سلاسل من ذرات الكربون و الهيدروجين منتهية من إحدى طرفيها بمجموعة حمض النيوتريك.

و هذا التركيب البنائي عادة يرمز له C_3H_7COOH و في بعض الأحيان توجد رابطة مزدوجة بين ذراتي الكربون المتجاورتين مع فقد ذرتين من الهيدروجين.

عندما يتحد الحمض الدهني مع الجليسرول يفقد جزيئاً من الماء , و نادراً ما يوجد حمض دهني واحد في مركب الدهن الكامل , و يوجد ثلاثة أنواع مختلفة من الأحماض الدهنية مرتبطة مع جزيئ الجليسرول , لذلك نجد أنه في الزبد يكون الدهن الرئيسي هو جليسرول بيوترو , كما أن الشكل النهائي للمادة الدهنية سواء صلبة أو لينة أو سائلة مثل الزيوت.

و قد يتغير طعم المادة الدهنية يصبح غير مرغوب فيه و هو ما يعرف بالتزنخ و ذلك بسبب انحلال الرابطة بين الجليسرول و الحمض الدهني , و هناك تغرات أخرى قد تحدث نتيجة عمليات أكسدة في مكان الرابطة المزدوجة بالأحماض الدهنية غير المشبعة.

و تُقسم الأغذية وفقاً لما تحتوي عليه من الدهون وفقاً للنسب التي تتوفر بها إلى ثلاث مجموعات وهي :

1- **المجموعة الأولى** : أغذية غنية بالدهون وهي التي تحتوي على أكثر من (10%) دهناً , وذلك كما في الدهون الحيوانية و الزيوت النباتية و بعض اللحوم و صفار البيض.

2- **المجموعة الثانية** : أغذية ذات معدل متوسط من الدهون وهي التي تحتوي على نسبة تتراوح ما بين (2- 10%) من الدهن , وذلك كالبن و بعض اللحوم.

3- **المجموعة الثالثة** : أغذية فقيرة في محتواها من الدهون وهي التي تحتوي على نسبة من الدهون تقل عن (2%) وذلك كالفاكهة و الخضروات و بعض الحبوب.

و يحصل الإنسان على الدهون في غذائه من مصدرين رئيسيين حيث أن الدهون نوعين , وهما :

1- **الدهون الحيوانية** : وهي التي يحصل عليها الفرد من المصادر الغذائية الحيوانية , وذلك كالزبدة , القشدة , اللحم , الأسماك المحتوية على الدهون.

2- **الدهون النباتية** : وهي التي يحصل عليها الفرد من المصادر النباتية , وذلك كزيوت الزيتون و بذرة القطن و السمسم و عباد الشمس و الذرة و الفول السوداني و جوز الهند و اللب.

و بالرغم من أن الليبيدات كلمة تعبر عن الدهون و الزيوت , إلا أن كلمة الدهون fats تعد أكثر استخداماً و شيوعاً في مجال التغذية باعتبارها تعبر عن الدهون الصلبة بينما كلمة oil تعبر عن الدهون السائلة.

و بوجه عام فإن الدهون تمد الجسم بما يقرب من (20 – 25%) من احتياجات الإنسان من الطاقة الكلية اليومية. و لذا فهي تعد من أهم مصادر الطاقة للإنسان لما يولده الجرام الواحد منها من سرعات حرارية.

تقسيم الدهون :

يوجد العديد من نماذج تقسيم الدهون حيث يعتمد تقسيمها على مصدرها الغذائي , أو قوامها أو تماثلها , أو درجة تشبعها أو وفقاً لرؤيتها بالعين , أو وفقاً لتركيبها الكيميائي , و فيما يلي عرضاً لأهم نماذج تقسيماتها.

أولاً: التقسيم وفقاً للمصدر الغذائي :

الدهون من مصدر حيواني.

الدهون من مصدر نباتي.

ثانياً: التقسيم وفقاً لقوام التماسك :

الدهون السائلة عند درجة حرارة (20 – 25 درجة مئوية) و ذلك كالزيوت .
الدهون الصلبة : و هي تلك الدهون التي تكون صلبة عند درجة حرارة (20 – 25 درجة مئوية) و ذلك كالسمن و الدهن المهدرج .

ثالثاً: التقسيم وفقاً لدرجة التشبع :

الدهون المشبعة : و هي تلك الدهون التي تحتوي علي الأحماض الدهنية المشبعة , و ذلك كما في اللبن الكامل , و القشدة , الأيس كريم , الجبن الدسم , صفار البيض , الزبدة , السمن المارجرين , جوز الهند , الشيكولاتة , و مشتقاتها , الحلويات المعدة من الدقيق و الدهن الحيواني و البيض .
الدهون غير المشبعة : و هي تلك الدهون التي تحتوي علي الأحماض الدهنية غي المشبعة , و ذلك كما في الزيوت .

رابعاً: التقسيم وفقاً للرؤية بالعين :

الدهون الرئية : و تشمل الزيوت النباتية , الزبدة , الدهون الصلبة , السمن الصناعي المهدرج .
الدهون غير المرئية و تشمل اللحوم , الدواجن , الأسماك , البيض و اللبن كالم الدسم , القشدة , الجبن الدسم .

خامساً: التقسيم الكيميائي للدهون :

يتم تقسيم الدهون كيميائياً – وفقاً لتركيبها الكيميائي إلي ثلاثة أنواع رئيسية , و هي الدهون البسيطة و الدهون المركبة و الدهون المشتقة , و فيما يلي توضيحاً لكل من هذه الأنواع الثلاثة:-

الدهون البسيطة :

و هذا النوع من الدهون يحتوي علي إسترات للأحماض الدهنية و كحولات , و يوجد ثلاثة أشكال , و هي :

أ-الدهون fats

و هي مواد ذات قوام صلب في درجة الحرارة العادية كالسمن , الزبدة , الكاكو , و دهون بعض الحيوانات كدهن الخروف , و تمتاز هذه الدهون باحتوائها علي نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة , وذلك كحامض البالميتيك , و حامض الاستريك .

ب- الزيوت oils

و هي مواد سائلة في درجة الحرارة العادية , و ذلك كزيوت بذرة القطن و الكتان و الذرة و عباد الشمس و الزيوت و القرطم , و تمتاز الزيوت باحتوائها علي نسبة

عالية من الأحماض الدهنية غير المشبعة و ذلك كحامض الأوليك و حامض اللينوليك و حامض الأركيدونيك.

ج- الشموع waxes

و توجد الشموع في المصادر النباتية و الحيوانية للغذاء و هي دهون صلبة في درجة الحرارة العادية , إلا أنها تختلف في تركيبها الكيميائي عن الدهون و الزيوت. و توجد في كثير من النباتات , إذ تكون الطبقة الرقيقة التي توجد علي سطح الأوراق و الأغصان و الثمار بغرض وقايتها من التقلبات المناخية و التقليل من كمية تبخر الماء منها , و من أمثلتها شمع القصب و شمع القطن.

كما توجد الشموع في الحيوانات , و ذلك في مادة الأنسولين الموجودة في فروة الحيوانات التي تقطن المناطق ذات الطقس البارد , و في شمع النحل , و كذلك توجد في جدران الأوعية الدموية لجسم الإنسان.

الدهون المركبة :

و يحتوي هذا النوع من الدهون علي الدهون البسيطة المرتبطة بجزء أو مركب آخر غير دهني , و لذا توجد الدهون المركبة في الأشكال التالية :
الدهون الفسفورية.
الدهون الكربوهيدراتية.
الدهون البروتينية.

الدهون المشتقة :

وتلك الأنواع تنتج من تحلل الدهون و تشمل الأحماض الدهنية الحرة , السنثيولات و الكاروتينودات و الجليسرول و الفيتامينات الذائبة في الدهون (A,D,E,K). كما تشمل نوعين من المركبات و هما : المركبات الستيرويدية و المركبات الهيدروكربونية.

التمثيل الغذائي :

تمتص الأحماض الأمينية المتونة نتيجة هضم البروتينات من الأمعاء الدقيقة مباشرة فيتم هضم الدهون جزئيا إلي أحماض دهنية و جليسرول و يتم امتصاصها من نفس المكان , و يبقى جزء من الدهون دون أن يتحلل و يمتص كما هو يتم هضم المواد الكربوهيدراتية إلي سكريات أحادية و تمتص أيضا من الأمعاء الدقيقة.

التمثيل الغذائي للدهون :

تمتص الدهون كما هي بينما يمتص البعض الآخر من الأمعاء الدقيقة علي هيئة أحماض دهنية و جليسرول و بعد أن يعاد تكوين الدهن المتحلل مرة أخرى في

تجفيف الأمعاء فإنه يذهب إلى الجهاز الدوري بواسطة الأوعية الليمفاوية علي هيئة حبيبات دقيقة من الدهن المتعادل (كيلوميكرون).

الأهمية الغذائية للدهون :

لدهون دور هام في تغذية الإنسان , و فيما يلي توضيحا لأهم أدوارها و وظائفها التي تؤديها للجسم للمحافظة علي صحته و حياته :

تعد مصدرا مركزيا للطاقة.

تزود الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية.

تحتوي علي العديد من الفيتامينات الذائبة في الدهون.

تدخل علي مركبات الدهون كعامل أساسي في تركيب خلايا الجسم.

تعد مصدرا هاما لتخزين الطاقة في الإنسان.

تعمل الدهون المخزنة تحت الجلد كعازل حراري للوقاية من برودة الطقس.

تعمل الدهون المترسبة في الجسم علي وقاية أهم الأعضاء الداخلية من المؤثرات الخارجية.

تعمل علي تليين الفضلات الناتجة من عملية هضم الطعام.

لها دور هام في امتصاص الكالسيوم في الجسم.

تعمل الأحماض الدهنية غير المشبعة علي تقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

الاحتياجات اليومية من الدهون :

تختلف الآراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من الدهون في الغذاء لأن ذلك يرتبط بالعديد من المتغيرات كوزن الجسم و السن و الجنس و نوع العمل و النشاط و الحالة الصحية و العادات الغذائية و الظروف المناخية و مقدار ما يحصل عليه الفرد من الكربوهيدرات في غذائه. إلا أن هناك اتجاه بأن تكون الاحتياجات اليومية من الدهون تتراوح من (20 – 25 %) من مجموع السرعات الحرارية التي يستهلكها الفرد الذي يحتاج إلي (2400) سعر حراري يوميا يكون في حاجة إلي (60) جراما من الدهون , و هذا الرقم يمثل (22.5 %) من الطاقة الكلية اللازمة يوميا.

الكربوهيدرات

ماهية الكربوهيدرات

تعرف الكربوهيدرات بأنها المواد الغذائية التي تحتوي علي النشويات و السكريات و التي يتم اختزالها إلي سكريات بسيطة بواسطة التحلل المائي. إلا أنه توجد بعض السكريات المتعددة التي لايمكن للإنسان هضمها , و ذلك كالألياف و تتكون الكربوهيدرات من عناصر الكربون و الهيدروجين و الأكسجين , و يوجد العنصرين الآخرين فيها بنسبة ذراتها في جزئ الماء.

و من أهم مصادرها في الغذاء نجد الحبوب الكاملة و الخضروات و الفواكه و الحلوي و المربي و العصائر السكرية و الدقيق و البسكويت.
و أغلب الكربوهيدرات من أصل نباتي حيث تقوم النباتات بتكوين الكربوهيدرات بواسطة ثاني أكسيد الكربون الموجود في الهواء و الماء في وجود أشعة الشمس و بمساعدة المادة الخضراء – تعرف باسم الكلوروفيل في أثناء التمثيل الضوئي.
ويحتوي جسم الإنسان على ما يقرب من (300) جرام علي الأكثر من الكربوهيدرات بعضها يكون موجودا في الدم و معظمها يكون مخزونا في الكبد و العضلات في صورة جليكوجين – النشا الحيواني – كما أن الكربوهيدرات تتحول إلي دهون إذا زادت عن الاحتياجات اليومية للفرد.
و تعد الكربوهيدرات من المصادر الرئيسية لتوليد الطاقة و الحرارة للجسم , إذ يعد الجلوكوز المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجسم و ذلك عن طريق تأكسده داخل الخلايا. و لذا تشكل الكربوهيدرات الجانب الأعظم و المشترك في غذاء المواطنين ذات المستوي الاقتصادي المنخفض , و لكونها تعد أرخص ثمن من البروتينات و الدهون.

تقسيم الكربوهيدرات

يوجد عدة تقسيمات للكربوهيدرات وفقا لتشابه مكوناتها أو لتجانسها و نقائها أو لتركيبها الكيميائي , و فيما يلي عرضا لأهم تلك التقسيمات.

أولا التقسيم وفقا لتشابه المكونات :

السكريات.
النشا (النباتي و الحيواني).
الألياف.

ثانيا التقسيم وفقا للتجانس و النقاء:

مجموعة الكربوهيدرات النقية التي تضم مختلف أنواع السكريات.
مجموعة الكربوهيدرات غير النقية التي تشمل النشويات الموجودة في الحبوب و البقول و الجذور.

ثالثا التقسيم الكيميائي للكربوهيدرات :

يتم تقسيم الكربوهيدرات وفقا لتركيبها الكيميائي إلي ثلاثة أنواع رئيسية , و هي السكريات الأحادية و السكريات الثنائية و السكريات العديدة.

السكريات الأحادية

تعد السكريات الأحادية أبسط صور الكربوهيدرات في تركيبها الكيميائي التي لا يمكن تحليلها مائيا إلي أنواع أبسط منها , و لذا لا تحتاج إلي الهضم قبل امتصاصها في الجسم , إذ تمتص كما هي و من ثم تعد مصدرا أساسيا للطاقة حيث يسهل أكسدتها

في خلايا الجسم , كما تعد تلك السكريات الأساس البنائي أو التركيبي لجميع المركبات النشوية و السكريات و من أمثلتها :

الجلوكوز.
الفركتوز.
الجالاكتوز.
المانوز.

السكريات الثنائية

يتركب هذا النوع من السكريات من وحدتين من السكريات الأحادية تربطهما رابطة تسمى glycoside linkage , و لذا يطلق عليها مسمى السكريات الثنائية إشارة إلى عدد السكريات الأحادية التي تحتوي عليها. أهم تلك السكريات نجد السكروز (سكر القصب أو البنجر) و المالتوز (سكر الشعير) و اللاكتوز (سكر اللبن) , و التي تتحلل مائيا في وسط حمضي أو بفعل الإنزيمات الهضمية إلى نواتجها من السكريات الأحادية.

الوحدات المكونة لأهم السكريات الثنائية

الوحدات المكونة	أهم السكريات
جلوكوز + جلوكوز جلوكوز + جالاكتوز جلوكوز + فركتوز	السكريات المختزلة : المالتوز (سكر الشعير) اللاكتوز (سكر اللبن) السكريات غير المختزلة : - السكروز (سكر القصب أو البنجر)

السكريات العديدة

تعد السكريات العديدة من أكثر المواد الكربوهيدراتية تعقيدا في تركيبها الكيميائي لاحتوائها على أكثر من عشر وحدات من السكريات الأحادية , كما تعد من أكثر السكريات انتشارا في الطبيعة من حيث كميتها و تقسيمها إلى نوعين رئيسيين و ذلك من حيث خواصها الكيميائية و الفيزيائية :

أ- السكريات النقية أو المتجانسة

و يتكون هذا النوع من السكريات المتعددة من نوع واحد من السكريات الأحادية و من أهمها :

- النشا النباتي.
- النشا الحيواني.
- السليلوز.

ب- السكريات المختلطة أو غير المتجانسة :

يتكون هذا النوع من السكريات المتعددة من وحدات من أكثر من نوع واحد من السكريات الأحادية , و قد تحتوي هذه السكريات المختلطة أو غير المتجانسة علي بعض الأحماض كحامض الكبريتيك أو حامض الجلوكورنيك الأميني.

التمثيل الغذائي للمواد الكربوهيدراتية

يجب أن نأخذ في الاعتبار عند التعرض لما يحدث للمواد الكربوهيدراتية أثناء تمثيلها في الجسم أن المواد الكربوهيدراتية تتحول بواسطة الهضم إلي سكريات مثل الجلوكوز و الفركتوز و الجالاكتوز.

الأهمية الغذائية للكربوهيدرات

للكربوهيدرات دور هام في تغذية الإنسان , و تتضح أهميتها فيما تقدمه للجسم من وظائف حيوية , و التي من أهمها الوظائف التالية :
تعد مصدرا رئيسيا لتزويد الجسم بالطاقة.
يعد الجلوكوز هو المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاجها الجهاز العصبي و أنسجة الرئتين و المخ.

الوقاية من استخدام الجسم للبروتينات لانتاج الطاقة.
تخزين الجلوكوز في كل من الكبد و العضلات في صورة جليكوجين ليستفيد منه الجسم.

تنظيم تمثيل الدهون.

يدخل سكر الريبوز في تكوين الأحماض النووية.

ترشيح و إعادة بعض مكونات السوائل السامة بالجسم و الدم.

إسهام سكر اللبن في استفادة الجسم من الكالسيوم و الفوسفور و الحديد.

المساعدة في نمو البكتريا المفيدة أو النافعة للجسم.

إمداد الجسم بالمواد غير القابلة للهضم.

الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات

تختلف الآراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من الكربوهيدرات في الغذاء , لإرتباط ذلك بالعديد من المتغيرات التي أوضحناها من قبل في الاحتياجات اليومية من الدهون. إلا أن هناك اتجاه بأن يكون مقدار الكربوهيدرات (200 – 350) جراما في الوجبات الغذائية اليومية. و هناك اتجاه آخر بتحديد (4 – 6) جرامات يوميا من الكربوهيدرات لكل كيلو جرام من وزن الجسم , إذ أن الشخص الذي يزن (70) كيلو جراما يحتاج يوميا مقدارا من الكربوهيدرات يتراوح ما بين (280 – 420) جراما.

البروتينات

ماهية البروتينات
عُرف البروتين منذ أكثر من قرن من الزمان بأنه المادة الحيوية اللازمة لبناء و تجديد جميع الخلايا الحيوانية و النباتية , و بأنه المصدر الوحيد الذي يمد الجسم بالأزوت – النيتروجين اللازم لتكوين و تجديد أنسجة الجسم.
و قد أطلق العالم الهولندي مودلر مسمى بروتين علي تلك المادة الحيوية و ذلك في عام (1938م).

و توجد البروتينات بنسب متفاوتة في كل من المصادر الحيوانية للغذاء .
و تتوافر البروتينات الحيوانية بنسب مرتفعة في كل من اللحوم و الأسما و الطيور و البيض و اللبن و منتجاته كما تتوافر في المصادر النباتية و ذلك في كل من الفول و الحمص و العدس و القمح و الشعير و الذرة و الأرز و الفاصوليا و البسلة الجافة و البطاطا و اللوز و البندق و الفسقد و الصنوبر إلا أن نسبة البروتين في الأغذية ذات المصدر الحيواني تكون أعلي من مثيلتها في المصادر النباتية , إذ يتوافر البروتين بالنسب التالية – تقريبا – في كل من الأسماك 75% , اللحوم 49% , البيض 47% , اللبن المجفف 26% , فول الصويا 40% , القمح 12% الذرة 10% , الأرز 8% .

التركيب الكيميائي للبروتينات

كلمة بروتين مشتقة من كلمة يونانية , معناها يحتل المركز الأول , و البروتينات دائما تحتل المكان الأول في تركيب و بناء و تنظيم حركة جميع الكائنات الحية , و بدون البروتينات لا توجد حياة لذلك يقال عن البروتين أنه مادة الحياة.
البروتينات تتكون من مواد بسيطة مثل حمض الأسيتيك و هو حمض الخل و تركيبه الكيميائي $OPCH_3COOH$.

و لعمل حمض أميني من هذا الحمض يجب أن نستبدل ذرة هيدروجين المجاورة لذرة الكربون بمجموعة أمين NH_2 (التي لها علاقة قريبة بالأمونيا) فينتج الأمينو أستيل الذي يعرف بالجليسرين و تركيبته الكيميائية $ORCH_2NH_2COOH$.
و علي نفس هذا النمط يكون تكوين الحمض الأميني الأنين من حمض البروبيونيك بعد استبدال ذرة هيدروجين بمجموعة الأمين.

عندما تتحد الأحماض الأمينية مع بعض لتكوين البروتينات يتم ذلك من خلال ارتباط مجموعة أمين NH_2 لأحد الأحماض الأمينية مع مجموعة أيدروكسيل OH في الحمض الأميني الآخر و فقد جزئ من الماء نتيجة ذلك.

تقسيم البروتينات

يوجد العديد من نماذج تقسيم البروتينات , حيث يعتمد تقسيمها علي مصدرها الغذائي , أو مكوناتها من الأحماض الأمينية , أو محافظتها علي الحياة و النمو , أو قيمتها الغذائية , أو وفقا لتركيبها الكيميائي , و فيما يلي عرضا لأهم نماذج تقسيماتها.

أولا التقسيم وفقا للمصدر الغذائي

البروتينات من مصدر حيواني.
البروتينات من مصدر نباتي.

ثانيا التقسيم وفقا للأحماض الأمينية

البروتينات محتوية علي الأحماض الأمينية الأساسية.
البروتينات محتوية علي الأحماض الأمينية غير الأساسية.

ثالثا التقسيم وفقا للمحافظة علي الحياة و النمو

بروتينات كاملة.
بروتينات نصف كاملة.
بروتينات غير كاملة.

رابعا التقسيم وفقا للجودة أو القيمة الغذائية

بروتينات ذات قيمة حيوية عالية.
بروتينات ذات قيمة حيوية منخفضة.

خامسا التقسيم الكيميائي للبروتينات

البروتينات البسيطة : و هي تلك النوع من البروتينات التي لا ينتج من تحليلها الكيميائي سوي الأحماض الأمينية و مشتقاتها و من أمثلتها البروتينات التالية :
البروتامين.
الهستون.
جلوبيلين.
الجلوتلين.
البرولامين.
البومين.
اسكليروبروتين.

البروتينات المركبة : يتكون هذا النوع من البروتينات من شقين أحدهما بروتين بسيط و الآخر مرتبط به و هو شق غير بروتيني , و لذا ينتج من التحليل الكيميائي للبروتينات المركبة نوعين من النواتج و هما الأحماض الأمينية و مركبات غير بروتينية . و فيما يلي توضيحاً لأهم أشكال البروتينات المركبة :

فسفوبروتين.

جلايكوبروتين.

ليبوبروتين.

نيكوبروتين.

البروتينات المعدنية.

البروتينات الملونة.

البروتينات المشتقة : يعد هذا النوع من نواتج عملية التحليل الكيميائي للبروتينات أو المركبات السابقة و تشمل البروتيازات و البيبتيدات المتعددة.

الأحماض الأمينية

تتكون البروتينات من وحدات بنائية أساسية تسمى الأحماض الأمينية , و لذا فإن تقسيم البروتينات وفقاً لقيمتها الغذائية يتوقف على نوع و كمية تلك الأحماض الأمينية الأساسية و غير الأساسية.

أولاً الأحماض الأمينية الأساسية

و هي الأحماض الأمينية التي يستطيع الجسم تكوينها بكميات تكفي لنموه و تجديد خلاياه , و لذا يجب العمل على توفيرها في الوجبات الغذائية اليومية , و فيما يلي بياناً بالأحماض الأمينية الأساسية للجسم و هي :

1- إيزوليوسين.

2- ميثونين.

3- فنيل ألانين.

4- ثريونين.

5- ترينوفان.

6- فالين.

7- ليسلن.

8- ليسوسين.

ثانيا الأحماض الأمينية غير الأساسية

تعد تلك الأحماض الأمينية هامة أيضا للإنسان , إلا أن يستطيع تصنيعها بمقادير كافية تفي بحاجات الجسم منها , إذ يمكن تحضيرها من نواتج التمثيل الغذائي للكربوهيدرات و الدهون و بعض البروتينات. و فيما يلي بياناً بالأحماض الأمينية غي الأساسية , و هي :

جلاليسين.

جلوماتين.

الانين.

أرجنين.

تيروسين.

هستدين.

إسباراجين.

ملانين.

برولين.

الوظائف التي تؤديها الأحماض الأمينية في الجسم :

يؤدي حامض الجلوتاميك دورا هاما في عمليات التمثيل الغذائي.
يدخل حامض الجاليسين في تركيب الهيموجلوبين , الكرياتين , أحماض الصفراء.
يزود حامض التربتوفان الجسم بتيامين B3 الذي يعرف باسم النيكوتينيك.
يدخل كل من حامض الفينيل النين و حامض التيروسين في تكوين هرمون الأدرينالين و هرمون الثيروكسين.
يوفر كل من حامض الميثونين و الجاليسين مجموعات المثل اللازمة لتصنيع مركب الكولين.

التمثيل الغذائي للمواد البروتينية

يتم نقل الأحماض الأمينية بعد امتصاصها من الأمعاء الدقيقة عن طريق الدم إلى الكبد , ثم تذهب إلى خلايا الكبد التي تتضخم و ينتقل جزء منها إلى الدورة الدموية و قد ثبت أن زيادة نسبة الأحماض الأمينية في الدم تأتي بعد تناول وجبة بها نسبة عالية من البروتين , كما ثبت أنه إذا لم تكن هذه الأحماض الأمينية مصحوبة بوجود جلوكوز فقد تحدث تغيرات فسيولوجية نتيجة لذلك , و في الكبد توجد أنزيمات تعمل علي تكسير الأحماض الأمينية مصحوبة بوجود جلوكوز فقد تحدث تغيرات فسيولوجية نتيجة لذلك , و في الكبد توجد أنزيمات تعمل علي تكسير الأحماض الأمينية , و يتم نزع المجموعة الأمينية و تتحول إلى يوريا (بولينا) التي تمر مع تيار الدم ثم تفرز في البول , و بمعنى آخر فإن الأحماض الأمينية ذات القيمة تفقد من

الجسم و بعد نزع المجموعة الأمينية يتحول الجزء الباقي من الحمض الأميني إلى جلوكوز أو إلى حمض دهني حسب نوع الحمض الأميني.

الأهمية الغذائية للبروتينات

للبروتينات دور هام تؤديه في تغذية الإنسان , و لقد صدق مولدر عندما أعلن أن البروتينات تعد أهم المركبات العضوية لحياة الإنسان , و فيما يلي توضيح لأهم أدوارها ووظائفها الحيوية التي تؤديها للجسم للحفاظ على حياته و صحته , وهي : تزويد الجسم باحتياجاته من الأحماض الأمينية الأساسية للحفاظ على حياته و نموه. البناء و الاحتفاظ بأنسجة الجسم في حالة جيدة. يشكل البروتين ما يبلغ من 20% من وزن الإنسان البالغ. الوقاية من أمراض نقص البروتين. تدخل البروتينات في تكوين الهرمونات. تساهم في تكوين بلازما الدم و الهيموجلوبين. تدخل في تركيب الإنزيمات. تزويد الجسم ببعض الفيتامينات من مجموعة B وفيتامين A. تزويد الجسم بمركبات الكبريت و بعض المعادن الأخرى. تدخل في تركيب الأجسام المضادة. تنظيم انقباض العضلات. المحافظة على التوازن الحمضي القاعدي بالجسم. مد الجسم بالطاقة و الحرارة. المساعدة في تنظيم عمليات الضغط الاسموزي.

الاحتياجات اليومية من البروتينات

تختلف الآراء حول تحديد الاحتياجات اليومية من البروتينات في الغذاء , لارتباط ذلك بالعديد من المتغيرات التي أوضحناها من قبل في الاحتياجات اليومية من الدهون. إلا أن موترام يري أن يكون الحد الأدنى للاحتياجات اليومية من البروتينات يتراوح ما بين (21-65) جراما , و ذلك حتي يمكن المحافظة على التوازن النيتروجيني في الجسم.

احتياجات الجسم من الطاقة

يحتاج الجسم الطاقة لاتمام العمليات الآتية :

اولا - التمثيل او الايض القاعدي الاساسي

وهو النشاط العضلي البدني في وقت الراحة وتستخدم هذه الطاقة في الحفاظ على Muscle tone وظائف القلب والتنفس والوظائف الجسمية الاخرى ومنها النغمة العضلية ويقاس التمثيل او الايض القاعدي عندما يكون الفرد مستيقظاً وقد مر 12 ساعة بعد تناول اخر وجبة وهو في راحة تامة, وقد اظهرت الدراسات انها تساوي سعرة واحدة لكل كيلو غرام من وزن الجسم في الساعة.

طاقة الايض الاساسي = الوزن × قيمة الطاقة اللازمة في اليوم الواحد

ثانيا- الطاقة المستخدمة في بناء انسجة الجسم وخاصة في مراحل النمو والحمل والارضاع والتئام الانسجة بعد العمليات أو الجروح (كما يحدث في الاصابات الرياضية)

ثالثا- الطاقة اللازمة للنشاط والحركة البدنية والعضلية وهي من العوامل المؤثرة في احتياجات الجسم للطاقة .

العوامل المؤثرة في احتياج الطاقة:-

هناك عدة عوامل تؤثر في احتياج الفرد للطاقة منها :

العمر:-

يكون احتياج الاعمار الصغيرة الى الطاقة اكبر وتبلغ في الرضيع الى 130 كالوري / كغم من الوزن يومياً وتصل الى 100 كالوري عند نهاية السنة الاولى ومن ثم تبدأ بالانخفاض بعد انتهاء مرحلة الشباب نتيجة انخفاض الايض القاعدي والنشاط العضلي .

الجنس :-

الرجل يحتاج الى سرعات حراريه اكثر من النساء .

وزن الجسم :-

تزداد الاحتياجات للسرعات الحرارية في الوزن الاكثر وتقل السرعات بقله الوزن .

الطقس :-

تزيد الحاجة الى السرعات الحرارية في الدرجات الحرارة المرتفعة وتحصل الزيادة 1/2% لكل درجة واحدة في الجو الحار وفي درجات 30-40 مئوية .

الحالة الفسيولوجية :-

ترتفع الحاجه للسرعات الحرارية وفقا للعوامل الفسيولوجيه بحدود 200 كالوري يوميا في الستة اشهر الاولى وذلك لبناء المشيمة في الجنين , أما في حالة الرضاعة فيزداد 120 كالوري كمتوسط لكل 100سم يفرز من الحليب .

النشاط البدني والعضلي:-

يتفاوت الاشخاص في مدى النشاط البدني وكلما ارتفعت شدة النشاط البدني زادت الحاجة للسرعات بسبب الايض القاعدي للفرد وتبعاً للجهد الذي يبذله

التغذية والمرأة الحامل



من أول اكتشاف الحمل تجد المرأة صعوبة في ترك نمط تغذيتها السابق، والالتزام بنظام غذائي جديد يناسب وضعها الحالي، ويضمن صحتها وصحة الجنين طوال شهور الحمل، ومن الأساطير المعروفة عند معرفة الحمل كثرة تناول الطعام، وهو اعتقاد خاطئ فما يهم هو الكيف وليس الكم، أي تناول طعام صحي يؤمن لك الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاجينها أنت والجنين.

التغذية الحكيمة مهمة بشكل خاص أثناء فترة الحمل: حيث أن الجسم يستعد لنمو وتطور الجنين ولعملية الرضاعة، كما تتطور أنسجة الرحم والمشيمة وتتغير عملية تزويد الدم. الارتفاع الملائم في الوزن يفيد صحة المرأة وصحة الجنين، يقلص مخاطر التعقيدات ويسهم إلى صحة المولود.

يجب على المرأة الحامل أن تطلع الطاقم الطبي بشأن حالتها الصحية وكذلك بشأن عادات أكلها الخاصة، مثل التغذية النباتية أو الطبيعية، حساسيات لأنواع طعام، مشاكل هضم أو حمية خاصة.

نشدد بهذا على أن التوصيات بخصوص التغذية تتعلق بالنساء الحوامل اللواتي يتمتعن بصحة جيدة. ننصح النساء اللواتي لديهن متطلبات تغذية خاصة مثل النساء اللواتي يعانين من السكري بأن يستشرن الطبيب المعالج وأخصائية تغذية. وبشكل عام، تستطيع كل امرأة حامل الاستفادة من العلاج الغذائي من قبل أخصائي تغذية مؤهل.

توجيهات عامة

1. غذاء متنوع

من المهم الحرص على غذاء متنوع: في قائمة الطعام اليومية يجب شمل أغذية من مجموعات الغذاء الخمس المفصلة فيما يلي وبألوان متنوعة: يجب تنويع أنواع الغذاء التي يتم تناولها من كل مجموعة.

هذه هي مجموعات الغذاء:

الحبوب، من المحبذ كاملة، مثل القمح الكامل ومشتقاته (خبز من قمح كامل، برغل، كسكس كامل، باستا من قمح كامل)، أرز ومحبذ كامل، ذرة، جريش الحبوب، جاودار، شوفان، بطاطا، بطاطا حلوة وغيرها. يجب تفضيل الحبوب الكاملة.

الخضار، مثل الخس، الخيار، الفلفل، الكوسا، البندورة، الجزر وبقية الخضار من التنوعية الواسعة الموجودة في الأسواق وفي المتاجر. ننصح باستهلاك أربع وجبات خضار بألوان مختلفة على الأقل يومياً.

الفواكه، مثل البرتقال، الاجاص، البرقوق، الشمام، البطيخ، العنب وبقية الفواكه من التنوعية الواسعة في الأسواق وفي المتاجر. ننصح باستهلاك اثنتين إلى أربع وجبات فواكه بألوان مختلفة على الأقل يومياً.

أغذية غنية بالبروتينات، مثل اليوغورت، الحليب، الأجبان، اللبن، البيض، البقوليات ومنتجاتها، لحم الحبش، لحم البقر، الدواجن والأسماك. من المهم الحرص على أن تكون مصادر البروتينات قليلة الدسم والدهون. أغذية غنية بالدهون، مثل، الأفوكادو، الزيتون، الطحينة، زيت الزيتون، زيت الكانولا، الجوز والبذور غير المملحة (مثل بذور القمح وبذور عباد الشمس).

2. وجبات منتظمة

نصح بتناول ثلاث وجبات رئيسية ووجبتين إلى ثلاث وجبات خفيفة في اليوم. في كل وجبة محبذ دمج أغذية من ثلاث مجموعات أغذية على الأقل. من المحبذ تناول الوجبة الأولى في الصباح بعيد ساعة النهوض من النوم. الوجبات الأخرى تكون بفارق نحو ثلاث حتى أربع ساعات بينها، والوجبة الأخيرة قبل الخلود إلى النوم بساعتين على الأقل.

تعاني النساء الحوامل في بعض الأحيان من ظواهر مثل الحرقعة والغثيان. استهلاك الأغذية المتنوعة وتناول وجبات صغيرة بين الحين والآخر وهضم الطعام بشكل جيد حتى مع وجود شعور غير لطيف كلها تسهل على الأغلب من هذه الظواهر وتؤدي إلى تهدئة الجهاز الهضمي. الفصل الجزئي بين الأكل والشرب، أكل الأغذية الجافة مثل الكراكرز قليلة الدسم أو الخبز المحمص، الامتناع عن شرب المشروبات الغازية وعن تناول الأغذية الدسمة والمقلية، كلها لها تأثير إيجابي على الجسم.

3. ملائمة كميات الغذاء

من المهم ملائمة كميات الغذاء للاحتياجات الشخصية. كمية الغذاء التي تحتاجها المرأة تتعلق بسنها، بنشاطها البدني، بطولها، بوزنها وبحالته الصحية.

4. ارتفاع الوزن أثناء فترة الحمل

الوزن السليم قبل الحمل وارتفاع الوزن بالمدى المرغوب يتيحان احتمالاً جيداً لنتائج حمل مرغوب بها. ارتفاع الوزن بموجب حالة وزن المرأة يقلل من خطر فرط ضغط الدم أثناء الحمل، من خطر الارتجاج الحلمي (تسمم الحمل)، من خطر السكري الحلمي، من خطر العملية القيصرية.

لذلك ننصح المرأة الحامل بأن تخضع لمتابعة طبيب، مركز أمومة وطفولة / مركز لصحة المرأة وأخصائية تغذية تشمل متابعة الوزن، اكتشاف مبكر لحالة تغذية غير سليمة والحصول على إرشاد غذائي بموجب ذلك.

في الجدول التالي معروضة حالات وزن مختلفة قبل بدء الحمل وتوجيهات لزيادة الوزن وفق هذه الحالات من أجل حمل عادي. من المهم في جميع الأحوال التشاور مع طاقم مهني بخصوص مدى الارتفاع في الوزن.

BMI هو مقياس يحدد ملائمة الوزن مع الطول. يتم حسابه حسب الوزن قبل الحمل مقسم على الطول تربيع.

مدى الارتفاع بالوزن الموصى به أثناء الحمل مع جنين واحد، حسب BMI في بداية الحمل في الأشهر الثلاثة الأولى يتم الأخذ بالحسبان ارتفاع الوزن بمقدار 0.5-2 كغم.

5. ننصح بالتقليل من استهلاك المنتجات التي تحوي الكافيين
الكافيين يعمل في الجسم كمادة منبهة. أثناء الحمل تتباطأ عملية إخراج الكافيين من جسم الإنسان. ينتقل الكافيين إلى الجنين عن طريق المشيمة، وليست لدى الجنين القدرة على تحليله. وجدت عدة أبحاث علاقة بين الاستهلاك المفرط للكافيين وبين حالات الإجهاض، ولادة خديج وولادة طفل ذي وزن منخفض.
الكافيين كمادة منبهة يرفع ضغط الدم، يسرع نبضات القلب ومن شأنه المس بعبادات نوم المرأة الحامل والجنين في الرحم.
ننصح بالامتناع عن استهلاك مشروبات الطاقة، القهوة التركية، القهوة السوداء وجميع أنواع القهوة التي تحوي كمية كافيين كبيرة. كذلك ننصح بتحديد استهلاك الشوكولاتة والمشروبات التي تحوي كافيين، مثل مشروبات القهوة على أنواعها، الشاي، الكوكاكولا والكافكاو حتى ثلاثة أكواب في اليوم.

6. ننصح بالتقليل من تناول الحلويات، النقارش والمشروبات المحلاة
الحلويات، النقارش والمشروبات الحلوة تزود الجسم بشكل أساسي بالسكر، الملح والدهون. ننصح بالتقليل من استهلاكها بشكل عام وأثناء الحمل بشكل خاص، وذلك من أجل منع ارتفاع كبير جداً بالوزن.

7. ننصح بالتقليل من استعمال المحليات الاصطناعية
ننصح خلال فترة الحمل والرضاعة بالتقليل من استهلاك المحليات الاصطناعية. المحليات موجودة على الأغلب في منتجات غذاء ومشروبات "ديت".

8. ننصح بالتقليل من استعمال الملح وغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)
ننصح بالتقليل من استهلاك الملح وعدم استهلاك أكثر من خمسة غرامات (ملعقة صغيرة) من الملح يومياً، وهي كمية تساوي 2,300 ملغم صوديوم. هذه الكمية تشمل الملح الموجود في الطعام المطهي وفي الطعام الجاهز. كمية الملح في منتجات الغذاء الجاهزة مسجلة على رقعة المنتج ومذكورة كصوديوم. الإفراط باستهلاك الملح/الصوديوم قد يؤدي إلى فرط ضغط الدم.
في إطار كمية الملح الموصى بها للاستهلاك، ننصح كافة النساء، وبخاصة النساء اللواتي يعانين من فرط نشاط الغدة الدرقية، باستهلاك ملح غني باليود، خاصة خلال

الأشهر الثلاثة قبل الحمل (وعلى الأقل شهر قبل الحمل) وعلى امتداد كل فترة الحمل. في كل حالة وجود شك يجب التشاور مع الطبيب المعالج.

غلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) تحوي كمية كبيرة من الصوديوم وهي موجودة في منتجات غذائية كثيرة: مساحيق الحساء، صلصة الصويا، صلصة التريايكي، منتجات تتبيل وخلطات توابل (مثل خلطات للكفتة وللشواء وما شابه). في قائمة المكونات الغذائية التي تظهر على ظهر رزم الغذاء مذكور MSG في بعض الأحيان ك - E-621. بغية تقليل استعمال الملح أو غلوتامات أحادية الصوديوم يمكن استعمال أعشاب توابل (بقدونس، كزبرة) وتوابل غير مخلوطة بالملح، مثل البصل، الثوم، الفلفل، البابريكا والكمون.

مكونات غذائية خاصة وملاءمتها لفترة الحمل

1. الكالسيوم بكمية كافية

الكالسيوم هو مكون ضروري للمرأة وللجنين الآخذ في النمو. الكالسيوم مهم لبناء العظام، لعمل جهاز الدورة الدموية والعضلات ولبناء أسنان صحية والحفاظ عليها. لذلك يزداد خلال الحمل طلب الجسم للكالسيوم. مصادر رئيسية للكالسيوم: الحليب ومنتجات الألبان (محبذ ان تكون غنية بالكالسيوم)، مشروب الصويا وطعام لذيذ من الصويا. مصادر أخرى للكالسيوم: القنبيط، الملفوف، الطحينة من سمس كامل، اللوز، السردين مع العظام. ننصح النساء اللواتي لا يستهلكن منتجات الألبان بالتوجه لاستشارة أخصائي/ة تغذية.

2. تناول أغذية قليلة الدهون المشبعة، قليلة الكوليسترول وبدون دهون تقابلية مستويات الكوليسترول ترتفع في فترة الحمل بشكل طبيعي. مع ذلك ننصح بملاءمة التغذية للتأكد من عدم ارتفاعها أكثر من اللازم.

ننصح باختيار أغذية قليلة الدهون. يجب تفضيل الأغذية قليلة الدهون المشبعة وقليلة الكوليسترول، مثل حليب 1% دسم، منتجات ألبان حتى 5% دسم، لحم بقر قليل الدهون، دجاج وحش بدون جلد (قبل الطهي). الدهون التقابلية غير الموصى بها، قد تتواجد في منتجات غذائية تحوي دهون نباتية صلبة، مثل المعجنات، الطعام الجاهز والنقارش الصناعية. يجب تفضيل المأكولات التي لا تحوي دهوناً تقابلية. يمكن التعرف على فحوى وكمية الدهون حسب التسجيل في جدول القيمة الغذائية. يمكن استبدال بعض وجبات اللحوم بوجبات نباتية، مثل دمج بقوليات (عدس، حمص، لوبيا) مع حبوب، محبذ كاملة (قمح، برغل، حنطة سوداء، كينوا، أرز كامل).

الطهي بواسطة الماء أو البخار أفضل من القلي.
ننصح بقراءة قائمة المكونات والقيمة الغذائية على ظهر رزمة الغذاء، الانتباه إلى محتوى الدهون واختيار أغذية قليلة الدهون والسكر.

3. ألياف غذائية

تعاني بعض النساء خلال فترة الحمل من حالات الإمساك. تعزيز استهلاك الألياف الغذائية (مع دمج الشرب الكافي) يمكنه أن يساعد في تنظيم عمل الجهاز الهضمي، وهو جيد أيضاً لمنع الأمراض المزمنة. الألياف موجودة في الحبوب الكاملة (مثل، الشوفان والخبز من حبوب كاملة)، في البقوليات، في الخضار وفي الفواكه. ننصح بتناول أغذية تحوي أليافاً غذائية في كل وجبة.

4. شرب الماء

يجب الحرص على شرب كمية كافية طوال فترة الحمل. المشروب الموصى به هو الماء. الماء يمنع الجفاف ويقلل من خطورة تطوير المخاض المبكر. ننصح بشرب الماء خلال الوجبات وبينها. كمية الماء المحبذة تتغير من امرأة لأخرى وتتأثر بمستوى النشاط البدني وبظروف البيئة. لون البول الفاتح هو مقياس جيد للشرب الكافي.
من المحبذ الحرص على شرب ليترين من السوائل على الأقل يومياً.

5. مكملات غذائية

يجب استشارة طبيب أو أخصائية تغذية قبل استهلاك المكملات الغذائية، وعلى أي حال يجب تناول المكملات التالية: يود، فيتامين D، حمض الفوليك والحديد، كما سنفصل لاحقاً.

يمكن تناول هذه المكملات كمكون مدمج من الفيتامينات المتعددة القائمة في السوق. يمكن تناول هذه المكملات كمكمل غذائي مدمج المخصص للنساء الحوامل والذي يمكن أن يحتوي على فيتامينات ومعادن إضافية حتى ل-RDA (الكمية الثابتة الموصى بها يومياً - Recommended Dietary Allowances).

اليود
يود بجرعة 150-250 ميكروغرام على الأقل شهر قبل أن تخطط المرأة للحمل، كل فترة الحمل وكل فترة الرضاعة.
فيتامين D بجرعة 200-400 وحدة دولية (كمية تقابل ل-5-10 ميكروغرام) لفترة كل الحمل وفترة الرضاعة.
يذوب الفيتامين في الدهن الذي ينتج في جسمنا عند التعرض للشمس، الأشعة فوق البنفسجية، التي تؤثر على إنتاج الفيتامين في الجلد.

يوجد الفيتامين بشكل طبيعي في قليل من الأطعمة؛ مصادر للفيتامين: الأسماك الدهنية مثل السلمون، الماكريل والسردين. اللحوم الحمراء وصفار البيض يحتوي على القليل من فيتامين D؛ الأطعمة المدعمة تشكل مصدر جيد وتقريبا الوحيد اليوم لفيتامين D، وكذلك المكملات الغذائية التي تحتوي على الفيتامين. نقص فيتامين D معروف وموثق في عموم السكان والنسبة في النساء عالية نسبيا في السنوات الأخيرة. المعروف أيضا أن استهلاك فيتامين D يزداد مع الحمل. وظائف الفيتامين: المشاركة في امتصاص الكالسيوم في الأمعاء وينظم تركيز الكالسيوم والفوسفات في سائل الدم لضمان مستوى المعادن المطلوبة في العظام. هو ضروري لنمو العظام ويضمن قوته ويمنع كسور وانحناءات. وظائف أخرى تتعلق بأداء جهاز المناعة والعضلات والحد من الالتهابات. فيتامين D مرتبط بتنشغيل وتنظيم الجينات. معروف اليوم بأن هناك علاقة بين نقص فيتامين D والمتلازمة الأيضية. كذلك تتراكم أدلة على تأثيرات إضافية لنقص فيتامين D وبالتالي من المهم تناوله في فترة الحمل.

مكمل حمض الفوليك

ننصح كل امرأة خلال سنوات الخصوبة أن تستهلك في كل يوم 400 ميكروغرام من حمض الفوليك كمكمل غذائي على الأقل شهر قبل الدخول في الحمل. استهلاك حمض الفوليك مهم بشكل خاص في الأشهر الثلاثة التي تسبق الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، لأنه يقلص وبشكل ملحوظ (حتى 70%) من خطورة العاهات في القناة العصبية (Neural Tube Defect – NTD). حمض الفوليك هو فيتامين من مجموعة B الضروري لبناء ال - DNA، وهو مكون أساسي لكل خلية في الجسم. في الأسابيع الأولى من الحمل تتطور أعضاء جسم الجنين بما في ذلك الدماغ. في هذه المرحلة، عيب في بعض الخلايا قد يتطور إلى اعتلال في جهاز كامل. اعتلال في القناة العصبية، التي يتطور منها الدماغ والعمود الفقري، قد يؤدي إلى مرض، عجز دائم وحتى إلى موت الجنين. تنغلق القناة العصبية نحو ثلاثة حتى أربعة أسابيع بعد عملية الإخصاب، ومن هنا تنبع أهمية استهلاك حمض الفوليك قبل الدخول إلى الحمل وخلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل.

أثناء الحمل أيضاً، ننصح بمواصلة استهلاك حمض الفوليك لغرض تطور ونمو الجنين بالشكل الملائم وكذلك لمنع فقر الدم لدى المرأة. إضافة إلى مكمل حمض الفوليك ننصح باستهلاك أغذية غنية بـ حمض الفوليك الطبيعي الموجود في البقوليات، في الحمضيات وفي الخضار خضراء الأوراق. من المهم التشديد: الفولات الطبيعي لا يلبي الاحتياجات قليل الحمل وأثناء الحمل، ولذلك هناك حاجة لحمض الفوليك كمكمل غذائي.

مكمل الحديد

ننصح باستهلاك مكمل الحديد من نهاية الشهر الثالث من الحمل وحتى ستة أسابيع بعد الولادة - 30 ملغم في كل يوم. يمكن استهلاك مكمل مدمج من الحديد وحمض الفوليك.

تحتاج المرأة أثناء الحمل إلى كمية حديد أكبر من المعتاد بسبب ازدياد كمية الدم ومن أجل توفير احتياجات الجنين الأخذ في النمو. النقص في الحديد قد يؤدي إلى فقر الدم لدى المرأة وإلى أعراض مثل، التعب، الوهن، الصداع، صعوبة التنفس وتسارع نبض القلب. إضافة إلى ذلك، يتكون أثناء فترة الحمل مخزون الحديد لدى الجنين الذي سيخدم المولود خلال الأشهر الأولى من حياته. إضافة إلى تناول مكمل الحديد، ننصح بالحرص على تناول الأغذية الغنية بالحديد من مصادر حيوانية ونباتية.

الأغذية الحيوانية: لحم البقر قليل الدهن، لحم الحبش وبخاصة لحم الحبش الأحمر. الأغذية النباتية: البقوليات على أنواعها (مثل، الفاصولياء، العدس، بقلة الماش)، الشوفان، الكينوا، الثمار المجففة، الطحينة، اللوز، الجوز، البذور (ننصح بشرائها مغلفة بشكل مسبق من أماكن معروفة)، الأغذية الغنية بالحديد مثل حبوب الصباح بدون سكر.

من المهم معرفته: الحليب ومشتقاته، القهوة والشاي جميعها تعرقل امتصاص الحديد من المكملات ومن الأغذية المختلفة. لذلك ننصح بعدم استهلاكها سوية. يساعد فيتامين C على امتصاص مكمل الحديد وكذلك على امتصاص الحديد من مصدر نباتي، ولذلك ننصح بتناول مكمل الحديد مع أغذية غنية بفيتامين C. أغذية غنية بفيتامين C: الحمضيات، البندورة، الفلفل، الكيوي، الشمام والقنبيط. هناك مكملات الحديد في السوق التي لا تتأثر من فيتامين C.

سلامة الغذاء في فترة الحمل

أثناء الحمل هناك خشية معززة للمس بالمرأة الحامل وبالجنين من خلال الإصابة بعدوى أمراض تلوثية يتم نقلها بواسطة الغذاء. كذلك هناك عدة أغذية تحوي مواداً ذات خطورة من شأنها المس بالجنين. الحرص على التوجيهات التالية يقلص هذه المخاطر.

1. أغذية تحوي مواداً قد تمس بالجنين:

يجب الامتناع عن تناول الأسماك التي قد تحتوي على الزئبق ننصح بالامتناع عن تناول الأسماك الكبيرة، مثل القرش (Shark)، سمكة أبو سيف (Swordfish)، ملك الماكريل (King mackerel)، التلfish (Tilefish)، ستيك تونا وتونا بيضاء (تونا الباكور) بسبب إمكانية وجود محتويات عالية من الزئبق في أجسامها. في مقابل ذلك يمكن ومن المحبذ الأكل من تنويع الأسماك

الأخرى الموجودة في البلاد بما في ذلك أسماك البرك والتونا الفاتحة (Light Tuna) من المعلبات. ننصح بتنويع أنواع الأسماك في لائحة الطعام. استهلاك الكحول أثناء فترة الحمل تناول الأم للكحول أثناء فترة الحمل قد يؤدي إلى أضرار متنوعة لا يمكن تداركها لدى الجنين والطفل. إنه يزيد من خطورة المس بتطور دماغ الجنين، ومن شأنه أن يؤدي إلى تشوه ملامح الوجه، إلى اضطرابات في النمو، إلى اضطرابات عقلية وإلى وفاة أجنة وأطفال. لم تتضح بعد كمية الكحول الآمنة بالنسبة للأم والجنين. لذلك يجب الامتناع عن استهلاك الكحول قبل الدخول في الحمل وطوال كل فترة الحمل. تنتقل الكحول مباشرة إلى الجنين خلال فترة الحمل عن طريق المشيمة وكذلك خلال الرضاعة بواسطة حليب الأم.

2. استهلاك أغذية قد تؤدي إلى أمراض تلوثية

يمر جسم المرأة خلال فترة الحمل بتغييرات هرمونية طبيعية بعضها يؤدي إلى تغيير عمل جهاز المناعة. كذلك يكون جهاز المناعة لدى الجنين غير متطور، ولذلك تكون المرأة الحامل والجنين عرضة لخطورة المرض بسبب التسمم الغذائي. الليستيريا هي بكتيريا موجودة في أغذية معينة بظروف تبريد ويمكنها أن تؤدي إلى مرض خطير باسم ليستيريوزيس. يمكن للتلوث أن يؤدي لدى المرأة الحامل إلى ولادة طفل مريض، إلى الإجهاض، إلى ولادة مبكرة أو إلى ولادة جنين ميت.

التوكسوبلازما هو طفيلي الإصابة بعدواه قد تحدث عند أكل لحم بقر غير مطهي بشكل كاف أو أكل خضار وفواكه غير مغسولة أو نتيجة ملامسة إفرازات حفاظات. من المهم الامتناع عن التعرض للعدوى أثناء الحمل بالذات لأن الإصابة بعدوى الطفيلي قد تؤدي إلى الصمم، إلى التخلف العقلي أو إلى العمى لدى الجنين. السلمونيلا هي بكتيريا قد تسبب الغثيان، التقيؤ، آلام البطن، الإسهال، الحرارة والصداع. النساء الحوامل غير موجودات بخطورة معززة للمرض بالسلمونيلا، لكن من شأن السلمونيلا في حالات نادرة أن تكون محفزاً لبدء الإجهاض.

بغية تجنب هذه الأمراض في فترة الحمل يجدر العمل بموجب التوجيهات التالية: ننصح بالامتناع عن تناول أنواع اللحوم، الدواجن، الأسماك والبيض غير المطهية أو المطهية بشكل جزئي فقط. عملية الطهي تقضي على البكتيريا والطفيليات في اللحوم، الدواجن والأسماك. تناول اللحم غير المطهي أو المطهي بشكل جزئي قد يعرض المرأة إلى أمراض من شأنها المس بالجنين (مثل، ليستيريوزيس وتوكسوبلازموزيس). بكتيريا السلمونيلا التي قد تتواجد في منتجات الدواجن والبيض غير المطهية تؤدي إلى حالات إسهال حادة وحتى إلى الجفاف.

من المهم التذكّر: ننصح بتناول أنواع لحوم، دواجن، أسماك وبيض مرت بعملية طهي كما يجب فقط. يجب التأكد من إن شرائح اللحم، النقانق واللحم المفروم التي يتم شواؤها على النار تمر بعملية شواء كاملة وأن لا تلامس بعد شوائها أي غذاء خام مثل اللحم النيء.

منتجات اللحوم، الدواجن، الأسماك والبيض غير الموصى بها للأكل خلال فترة الحمل

الأسماك المدخنة والمعلبة التي لم تمر بعملية طهي وقت تحضيرها، مثل اللوكس، السلمون المدخن، الرنجة، لوكس، سفيتشي.

معجون السمك بالقشطة أو الميونيز.

مأكولات لا تمر بعملية طهي، مثل سوشي السمك، كاربنتشيو، ستيك تارتير، سلطعونات ومحار. المعدات المستعملة لإعداد السوشي (السكين، مسطح العمل وما شابه) قد تنقل البكتيريا، ولذلك فإن أكل سوشي نباتي في مطعم يقدم أيضاً سوشي مع أسماك نيئة أو ثمار بحر غير موصى به.

باتيه كبد تم حفظه في التبريد.

نقانق ولحوم يتم حفظها في التبريد مثل البسطرما. يمكن تناولها بعد الطهي.

بيض غير مطهي بما في ذلك في مأكولات، مثل بودينغ، كريمات، صلصات (ايولي، بيرانيز، ميونيز بيتي، سلطة القيصر، هولنديز)، أنواع البوظة من إنتاج بيتي، تيرميسو وقشطة من بياض البيض. مع ذلك يمكن استهلاك صلصات، ميونيز وبيض مبستر يتم انتاجها في مصنع صاحب رخصة منتج سارية المفعول.

بيض مطهي بشكل جزئي، مثل بيضة عين وبيضة بروشت.

ننصح بالامتناع عن استهلاك منتجات ألبان من مصدر غير معروف أو منتجات لم تمر بعملية بسترة

ننصح بالحرص على استعمال الحليب المبستر ومنتجات الألبان المصنوعة من حليب مبستر فقط ومن مصادر صاحبة رخصة منتج سارية المفعول.

من بين الأجبان المنتجة من حليب مبستر يجدر الامتناع عن تناول الأجبان الناضجة (أجبان عفن) مثل باري، كامامبير، غورغونزولا وركفور. كذلك يجدر الامتناع عن تناول أجبان مثل فيتا، فرنسية وبلغارية بسبب نقعها في الماء الذي قد يحوي بكتيريا. يمكن استهلاك جميع هذه الأجبان بعد طهي جذري.

من بين أنواع البوظة ننصح بالامتناع عن تناول البوظة الطرية ("البوظة الأمريكية").

3. الحرص على قواعد شراء وتخزين الفواكه والخضار وتحضير السلطات

ننصح باستهلاك يومي للفواكه والخضار بشكل عام وخلال الحمل بشكل خاص.

ننصح بالحرص على الغسل الجذري للفواكه والخضار بمياه جارية. يجب الحرص على غسل الفواكه والخضار قبل أكلها، حتى لو كنتم تنوون تقشيرها لأن القذارة

والبكتيريا من شأنها الدخول إلى لب الثمار بواسطة قطعها بالسكين. الخضار والفواكه الصلبة بما في ذلك الشام، الخيار وما شابه يجب فركها بواسطة فرشاة نظيفة أو ليفة نظيفة مخصصة لهذا الهدف. بعد الغسل يجب تجفيفها بواسطة منديل ورقي من أجل إزالة البكتيريا التي بقيت على الثمرة بعد غسلها. ننصح بالحرص على تناول السلطات الطازجة التي أعدت قبيل وقت تناول الطعام. ننصح بالامتناع عن استهلاك سلطات الحمص الجاهزة (خشية من وجود بكتيريا الليستيريا). إذا كنتم معنيين بتناول سلطة الحمص، من المحبذ تحضيرها طازجة في البيت وتناولها خلال يومين من يوم تحضيرها. يجب استهلاك جميع أنواع المستنبات مطهية فقط.

4. الحرص على قواعد شراء الغذاء وتخزينه

ننصح بشراء الغذاء من مطاعم أو حوانيت صاحبة رخصة مصلحة ومن منتجين أصحاب رخصة منتج فقط واستهلاكه حتى التاريخ الاخير المسموح للاستهلاك. إذا كنتم تأكلون خارج البيت، ننصح بتفضيل الغذاء المطهي المقدم في حالة تصاعد البخار منه. خلال فترة الحمل، ننصح بشراء أغذية طازجة وتناولها بعيد موعد الشراء وتاريخ الانتاج. ننصح بعدم شراء الغذاء الجاهز على جانبي الطرق، في أسواق الفلاحين وما شابه والامتناع عن شراء منتجات يتم عرضها أو بيعها بالوزن على مرأى الزبون، بما في ذلك الأجبان والسلطات من جميع الأنواع وكذلك أنواع العصائر. الغذاء المطهي الذي تم تخزينه بعد تحضيره في الثلاجة، يجب استهلاكه خلال يومين. يجب تسخين الغذاء بشكل جيد حتى وصوله لحالة صعود الأبخرة منه.

تعدك التغذية الجيدة أثناء الحمل لحمل صحي وولادة يسيرة.. رغم تقدم الكشف و المعدات الطبية أثناء الحمل تبقى التغذية السليمة هي العامل الرئيسي لبداية صحية لطفلك أثناء الحمل و بعد الولادة.

أنت علي الطريق السليم إذا كنت بدأت نظام تغذية صحي منذ عرفت أنك حامل. أما إذا كنت لم تضي الخضروات بعد لجدول طعامك فالوقت لم يفت أيضا، يمكنك من الان خلق عادات أكل صحية.

يرى الخبراء أنه من الضروري الاستعانة بخبير تغذية إذا كنت تعانيين من وزن زائد أو انخفاض ملحوظ في الوزن أو كنت صغيرة السن (في سن المراهقة) أو حامل في توأم أو ترضعين أثناء الحمل، تحتاج كل هذه الحالات إلي نظام تغذية خاص يناسب إحتياجاتها.

أما بالنسبة لأغلب النساء فهن لا يحتجن إلى خبير غذائي، فقط يحتجن إلى إعادة تعريف لمفهوم الوجبة الصحية و العادات الغذائية ... يري معظم الخبراء أن وجبات صغيرة متتالية أفضل لتغذية طفلك وإبقاءك بمستوى عال من الطاقة . قد يبدو أنها كمية أكل أكبر من المعتاد ولكن أنت في اليوم الواحد أثناء حملك تحتاجين الي 300 سعر حراري زيادة عن معدلك الطبيعي.

ولكن ليس معني هذا أن تبحتي عن الأكل الدسم و المليء بالدهون لتتزوذي بالسعرات الحرارية , فالأهم من الكم الكيفية ونوعية الطعام وما تقدمه لك من فيتامينات وعناصر غذائية متكاملة.

وزنك أثناء الحمل

ستسبب السعرات الحرارية التي تحرصين على تناولها بعض الزيادة في الوزن أثناء الحمل. من البديهي أن الزيادة في الوزن أمر طبيعي – بل وصحي- أثناء الحمل فالزيادة المستحبة في الوزن من 12 – 15 كيلوجرام للأم التي لا تعاني من أي مشاكل صحية أو حالة خاصة.

رغم أن الزيادة في الوزن فكرة غير مستحبة بالنسبة لمعظم النساء فإنها مؤشر علي نمو الجنين بشكل صحي. قد تري بعض الأمهات أن يمكنها اتباع نظام حماية يفقدها بعض الوزن أثناء الحمل إلا أن كل الأطباء أجمعوا أن هذه ليست فكرة صائبة علي الإطلاق. يري الأطباء أن فترة الحمل ليست الوقت المناسب لمراقبة وزنك وأنه من الجيد التركيز علي فكرة انك تمنحي طفلك مستوى عال من التغذية التي ستبني اللبنة الأولى من جسد قوي وصحة جيدة لطفلك في حياته.

أي إهمال في نوعية التغذية أثناء الحمل ستؤثر بشكل مباشر علي صحة طفلك و طاقته و ستجعله يستهلك من مخزونك الغذائي الذي يحتاجه جسمك مما ينذر بمشاكل صحية عديدة لك ولطفلك أثناء الحمل وفي المستقبل.

ولكن من نفس المنطلق لا تعتقدي أنك تستطيعين اكتساب وزن زائد كما تريدين لأنه لن يذوب بهذه السهولة بعد الولادة، أي وزن زائد عن المعدل الطبيعي سيتعبك بعد ذلك في انزاله. "امتنعي عن السعرات الحرارية غير المفيدة"، هذه هي القاعدة السحرية.

يمكنك متابعة وزنك أثناء الحمل عن طريق:

اوزني نفسك أسبوعيا.

اوزني نفسك في نفس الميعاد في اليوم وتحت نفس الظروف.

استخدمي نفس الميزان في كل مرة.

متاعب في الهضم

عادة تصاب الحامل بالغثيان أول ثلاث أشهر مما يؤثر علي شهيتها، "5 وجبات صغيرة أفضل من 3 وجبات كبيرة" هي القاعدة السليمة أثناء الحمل خصوصاً إذا كنت تعانين من أعراض الدوار الصباحي خصوصاً أن المعدة الخالية كالمعدة الممتلئة بزيادة تحفز الشعور بالغثيان. واشربي سوائل ما بين الوجبات لا أثناء الأكل لتجنب الحركة الزائدة في المعدة.

قد يكون النهوض من السرير هو أسوأ جزء في اليوم بالنسبة للكثير من الحوامل "قطعة من البسكوت المملح في متناول يدك تساعدك علي النهوض بنشاط" هي الحيلة التي ستجعل يومك سعيداً. إذا عانيت في آخر حملك من حرقان في المعدة أحرص علي تناول السوائل بشكل مستمر وركزي علي الأكل الغني بالألياف.

أهمية التغذية المتوازنة للحامل

لا بد للحامل من الاهتمام بصحتها واتباع أنظمة غذائية متوازنة خلال هذه المرحلة وسنذكر فيما يأتي أصناف الأغذية التي تتصح بتناولها في كل مرحلة من مراحل الحمل، بالإضافة إلى بعض النصائح والإرشادات في ما يخص الأطعمة الواجب تجنبها خلال مرحلة الحمل.

أثر اتباع نظام غذائي متوازن خلال الحمل حفاظ الأم على الوزن الصحي؛ إذ مع الزيادة المعتدلة في الوزن خلال فترة الحمل سنعزز لدى الأم فرصة إنجاب طفل مكتمل النمو وقوي، وذلك مع تقليل خطر وجود مشاكل صحية بعد الولادة. يُقلل من خطر الإصابة بفقر الدم ونقص الحديد عند الحامل؛ حيث إنّ التعب والمناعة الضعيفة للرشح والعدوى والتغير السريع في المزاج سببه نقص الحديد، لذا عند تناول المرأة الحامل للأغذية الغنية بعنصر الحديد يمكنها تجنب الإصابة بأعراض نقص هذا العنصر المهم.

يوفر للحامل الطاقة المطلوبة لإنجاب طفل ينعم بصحة جيدة. يسرع عملية التعافي بعد الولادة؛ إذ إنّ الغذاء الصحي ضروري لعملية التعافي واسترداد الوضع الطبيعي للجسم بعد ولادة الطفل حيث سيكون جسم الأم بحاجة إلى طاقة قصوى ومصادر غذائية لشفاء الجرح. يساعد على تجنب المعاناة من مشاكل الحمل الشائعة: فعدد قليل من النساء يصبين بمشاكل خطيرة خلال فترة الحمل، ولكن تعاني معظم النساء من إزعاجات بسيطة مثل؛ حرقة في المعدة، والإمساك، والتعب، والتغير المزاجي، ويمكن للمرأة الحامل التخفيف من فرص الإصابة بكل تلك المشاكل بالحفاظ على غذائها متوازناً ومتكاملاً.

أثر اتباع الحامل نظاماً غذائياً متوازناً على الجنين يقلل فرصة إصابته بالتشوهات الخلقية: عند تناول الأم الحامل الكمية المطلوبة من الأغذية الصحية مثل؛ حمض الفوليك الموجود في الخضروات الداكنة الخضراء يمكن تجنب التشوهات الخلقية والتي من أكثرها شيوعاً التشوهات التي تحدث في الأنبوب العصبي حيث يجدر

بالحامل تناول مكملات غذائية تحتوي على حمض الفوليك قبل الحمل بثلاثة أشهر والاستمرار بذلك بعد الحمل.

يضمن حصوله على ما يكفي من البروتينات: يمد النظام الغذائي المتوازن الذي يحتوي على اللحوم، والدجاج، والسمك، والحبوب، والحليب، والبيض، الجسم بالبروتين، وهو العنصر الأول لبناء العضلات، والشعر، والأظافر، والعظام، وأنسجة الدماغ، والدم، والأنسجة الأخرى في جسم الجنين في طور النمو.

يوفر الكالسيوم للعظام والأسنان: مع انتهاء الشهر الثالث يكون قد حصل الجنين على 300 ملغم من الكالسيوم يومياً، لذا فإن شرب أربع كؤوس من الحليب المدعم بالكالسيوم سيوفر هذا المعدن الضروري ويمنع أخذ الكالسيوم من العظام.

يساعد على إنجاب الطفل بوزن صحي: اتباع نظام غذائي متوازن واكتساب الكمية المناسبة من الوزن خلال الحمل سيزيد فرصة إنجاب الأم لطفل ينعم بصحة جيدة.

تفاصيل التغذية الصحيحة خلال شهور الحمل وفقاً لما ذكرناه عن فوائد التغذية الصحيحة أثناء فترة الحمل وتأثيرها على الأم و الجنين.

سنقدم لك أهم الأصناف الواجب تناولها شهراً بشهر:

الشهر الأول:

يُنصح بتناول الأطعمة سهلة الهضم كالنشويات، والأطعمة البروتينية، والابتعاد عن الدهون.

الشهر الثاني:

تقريباً نفس النظام في الشهر الأول، ومحاولة عدم إبقاء المعدة فارغة وذلك بتناول وجبة صغيرة كل فترة والثانية، وشرب السوائل بين الوجبات وليس معها.

الشهر الثالث:

بهذا الشهر عليك الاهتمام أكثر بنوع الغذاء، والإكثار من الفواكه والخضروات، والتخلي عن الحلويات والشوكولاتة، والتأكيد على شرب السوائل، ولا بدّ من تناول حصّة يومية من الحليب أو اللبن.

الشهر الرابع:

في هذا الشهر تبدأ علامات الحمل بالظهور بشكل واضح، وعليك الاهتمام كثيراً بأخذ حصّة كافية من الحديد عن طريق تناول اللحوم والبقوليات.

الشهر الخامس:

يعد هذا الشهر من أمتع شهور الحمل بالنسبة للحامل؛ لأنها تبدأ بالإحساس بحركة الجنين، وتحدث ظاهرة مهمة وهي الانتفاخ الناتج عن انحباس الماء بسبب زيادة الصوديوم وهو أحد مكوّنات الملح، لذلك ينصح بتجنب الأكل المملح وزيادة شرب السوائل.

الشهر السادس:

في هذا الشهر زيدي من شرب السوائل وتجنّبي أكل الحلويات والنشويات قدر المستطاع، وركّزي في غذائك على الكالسيوم؛ لأنّ الامتصاص في هذا الشهر يكون في أعلى مستوياته.

الشهر السابع:

بهذا الشهر ندخل الثلث الأخير للحمل، لذا يجب تجنّب إبقاء المعدة فارغة، والإكثار من السوائل لمنع احتباس السوائل، وأيضاً الإكثار من الألياف الموجودة في الخضروات لتجنّب الإصابة بالإمساك الذي قد يصبح عاملاً خطيراً في هذه الفترة.

الشهر الثامن:

في هذا الشهر اتبعي نفس النصائح للشهر السابع، وركّزي على تناول السوائل والألياف وتناولي الخبز الأسمر بدلاً من الأبيض.

الشهر التاسع:

أحرص على الإكثار من تناول مصادر الكالسيوم، والسوائل، والألياف، والخبز الأسمر، وابتعدي عن الدهون، والسكريات، والموالح، ولا تهمل المشي كل يوم لأنّه يريح الأعصاب ويهيئ للولادة. المكملات الغذائية للحامل بالإضافة إلى النظام الغذائي المتوازن قد تحتاج الحامل خلال فترة الحمل لبعض أقراص الفيتامينات والمعادن تحت إشراف الطبيب.

نستعرض هنا أبرز العناصر المهمة للحامل:

الفوليك:

تعتبر مادة الفوليك مهمة للغاية في مرحلة الحمل وما قبل مرحلة الحمل حيث إنّها تساعد على نموّ الجنين وتقلل من نسبة حدوث العيوب الخلقية، حيث يوجد حمض الفوليك في الخضروات الورقية الخضراء وبعض حبوب الإفطار، ولكن من الصعب توفير الكمية الكافية من الفوليك فقط من الغذاء لذلك يُنصح بتناول مكملات الفوليك الغذائية تحت إشراف الطبيب.

فيتامين د:

ينظّم فيتامين د كمية الكالسيوم والفوسفات في الجسم مما يساعد في بناء العظم والعضلات ويتوفر هذا العنصر في كل من: زيت السمك، واللحوم الحمراء، والبيض، كما أنّ التعرّض لأشعة الشمس تساعد الجسم في بناء فيتامين د.

فيتامين سي :

يقوم فيتامين سي بدوره الرئيسي من خلال حماية الخلية وبنائها بشكل سليم، حيث يتوفر في كل من: الحمضيات، والفراولة، والبطاطا، والبروكلي، والفلفل الأحمر والأخضر، والعديد من الفواكه والخضار.

الحديد:

للحصول على الحديد من مصادره الرئيسيّة ما عليك سوى تناول الأطعمة الآتية: اللحوم الحمراء، والخضروات الورقية، الخضراء، والبقوليات، والفواكه المجففة، والمكسرات، والفاصوليا السوداني، أمّا إذا كانت تعاني الحامل من نقص في الحديد وما يصاحبه من إحساس بالإرهاق فعليها استشارة الطبيب فيما يخص تناول مكملات الحديد.

الكالسيوم:

الكالسيوم مهم في الحمل لنموّ عظام الجنين والمحافظة على مستوى الكالسيوم في جسم الحامل دون التأثير سلباً بالحمل، ويتوفّر الكالسيوم في كلّ من: الحليب ومشتقاته، والخضروات الورقية الخضراء، والدقيق، والأسماك.

أطعمة يجب تجنبها خلال فترة الحمل :

هناك بعض الأطعمة التي يجب على الحامل تجنبها لأنها تؤثر سلباً على صحتها، حيث تحتوي على الموادّ الضارة التي قد تكون خطرة على صحة جنينها ، ومن أهمّها: السمك النيء والأسماك الزيتية والأسماك غنية بالبروتين، والحديد، والأحماض الدهنية التي تشمل جميع العناصر الغذائية الأساسية لتنمية الجهاز العصبي لدى الجنين وعلى الرغم من أهميتها للحامل إلا أنه يجب تجنب بعض أنواعها مثل: السوشي، وسمك السلمون؛ لأنها قد تكون ملوثة بالبكتيريا الضارة، كما أن بعض الأسماك الدهنية تحتوي على كمية كبيرة من الزئبق التي قد تضرّ الجنين. اللحوم النيئة والدواجن والبيض اللحوم النيئة والدواجن والبيض تحتوي على بكتيريا كولاي الليستيريا لذلك يجب تجنب هذه الأطعمة لتجنب التسمم الغذائي وآثاره الضارة على طفلك وعدم تناولها نيئة كاللنشون، والهوت دوج. المشروبات المحتوية على الكافيين المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل الشاي والقهوة و المشروبات الغازية تؤثر على قدرة الجسم على امتصاص المعادن مثل الحديد والكالسيوم، فإفراط الحامل لهذه المشروبات قد يعرضها لحالة إجهاض أو ولادة مبكّرة لذا ننصح الحامل أن تحدّ من تناول هذه المشروبات. اللحوم سريعة التحضير مثل السلامي، والبرجر، والهوت دوج، وغيرها من الأنواع قد تكون ملوثة ببكتيريا الليستيريا التي يمكن أن تسبب عدوى خطيره تؤدي الى الإجهاض. الخضروات غير المغسولة الخضروات غير المغسولة قد تنقل مرض المقوّسات وهو مرض تسببه جوندات التوكسوبلازما الطفيلي الذي يُمكن أن يسبب تلفاً في الدماغ أو العمى للجنين فمن الضروري غسل الخضار جيداً قبل تناوله. الحليب غير المبستر تحتوي منتجات الحليب غير المبستر أو الخام على بكتيريا الليستيريا، التي يُمكن أن تسبب الإجهاض كما ذكرنا، لذا يجب التأكد من أنّ الحليب التي تتناوله الحامل مبستر. الأجبان الناعمة قد تكون بعض الأجبان الناعمة، مثل الفيتا، والريكفورد وغيرها من الأجبان الناعمة ملوثة ببكتيريا الليستيريا لذا يجب على الحامل تجنب هذه المنتجات إلا إذا

كانت مصنوعة من الحليب المبستر وهو ما يمكن التأكد منه عن طريق القراءة الجيدة لطريقة صنع تلك الأجبان على الغلاف قبل شرائها أو تناولها. الجينسنج على الرغم من أن تناول الجينسنج آمن للإنسان العادي وله كذلك فوائد جمّة، إلا أنه يجب على الحامل استشارة الطبيب قبل اتخاذ أي من هذه الأدوية العشبية؛ لأن تناول الجينسنج أثناء الحمل قد يزيد من خطر النزيف المهبلي الذي يمكن أن يؤدي إلى الولادة المبكرة أو العيوب الخلقية في الجنين .

فيما يلي نظام غذائي متوازن للحامل طوال فترة الحمل، شهراً بشهر:

1- الشهور الثلاثة الأولى للحمل

- لا يتوقع منك أي زيادة في الوزن خلال هذه الفترة، ويجب أن تشمل وجباتك اليومية مجموعة متنوعة من مجموعات الغذاء الرئيسية أي (الفواكه والخضروات، والبروتينات، والنشويات، ومنتجات الألبان).

- يصاحب الشهور الأولى من الحمل أعراض مثل الإعياء والتقيؤ وفقدان الشهية، ويمكنك التغلب عليها باتباع ما يلي:

قسمي وجباتك إلى 4 أو 5 وجبات خفيفة.

تناولي أكالات سهلة الهضم وقليلة الدهون مثل خبز التوست، والفواكه والخضروات، واللحوم قليلة الدسم والدجاج والسّمك، والحليب ومنتجات الألبان. تناولي قدرًا كافيًا من السوائل خاصة الماء والعصائر الطبيعية الطازجة، لتعويض ما يفقده الجسم من سوائل في أثناء التقيؤ.

- عليك خلال الشهور الثلاثة الأولى من الحمل الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بحمض الفوليك، نظرًا لأهميته البالغة لنمو الجنين، ومن تلك الأطعمة الخضروات الورقية الداكنة مثل السبانخ، والبقوليات مثل الفاصوليا والعدس، وعصير البرتقال والأفوكادو، والبروكلي. ويُنصح تناول حبوب "حمض الفوليك" من الشهر الأول للحمل أو قبل الحمل بعد استشارة الطبيب أولاً، الذي يصف لك بعض المكملات الغذائية أو الفيتامينات التي قد تحتاجينها في بداية الحمل.

- شرب الحليب أو ما يعادله من منتجات الألبان، لأن الكالسيوم أهمية كبيرة للأم والجنين.

2- تغذية الحامل من الشهر الرابع إلى السابع
مع بدء الشهر السابع، تبدأ الاستعدادات النفسية للولادة، وعليك خلال هذه المرحلة اتباع جميع نصائح التغذية التي ستساعدك في الشهور المقبلة في التخفيف من الشعور بالحرق والانتفاخ والإمساك نتيجة لزيادة حجم الجنين.

دائمًا ما تعاني الحامل في الثلاثة أشهر الأولى من الغثيان وفقدان الشهية بعض الشيء، ولكن يتغير الحال بمجرد بدء الشهر الرابع من الحمل؛ حيث تستعيد الحامل شهيتها مجددًا، لذا يجب اختيار الطعام المناسب واللازم لنمو الجنين والحفاظ على صحة الأم.

يجب أن تتعرفي أولاً على الأطعمة المهمة لك خلال فترة حملك، ومن بينها اللحوم والدجاج والبيض والبقوليات، نظرًا لاحتوائها على البروتين وهو عنصر مهم لتكوين أنسجة الجنين وعضلاته، والحليب ومنتجات الألبان لأنها غنية بالكالسيوم المهم لتكوين عظام الجنين ومنع إصابة الحامل بهشاشة العظام.

الإفطار

يجب أن يشمل كوبًا من الحليب وقطعة من الخبز المصنوع من القمح الكامل، والبيض وثمره فاكهة وقطعة جبن قليل الدسم أو جبنة قريش، ويمكنك إضافة الخضار (يجب أن يكون الحليب أو منتجات الألبان من لبن معقم ومعروف المصدر).

الغداء

شرائح الدجاج أو السمك أو اللحم المشوي مع الحرص على طهي اللحوم جيدًا، أو طبق من البقوليات مثل اللوبيا أو الحمص وطبق من السلطة، إلى جانب نوع من النشويات سواء الخبز أو الأرز أو المكرونة.

العشاء

في العشاء يمكنك تناول كوب من الزبادي مع ثمرتين من الفاكهة، أو كوب من اللبن مع 3 حبات من التمر، أو ساندويتش من الجبن أو طبق من شوربة العدس.

الوجبات الخفيفة

يمكنك تناول الوجبات الخفيفة على مدار اليوم، مثل المكسرات والفواكه والخضروات، التي تعد أصح الوجبات الخفيفة طوال فترة الحمل، مع ضرورة

الابتعاد عن الوجبات غير الصحية مثل رقائق البطاطس المقلية والحلويات التي تحتوي على ألوان صناعية.

في لحظة، لحظة واحدة فقط، يقف فيها الزمن ليقول لك أنت حامل! فيهبط عليك فرح عارم يغمرك ويغمر عائلتك! وفي نفس اللحظة تبدأ التخطيطات والتجهيزات، فإذا بك فرشت غرفة المولود في خيالك وأنت واقفة... ثم يقف الزمن معك مرة ثانية لحظة اختيار الاسم... طبعاً!

ولكن العديد من السيدات تتأخر معرفتهن بالحمل لأسابيع عديدة وحتى بعد الشهر الأول! لذا قد يكون نمط تغذيتك كما كان في السابق. ونصيحة احرصي عليها خلال الأشهر القادمة، هي اتباع نظام غذائي صحي ومتوازن ليضمن صحة جيدة لك والجنين، خلال أشهر الحمل ومرحلة الرضاعة، أيضاً.

بدأت أشعر بالغثيان، كيف أخفف من هذا الشعور المزعج؟

عادة ما تبدأ حالة الغثيان والتقيؤ في هذه المرحلة، أي الثلث الأول من الحمل. لا تقلقي، لأن هذا الشعور غالباً ما قد يختفي كلياً في أواخر الشهر الثالث. إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك:

تناولي طعاماً غنياً بالنشويات قبل النهوض من السرير بحوالي 15-20 دقيقة، مثلاً: كعك، البسكويت مالح، قطعة توست أو رقائق الفطور الكاملة. وزّعي وجباتك الثلاث إلى 6 وجبات خفيفة على معدتك خلال النهار. تناولي أطعمة سهلة الهضم. امزجي المعكرونة، البطاطا، الأرز أو الخبز مع مصدر بروتين قليل الدهون مثل اللحوم قليلة الدهون، الدجاج أو السمك، بالإضافة إلى الحليب ومشتقاته قليلة الدسم على الفطور والعشاء. تناولي السوائل بين الوجبات وليس معها. ابتعدي عن الأطعمة الدسمة، المقلية، الحلويات الدسمة والبهارات. هذه قد تكون صعبة الهضم وقد تزيد من شعورك بالغثيان.

هل أبدأ بتناول حبوب الفيتامينات والمعادن؟

بعد استشارة طبيبتك، قد تنصحك بتناول حبوب "حمض الفوليك" خلال شهرك الأول أو حتى قبل الحمل، إذا كنت تحضرين للحمل. مكملات حمض الفوليك مهمة جداً للنمو الطبيعي للجنين. تأكدي أيضاً أنك تتناولين المأكولات الغنية بـ حمض الفوليك وهي:

الخضار ذات الأوراق الخضراء، مثل السبانخ، البقدونس، الجرجير...
خبز القمح الكامل والحبوب الكاملة
البقوليات بأنواعها، مثل العدس، الفاصولياء والحمص...
خير نصيحة:

تجنّبي تناول أي نوع من اللحوم النيئة أو نصف مطبوخة، لاحتوائها على البكتيريا
التي قد تضرّ بصحة الجنين. المأكولات الممنوعة خلال الحمل تشمل الكبد،
الطحالات والنخاع النقي، الستيك النصف مطبوخة، السوشي أو الساشيمي اللذان
يحتويان على السمك النيء.

التغذية والأطفال



كل ام تبحث لطفلها الرضيع عن بعض الوصفات المغذية بدلا من تلك الجاهزة والمتوفرة في السوق، فيجب أن تعرفي بأن هناك العديد من الاختيارات. بالرغم من أن حليب الأم يوفر تغذية مفيدة للطفل الرضيع في الشهور القليلة الأولى، إلا أنه وبعد الشهر الرابع يصبح من الضروري أن يحاول الرضيع تناول بعض الغذاء الصلب مثل الثمار والحبوب المهروسة. يبدأ طفلك في تناول الطعام بعد الشهر الرابع أو السادس ويصبح مكماً للرضاعة، ثم تدريجياً تصبح الرضاعة هي الغذاء التكميلي، لكن تحتار الأمهات ماذا يجب أن يتناول الطفل وما هي الكمية الكافية لكل عمر، وكيف تستطيع الأم تقييم أن طفلها قد نال كفايته من الغذاء سواء كمية أو عناصر غذائية.

4-6 شهور

ملعقة من الأرز المسلوق مع ملعقة من الحليب، أو بسكويت غير محلى مع الحليب، وليكن حليب الأم أو الحليب الصناعي. بيوريه لبعض الخضراوات مثل الجزر والبطاطس والبطاطا والفواكه مثل التفاح والكمثرى. وجبتان يومياً كل واحدة مقدارها 3 ملاعق شاي. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية من 3 إلى 5 مرات.

6-8 شهور

نوعي في الوجبات بين الخضراوات مثل البازلاء والبطاطس والجزر والبطاطا والكوسا والبقوليات والبنجر والفواكه مثل الموز والتفاح والمشمش والكمثرى والخوخ والبطيخ. يمكنك أيضاً تقديم مكرونة مسلوقة بدون صوص وأرز مسلوق أو مطهو بقليل جداً من الدهون. 4 وجبات وتتكون كل وجبة من 5 ملاعق شاي صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية من 3 إلى 5 مرات.

8 - 12 شهراً

قدمي لطفلك ما سبق بالإضافة إلى البروتينات مثل البيض واللحم والدجاج. قدمي كل يوم نوع واحد من هذه الأغذية، وبالنسبة للبيض قدمي الصفار دون البياض. من 5 إلى 6 وجبات وتتكون كل وجبة من 5 ملاعق شاي صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية 3 مرات.

سنة واحدة

قدمي له حليب الأبقار بعد تمام السنة الأولى، ولكن اختاري النوع قليل الدسم.
قدمي له الجبن والزبادي بكميات صغيرة من 5 إلى 6 وجبات وتتكون كل وجبة من 7 ملاعق شاي صغيرة. بالإضافة إلى الرضاعة الطبيعية أو الصناعية 3 مرات أو أقل حسب رغبته.

سنتين وما بعدها

قدمي له العناصر الغذائية كلها حسب الوجبات التي تعدينها للأسرة بحيث تكون العناصر متكاملة ومكوّنة من الخبز والحبوب واللحم والفواكه والخضراوات ومنتجات الألبان. يحتاج الصغير إلى وجبات مكونة من المجموعات الغذائية الأساسية الأربعة:

بروتينات مثل اللحم والسمك والدواجن والبيض والبقوليات

منتجات الألبان

الخضراوات والفواكه

الحبوب والنشويات مثل البطاطس والأرز والمكرونة والخبز

قللي من الرضاعة قدر المستطاع حتى يتمكن من تناول وجباته العادية، ولتكن الرضاعة وقت النوم. لا تقطعيه إلا عند السنتين. قدمي له 3 وجبات رئيسية مع الأسرة بالإضافة إلى 3 أخرى خفيفة مثل المكسرات والفواكه والفشار والزبادي بالفواكه والميلك شيك وغيرها.

نصائح عامة

أحياناً يحتاج بعض الأطفال لمزيد من الغذاء بسبب سرعة التمثيل الغذائي لديهم، حتى أنهم لا يكتسبون وزناً زائداً لذلك لا مانع من وجبة زائدة والعكس صحيح. تابعي مع طبيب أطفالك للتأكد من نموه ووزنه وطوله، والتأكد من نيّله غذائه. لا تضغطي على الصغير إن رفض تماماً المزيد من الطعام، واعرضي عليه بين الحين والآخر لأنه قد لا يستطيع التعبير عن جوعه. امنعي الحلويات والشيبسي والمشروبات الغازية ومثل تلك الأمور المضرة تماماً.

كيف تتأكدين من حصول طفلك على بعض العناصر الغذائية؟

الكالسيوم من أهم العناصر الغذائية لنمو العظام وقوتها، ومن أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم الحليب واللبن والزبادي والأجبان. من المهم أيضاً أن تقدمي لصغيرك ما يعزز امتصاص الكالسيوم وهو فيتامين ج (C). البروتينات والتي تتوفر في اللحوم والبيض والحليب ومشتقات الألبان والبقول والحبوب والمكسرات، فمثلاً يمكن تقديم بيضة واحدة أو اثنتين أسبوعياً لطفل في عمر 3 سنوات.

المغنسيوم والمتوفر في المكسرات بأنواعها والبذور مثل البرغل واللب، لذلك استبدليها بالشيبسي وغيرها.

فيتامين هـ (E) المهم جداً لتقوية مناعة الجسم والمتوفر في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس.

البوتاسيوم والمتوفر في البرتقال والموز والتمر، والمهم في توازن ضغط الدم وعمل الجهاز الدوري "أي القلب والأوعية الدموية".

الحديد والمهم لإنتاج خلايا دم حمراء ولنمو الدماغ لدى الأطفال، ولقوة الجلد والأظافر وصحة الشعر وسلامته، والمتوفر في الخضراوات الورقية مثل الملوخية والسبانخ، ومن المهم أيضاً وجود فيتامين ج (C) معها ليسهل امتصاص الحديد.

تعتمد احتياجات الرضيع من السوائل على الوزن والعمر، فمع تقدم العمر تزداد الحاجة إل السوائل. كما يجب على الأم المرضع ان تبتعد عن الكافيين والكحول والأطعمة المسببة للنفخة أثناء فترة الرضاعة لكي لا تنتقل للرضيع عن طريق

الحليب، ويستحب عدم إعطاء الرضيع مشروبات محلاة بين الوجبات ولا عند النوم، والانتباه إلى عدم تسخين الحليب الصناعي لدرجات حرارة عالية لئلا يتلف محتواه من

الفيتامينات التي تتأثر بالحرارة مثل حمض الفوليك. وينصح بتأخير إدخال الأطعمة الصلبة حتى الشهر السادس مع الاعتماد على حليب الأم، وإدخال هذه

الأطعمة تدريجياً، فمجرد بلوغه عمر 4 أو 6 شهور لا يعني أنه أصبح جاهزاً لذلك، وتبدأ عملية نمو وتطور الطفل حركياً وكلامياً بعد 6 أشهر، لذا يتوجب إدخال أطعمة

صلبة أكثر بالإضافة للإبقاء على الحليب المتناول، كما يتوجب في هذه المرحلة حث الطفل على الحركة مع توفير الطاقة اللازمة له. ويفضل إعطاء الطفل كمية من

السوائل الكافية 125-150 مل / كغم ولغاية سنة من عمره. تبلغ الطاقة اللازمة للطفل

في هذه المرحلة حوالي 90-100 سعر حراري / كغم من وزن الطفل والبروتين حوالي 2 غم / كغم من وزن الطفل.

ولا بد من التأكد من ظهور علامات لدى الطفل قبل أن نبدأ بإدخال الأطعمة الصلبة مثل تضاعف وزن الولادة والقدرة على التحكم بحركة الرأس وثباته والجلوس بطريقة صحيحة وكذلك الاستيقاظ بالليل من الجوع بعد أن كان هناك نوم متواصل ومستقر خلال الأيام السابقة، وأخيراً فقدان ردة الفعل اللاارادية للسان في طرد الطعام والشراب والأجسام الغريبة.

ويبدأ إدخال الأطعمة الصلبة المسلوقة والمهروسة كالأرز والبطاطا (غير المحلاة أو المبهرة أو المخلوطة مع أي شيء آخر) ثم الخضار ثم الفاكهة، وعلى الأمان تبدأ بإعطاء الرضيع نصف ملعقة إلى ملعقة منها ثم الزيادة في الكمية حسب الرغبة ويفضل إعطاء نوع واحد من الطعام لمدة 3 أيام لملاحظة أي أعراض للحساسية تجاه هذا الطعام.

ويمكن تقديم الخضراوات أولاً (كالبازلأء والجزر والبطاطا والبروكلي) ثم الفواكه المهروسة (كالموز والتفاح والخوخ والمشمش) للطفل من عمر 6-8 شهور، وتستطيع الأم أن تبدأ بهذه الأطعمة مع مراعاة عدم إضافة الملح أو السكر أو أي نوع من المنكهات. ويفضل في البداية أن تتجنب الأم خلط هذه الفواكه أو الخضراوات معاً وتقديم كل نوع لوحده حتى يتعرف الطفل عليها وعلى الطعم الحقيقي لكل منها ويمكن بعد ذلك تقديم أكثر من نوع ممزوجة معاً مع الأخذ بعين الاعتبار احتمالية حدوث تحسس لدى بعض الأطفال في حال تم مزج أكثر من نوع فاكهة أو خضار.

ويفضل تأخير إعطاء الحليب المجفف البقري وبياض البيض وعصائر الحمضيات والشوكولاته والقمح وزبدة الفول السوداني والعسل حتى نهاية العام الأول. يجب الإبقاء على حليب الأم خلال هذه الفترة وتجنب إعطاء الطفل مشروبات محلاة بكميات كبيرة. ويمكن في هذه الفترة إدخال أغذية صلبة أكثر فمثلاً إدخال صفار البيض ما بين الشهر الثامن والتاسع، واللحوم والأجبان ما بين الشهر السابع والثامن، وبحلول الشهر العاشر والثاني عشر يتم إدخال الفاكهة المقشرة والتوست المجفف والبسكويت.

يجب الانتباه إلى المواد التي يمكن أن تسبب الشردقة كالبوشار والبذور (المكسرات) والفستق والفول السوداني. يجب عدم إدخال الحليب البقري الكامل وغير المعدل إلا بعد إتمام الطفل السنة كاملة ويدخل تدريجياً وأن لا يكون زيادة عن 250 مل. يجب تأخير تقديم بياض البيض لما بعد إتمام السنة وأن يكون إدخاله تدريجياً.

كما أود التنبيه إلى أن شرب الحليفي الليل يسبب تسوس الأسنان، لذا يجب إطعام الطفل وتنظيف أسنانه قبل النوم، وعدم إعطائه الحليب أثناء نومه. ويفضل تعويد الطفل على الشرب بالكوب ابتداء من الشهر التاسع حتى يسهل فطامه عند إتمام السنة من عمره.

وقد تساعد الأم في تعويد الطفل على عادات صحية وتغذوية فعالة بحيث تساعد الطفل على الاحساس بالشبع والجوع مما يساعد في المستقبل على المحافظة على الوزن، إذ إن شهية الطفل ستزداد تدريجياً مع تعوده على الطعام الصلب، لذا من الهام جداً عدم الضغط على الطفل لتناول كميات أكثر أو أقل من حاجته. وعلى الأم أن تتحلى بالصبر في البداية و تختار الأوقات المناسبة لإطعام طفلها، فلا يكون الطفل متعباً أو يشعر بالنعاس أو الضيق، كما أنه من الأفضل تعويد الطفل على طريقة الجلوس الصحيحة و اطعامه باستخدام المعلقة حتى يتعود عليها.

ومع بدأ الفطام للطفل ستحتاجين لتقديم الكثير من المشروبات لطفلك. تعرفي معنا على أفضل وأسوأ مشروبات لطفلك في سن الستة أشهر من العمر.
أفضل مشروبات

الماء

أفضل مشروب تقديمه لطفلك هو الماء.
للأطفال الرضع دون الستة أشهر من العمر، إملئي الغلاية بالماء من صنوبر المطبخ وإغليها. إتركي الماء حتى يبرد قبل إعطائه لطفلك. المياه المعبأة في زجاجات ليست خياراً صحيحاً لأن بعض المياه المعدنية الطبيعية ليست مناسبة للأطفال الرضع نظراً لكمية المعادن التي تحتوي عليها. إذا كنت تحتاجين إلى استخدام المياه المعبأة في زجاجات، تذكري أن أي مياه معبأة التي تسمى "المياه المعدنية الطبيعية" قد تحتوي على الكثير من الصوديوم بالنسبة للأطفال الرضع. تحققى من الملصق للتأكد من أن كمية الصوديوم ليست أعلى من 200 ملليجرام للتر الواحد. إذا كنت تعطين المياه المعبأة لرضيعك الأقل من ستة أشهر، يجب أن تغليها وتبرديها تماماً مثل ماء الصنوبر.

الفاكهة المعصورة

للأطفال الرضع أكثر من 6 أشهر، يمكنك إعطائهم عصير الفواكه المخفف، مثل عصير البرتقال، كمشروب في أوقات الوجبات. إمزجي العصير بحيث يكون جزء واحد عصير مع عشرة أجزاء من الماء. إذا كان طفلك يتبع نظام غذائي نباتي أو إذا كنت ترضعينه رضاعة طبيعية، قدمي له عصير الفواكه المخفف مع وجبات الطعام وستكون مفيدة لوجود فيتامين C الذي يساعد على إمتصاص الحديد. ولكن من المهم أن تتذكرى أن عصير الفاكهة يحتوي على السكريات التي على الرغم من أنها

موجودة بصورة طبيعية يمكن أن تسبب تسوس الأسنان. و هي أيضاً حمضية فزيادتها غير محبذة. لا ينصح بعصير الفاكهة للأطفال الرضع دون سن 6 أشهر.

الحليب

إستخدمي حليب مناسب لسن طفلك لأن بإمكان طفلك شرب الحليب البقري كامل الدسم فقط عندما يبلغ عمر السنة.

أسوأ مشروبات

إبتعدى عن تقديم هذه المشروبات لطفلك تماماً:
العصائر المعلبة

المشروبات الغازية، والمشروبات السكرية
مشروبات الحمية، منخفضة السعرات الحرارية والمشروبات بدون سكر مضاف
الألبان المنكهة والمياه المنكهة
مشروبات الأطفال ومشروبات الأعشاب
الشاي والقهوة

أولاً لماذا يجب الانتظار حتى يكمل الطفل 6 أشهر؟

لأنه العمر الصحيح و المناسب لإدخال المواد الصلبة في النظام الغذائي لطفلك. و ذلك للأسباب الآتية:
الجهاز الهضمي لطفلك لا يكن ناضجاً تماماً حتى 6 أشهر؛ مما قد يسبب الحساسية لطفلك إذا أعطيت له الطعام الصلب قبل هذا السن.
يولد الأطفال الصغار وألسنتهم منعكسة، بمعنى أن أي محاولة لوضع أي أطعمة على لسان طفلك، فإنه لن يذهب داخل البلعوم ولكن سيتم طردها للخارج. هذا المنعكس يقل ببلوغ طفلك 6 أشهر.
ربما يتسبب تناول طفلك للأطعمة قبل 6 أشهر في حدوث الاختناق –لا قدر الله-.

و الآن متى يكون طفلى مستعد لتناول الأطعمة الصلبة؟

إليك الآتي لتعرفي أنه حان الوقت لتقديم الطعام الصلب لطفلك:
إذا كان طفلك قد بلغ من العمر 6 أشهر.
إذا كان قادراً على الجلوس بمفرده مع دعم منك أو وجود مسند خلفه.
عندما يبدأ في مراقبة و محاكاة سلوكك جيداً وأنت تأكليين و تحركين الطعام عن قرب.
عندما يحاول أن يصل ليمسك بالطعام من يديك ليتناوله. أو يرفض الطعام اللين و يبدأ في أخذ المعلقة منك ليمسكها هو.

عندما تقدمين له الطعام بالملعقة و يبدأ فى فتح فمه جيداً لاستقبال الطعام وليس لفظه للخارج.
و أخيراً تذكري أن لكل طفل تقويمه و سلوكه الخاص.
فى بداية عملية الفطام، تبدأين التفكير فى ما هو مناسب لتطعيمه لطفلك. إليك الأطعمة التى يجب أن تتجنبى إعطائها لطفلك.

الأطعمة المسببة للحساسية

يوصل الجهاز المناعى للرضيع فى التطور حتى سن 3 سنوات، مما قد يتسبب فى أن يكون الرضع عرضة للحساسية للأطعمة الشائعة. اللبن البقرى، بياض البيض، القمح، الفول السوداني وفول الصويا هى أكثر الأطعمة المسببة للحساسية. تجنبهم فى الـ 4 إلى 6 أشهر الأولى من عمر طفلك. تعتبر منتجات الأرز والذرة مضادة للحساسية ويوصى بإطعامها للأطفال الرضع من 4-6 أشهر من العمر.

أطعمة قد تعرض الطفل للإختناق

حتى فى سن 8 إلى 9 أشهر، يكون لدى الطفل صعوبة فى مضغ وبلع الأطعمة الصغيرة بما يكفي لتعلق فى حنجرته. يمكن لقطع من زبدة الفول السودانى أن يكون من الصعب ابتلاعها وبالتالي قد تسبب الإختناق. أيضاً السوسيس، حتى لو تم تقطيعه إلى دوائر صغيرة ، الفشار، الزبيب، المكسرات والأطعمة الصغيرة الأخرى أن قد تشكل خطر إذا لم تمضغ بشكل غير صحيح، فوجب تجنبها على الأقل خلال السنة الأولى من عمر طفلك.

تسمم الرضع

تسمم الرضع، هو مرض تحمله الأطعمة التى تسببها السموم التى تنتج عندما يستهلك الرضع بكتيريا C، البوتولينوم. العسل، والشربات الخفيف والغامق، والأطعمة التى تحتوى على هذه المنتجات هي عرضة للغزو الجرثومى. لا تعطى الرضع هذه الأطعمة لمدة لا تقل عن الـ 6 أشهر الأولى، بينما الجهاز المناعى مازال فى طور النمو.

بناء المذاقات المفضلة للطفل

الترتيب الذى يتم تقديم الأطعمة به للطفل يؤثر بشكل كبير على ما يفضله بالنسبة للأطعمة عبر مراحل نموه. قدمى الخضار والفواكه للرضع بدون طهى أو إضافة نكهات. الطواجن، والخلائط، والمزائج والحلويات تميل للإحتواء على قيمة غذائية أقل، وسعرات حرارية أعلى من الأطعمة الطبيعية. عصائر الفاكهة يجب تخفيفها بالماء ويجب ألا تعطى للرضع قبل 6 أشهر من العمر لتشجيع استهلاك لبن الثدي أو

لبن الأطفال. تجنبى إعطاء الرضع الصلصات والزبدة والملح والسكر والتوابل الثقيلة الأخرى حتى سن السنة.

أول 6 أشهر:

في الأشهر الأربع أو الست لأولى من الحياة ،تتم تلبية الاحتياجات الغذائية للأطفال الرضع عن طريق حليب الثدي .
وينبغي على الأهل أن يراجعوا الطبيب بانتظام للتأكد من وزنه .

من 4 إلى 6 أشهر:

في هذه المرحلة يمكن تحضير الرضيع إلى الطعام الصلب ، غير أنه ينبغي توخي الحذر ، لأنه قد يختنق بها .
هناك بعض المعالم التي تشير إلى أن الطفل على استعداد لبدء تناول الأطعمة الصلبة وهي :
الوزن قد تضاعف

تحكم الرضيع بالرأس و الرقبة جيدا .
قادر على الجلوس حتى و لو مع بعض الدعم.
أنه لديه القدرة على رفض الغذاء أو الابتعاد عنه أو إغلاق فمه .
يظهر عليه الاهتمام بالغذاء عندما يرى الآخرين يتناولون الطعام.
واحرصى على تقديم أنواع مختلفة من الحبوب لاكتشاف أي حساسية عند الطفل .

من 6 إلى 8 أشهر:

في هذه المرحلة يجب أن يستمر الطفل بالرضاعة و تناول المزيد من الأطعمة المختلفة .و أيضا تبدأ الأم بإطعامه الفواكه والخضروات المختلفة .
فيمكن إطعامه العديد من الخضار و الفواكه مثل البازلاء والبطاطس والجزر والكوسا والفاصوليا والبنجر ،والفواكه مثل الموز والمشمش والكمثرى والبطيخ والخوخ.و لكن تأكد من تكون القطع صغيرة.

من 8 إلى 12 شهرا:

في هذه المرحلة يستمر الطفل بالرضاعة من حليب الأم أو الحليب المخصص لهذه المرحلة , و لا ينصح بتناول حليب البقر للأطفال تحت سن السنة.
وفي هذا الوقت يمكن المحاولة لإطعامه بعض اللحم المفروم، الذي هو أفضل مصدر للحديد من حليب الثدي.

1 سنة:

عندما يصبح الطفل في السنة الأولى من عمره ، يمكن أن تبدئي بإطعامه الحليب البقري
وفي هذه المرحلة يمكن أيضا أن يتناولوا الجبن واللبن بكميات صغيرة.
فينبغي عليه ان يتناول معظم الأطعمة مثل اللحوم والفواكه والخضراوات والحبوب
والحليب كامل الدسم.
و هكذا سوف يكون الطفل قد تناول جميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها.

نصائح السلامة

عدم إطعام الطفل المواد الصلبة قبل أن يصبح جاهزا.
إدخال الأطعمة الجديدة لهم في وقت واحد ، ومراقبة الحساسية ، والتقيؤ ، والإسهال.
لا تطعم الطفل المواد الصلبة في أواني زجاجية.
تجنب تناول الأطعمة التي قد تسبب للطفل الخنق. وتشمل هذه الفشار والمكسرات
ورقائق البطاطس، والتوت والعنب ، الهوت دوج، والخضار النيئ ، والزبيب ،
والحبوب الجافة.

التغذية والسيدات



تتعلق تغذية النساء' بمتطلبات الأنظمة الغذائية للإناث البالغات. وقد تتغير هذه المتطلبات على أساس الطمث والحمل وإفراز اللبن وانقطاع الطمث والتقدم في العمر. تحتوي أجسام النساء على دهون أكثر مقارنة بأجسام الرجال، ولذلك تتطلب أجسامهن القليل من السعرات الحرارية مقارنة بالرجال الذين يتساوون في العمر والوزن.

ما هي المزايا؟

وإن من شأن التغذية الجيدة، مع الحفاظ على وزن صحي ونمط حياة نشيط تعزيز مستوى الصحة في شتى المراحل العمرية والمساعدة في الوقاية من الأمراض المزمنة. قد يساعد النظام الغذائي في التحكم في أعراض متلازمات ما قبل الطمث. يشير أحد الأبحاث إلى أن الكالسيوم يمكنه المساعدة في تنظيم المواد الكيميائية المرتبطة بالمزاج وتخفيض احتجاز السوائل. وقد يساعد الحد من جرعة الصوديوم إلى 2,300 مللي جرام يوميًا — بدلاً من تخفيض جرعة الماء — في الوقاية من الانتفاخ. تنخفض كثافة العظام بعد التقدم في العمر إلى 40 عامًا، ويزيد انخفاضها بعد انقطاع الطمث. وقد يساعد تناول كميات كافية من الكالسيوم في سنوات شباب المرأة بالإضافة إلى التغذية الجيدة وتمارين حمل الوزن في الوقاية من هشاشة العظام في المراحل المتأخرة من العمر. وقد تساعد الفواكه والخضروات والأطعمة الغنية بالألياف في الوقاية من الإصابة بسرطان الثدي. وقد يساعد النظام الغذائي والتمارين في الوقاية من زيادة الوزن وزيادة الدهون في منطقة البطن الشائعة أثناء فترة انقطاع الطمث كما قد تساعد في تخفيف أعراض انقطاع الطمث.

ما هي الأخطار والاحتياطات؟

يبدأ معدل الأيض الأساسي (BMR) في التراجع بعد سن الخامسة والعشرين، ولذلك يحتاج الجسم إلى سعرات حرارية أقل. وإذا لم تُضبط كمية السعرات الحرارية المستهلكة أو تم استهلاك سعرات حرارية إضافية خلال نشاط مادي، فإن ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن وانخفاض معدل الأيض الأساسي لمستويات أدنى. يشير قياس الخصر الذي يبلغ 35 بوصة (89 سم) أو أكثر إلى تركيز غير صحي لدهون البطن. تتعرض النساء اللاتي تتجاوز أعمارهن 45 عامًا ويزيد وزنه عن المستوى الطبيعي وغير النشاطات بدنيًا لخطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري.

ترفع الأنظمة الغذائية ذات المعدلات المنخفضة للكالسيوم أو فيتامين د أو الماغنسيوم أو ذات المعدلات المرتفعة للكافيين أو الكحول أو الصوديوم أو البروتين من خطر تخلخل العظام، وهو ما يشيع أكثر بين النساء مقارنة بالرجال. إن النساء البدنية قليلة الحركة معرضة أكثر للإصابة بسرطان الثدي، وقد تساعد عوامل غذائية، مثل تناول كميات زائدة من الدهون، في حدوث هذه الإصابة. يرتفع خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة 20% عندما يزيد وزن النساء بمقدار 20 رطل (9 كجم) بعد انقطاع الطمث، وينخفض الخطر إذا فقد هذا الوزن الزائد. تموت نساء أكثر من الرجال بسبب الأمراض القلبية الوعائية. تتضمن عوامل الخطر النظام الغذائي المتدني، والكوليسترول المرتفع وضغط الدم المرتفع والسكري وتناول الكحول والخمول البدني. ينبغي على النساء الحد من تناول الكحول ليصبح مرة واحدة في اليوم. وينبغي على النساء الحوامل أو اللاتي ترضعن أولادهن رضاعة طبيعية أو اللاتي يُحتمل حدوث حمل لهن الامتناع عن تناول الكحول. فقد يزيد التناول المفرط للكحول من خطر الإصابة بسرطان الثدي.

يوجد في الفترة الأخيرة زيادة كبيرة بعدد السيدات اللواتي يعانون من ضعف الخصوبة و العقم. إن ما تأكله سيدتي يمكن أن يؤثر على خصوبتك كون الغذاء يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالخصوبة. الأطعمة التي تزيد من الخصوبة عند المرأة وتزيد من فرص الحمل وأهمها:

بذور اليقطين:

مفيدة جداً لتعزيز فرص الحمل كونها تحتوي على الزنك الضروري لعملية التناسل، الإنجاب والحفاظ على حيوية الهرمونات والبويضات وكذلك تحتوي بذور اليقطين على فيتامين E المضاد للأكسدة لحماية البويضات من التلف كما أنه يهيئ بطانة الرحم ويجهزها للتخصيب.

الليمون:

مفيد لتعزيز الخصوبة، يزيد الترطيب، يخرج السموم من الجسم و يساعد فيتامين C الموجود في ماء الليمون بمستويات مرتفعة على حماية البويضات و جدار الرحم. الجوافة: تحتوي على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة التي تؤثر على قدرة الجسم على التناسل وكذلك تحتوي على فيتامين C، E، الزنك، الليكوبين، البروتين و الألياف وكلها تساعد على زيادة فرص الحمل وتحسين الخصوبة.

الكمثرى:

تحتوي على كمية جيدة من البكتين التي تحمي الجسم من السموم البيئية التي قد تؤثر على الخصوبة وتساعد على دعم التوازن المناسب للهرمون الأنثوي.

ثمار البحر:

بكل أنواعها وخاصة التونا و السالمون مفيدة جداً كونها غنية بالأوميغا 3، مضادات الأكسدة و فيتامين B12، المغنيسيوم، اليود، الحديد، الزنك و السيلينيوم ضرورية جداً لزيادة فرص الحمل.

الجوز، اللوز:

مفيدة جداً لغناها بالألياف و المعادن و خاصة الكالسيوم، المغنيزيوم، أوميغا 3 ومضادات الأكسدة.

الفواكه:

بأنواعها و خاصة الفاكهه الحمراء كالتفاح، الفراولة والكرز لإحتوائها على الكثير من مضادات الأكسدة.

الخضار:

بأنواعها و خاصة ذات اللون الأخضر مثل البروكلي، الأرضي شوكي لإحتوائها على فيتامين B9 وكذلك تحتوي على حمض الفوليك الضروري لأنه يمنع حدوث أي تشوهات خلقية للجنين.

البرتقال:

يساعد في زيادة الخصوبة كونه غني بالفيتامينات التي تؤثر على حدوث الإباضة وأيضاً يحتوي البرتقال على نسبة جيدة من مضادات الأكسدة التي تزيد نسبة الحمل وتعمل على تقوية المبايض عند المرأة.

البقوليات:

مثل العدس، الحمص، الفول، البازيلاء تساعد في تحسين نسبة الخصوبة لأنها تحتوي على نسبة عالية من البروتين النباتي المهم لتحسين الخصوبة عند الزوج والزوجة على حد سواء.

الحبوب الكاملة:

مثل الشوفان، القمح الكامل، الخبز الأسمر أطعمة تزيد من الخصوبة لأنها تحتوي على كمية كبيرة من الألياف الغذائية كما أن إمتصاص السكر الموجود فيها يكون أبطأ من الأطعمة المصنوعة من الحبوب غير الكاملة التي تؤدي إلى إرتفاع الأنسولين و بالتالي تؤثر سلباً على إحتمال حدوث الحمل.

الشوكولاته:

و خصوصاً السمراء أو الداكنة غنية بالمغنيسيوم و بالحامض الأميني الفينيل ألانين الذي يفيد في تحسين المزاج و زيادة الخصوبة.

وقد كان المصريون القدماء يصنعون أدوية تعتمد على العسل لعلاج العقم والضعف الجنسي. كما اعتاد الناس في العصور الوسطى تناول العسل في "شهر العسل" لاعتقادهم أنه يضيف حلاوة إلى الزواج. بينما استعمل الصينيون القدماء نبات

العرقسوس في صنع بعض الأدوية التي تستعمل في تعزيز مشاعر الحب والشوق واللهفة بين المحبين.

- ويقال أن تأثير العرقسوس على المرأة أقوى من تأثيره على الرجل. والصنوبر، الغني بمعدن الزنك، والذي يعتبر عنصراً أساسياً في المحافظة على خصوبة الرجل، استعمل في العصور الوسطى كواحد من أهم أغذية الحب، كما كان للفطريات -مثل عيش الغراب- مكانة مميزة في أغذية الحب.

- وللفواكه بالطبع دور كبير في تغذية الحب، إذ أنها تبعث على البهجة في الحواس مثل النظر والشم واللمس والطعم. فالتين، مثل القواقع، له تأثير لا يضاهي في صفاته الحسية، كما أن السفرجل هو فاكهة مميزة في هذا المجال حتى أن الأساطير تقول إنه كان فاكهة التفاح الأصلية التي أكلتها حواء بعد غواية الحية. ويعتبر الموز أيضاً فاكهة حب، وتستخدم زهرته في الفلبين في وصفات أطعمة الحب، وهو غني بالبوتاسيوم وفيتامين ب وهما من المواد الضرورية لإنتاج هرمونات الجسم، يضاف إلى ذلك فاكهة الأناناس والتوت والفراولة، وكلها غنية بفيتامين ج، غير أن للتوت والفراولة بالتحديد فائدة رومانسية عظيمة، إذ أنهما من الفواكه التي يمكن أن يتبادل المحبون أطعمهما باليد لفم الحبيب مباشرة مما يضيف جواً عاطفياً رقيقاً.

- ويحتاج الحب والتعبير الجسدي عنه لطاقة كبيرة، وهذه الطاقة تكون موجودة بكمية كافية في الأغذية الطازجة غير المطبوخة، حيث تحتوي على معادن وفيتامينات أكثر من تلك التي تعرضت للطهي بالنار. لذا فلكي تكون الصحة العاطفية والحسية في أحسن أحوالها يجب تناول الكثير من الخضروات والفواكه الطازجة، كما ينصح أيضاً بشرب شاي الجنسنج المعروف بخواصه المفيدة.

- ولا يكتمل الحديث عن أغذية الحب دون ذكر الشوكولاتة، التي أسماها "الأزتيك" القدماء في أمريكا اللاتينية طعام الآلهة، وهي تحتوي على مواد كيميائية يعتقد أنها تؤثر في الموصلات العصبية للمخ، وبها مواد شبيهة بمادة الكافيين تسمى ثيوبرومين، كما أنها ترفع من مستوى مادة السيروتونين في المخ، وهذا يساعد بدوره على مقاومة الاكتئاب والشعور بالبهجة، لذا فالشوكولاتة تعتبر من أغذية الحب الشهيرة التي يتبادلها المحبون في كل المناسبات. وهي تحتوي أيضاً على مضادات للأكسدة، وهي مواد مقاومة للسرطان.

التوابل ومشاعر الحب

وبالإضافة لأغذية الحب من نبات وحيوان وأسماء وقواقع، فإن التوابل لها شهرة كبيرة في عالم أغذية الحب وإثارة المشاعر، وأهمها:

• **الفلفل الأحمر:** يحتوي على كمية عالية من فيتامين ج، وهو عنصر مثير لتحريك الدورة الدموية، كما أن بعض الفلفل الأخضر المكسيكي قد يكون له الصفات نفسها.

• **الكرفس:** يحتوي على فيتامين أ، ج، ب، وفيتامين الجمال (p)، ومعادن وعناصر نادرة. وهو ممتاز للعضلات ولسيولة الدم. كما أنه خافض للكوليسترول ومساعد للأوعية الدموية على مقاومة تأثير التقدم في السن. ولقد خصص الرومان نبات الكرفس لـ "بلوتو" إله الخصوبة عرفانا منهم بتأثيره.

• **القرنفل:** هو واحد من أقوى اغذية الحب الطبيعية. وهو أيضا فعال ضد الضعف النفسي والجسدي، ومقاوم لضعف الذاكرة.

• **الكزبرة:** بذوره المجففة لها تأثير يزيد النشاط والاحساس بالخفة وخصوصا بالنسبة للسيدات، ولكن يجب استخدامه بكميات قليلة حتى لا ينقلب تأثيره. وفي كتاب ألف ليلة وليلة هناك قصة عن تاجر ظل بدون إنجاب لمدة أربعين عاماً، وشفي من عقمه بعد تناول وصفة تدخل فيها الكزبرة، كما أن الكزبرة تستعمل كمنشط للشهية.

• **الزنجبيل:** كان يستعمل في المشروبات التي تثير الحواس. وعندما يتم تناوله في كميات معتدلة يؤدي الى الاحساس بتدفق صحي دافئ، ولكنه قد يؤدي الى تهيج الأمعاء اذا تم تناوله بكميات كبيرة.

• **الفجل الأحمر:** يحتوي رأس الفجل الأحمر على خصائص مفيدة ومميزة لطعام الحب.

• **الياسمين الإسباني:** يستخدم لتعطير المشروبات، ولكن يجب الحذر من بذوره حيث أنها تعتبر من السموم.

• **الخردل:** يساعد على تنشيط الغدد والهورمونات المرتبطة بالحب. والخردل ثلاثة أنواع: الأسود، والأبيض، والأصفر. ولقد كان للخردل الأبيض شهرة واسعة في العصور الوسطى.

• **المسك:** وهو مادة بنية تستخرج من غدة تحت جلد بطن نوع من الغزلان يعيش في جنوب شرق آسيا. وهو يعتبر عقار متعدد الأغراض، واستعمل في علاج الصرع، والسعال الديكي، وحمى التيفود، والالتهاب الرئوي. والآن يستخدم بصفة رئيسية في اعداد وجبات الحب، ويتم اعداده في صورة مسحوق يرش منه قليلا على الطعام، ولكن يجب الحذر حيث أن الكثير منه قد يسبب الدوار.

- **جوزة الطيب:** وهذا النوع من التوابل أكثر ارتباطا بالرجل من المرأة، حتى أنه يدعى أفضل صديق للرجل. وهو يأتي من جزيرة باندا في اندونيسيا.
- **الزعر البري:** يستعمل بعد النقع، وهو عنصر مثير بطريقة فعالة.
- **الزعفران:** له خواص مoothرة في المناطق المرتبطة بالمشاعر والعواطف والأحاسيس، ودلت بعض الدراسات أن له خواص تشبه الهرمونات، لكن الحذر واجب، إذ أن الكثير منه قد يؤدي الى الضحك بدون القدرة على السيطرة على النفس.
- **الزعر:** مقو للأعصاب وله تأثيرات مoothرة. وهو مطهر قوي للجسم.
- **الفانيليا:** لها تأثير ايجابي على التفكير، وتقاوم الضعف الجنسي، وتؤثر في الجهاز العصبي المركزي، كما تعمل أيضا بطريقة غير مباشرة لزيادة الاثارة العاطفية عن طريق الرائحة.
- **الينسون:** عرفه الرومان والأغريق، واعتقدوا أن له قوى خاصة، وله تأثير في زيادة الشوق للحبيب، وتأثيرات شبيهة بالهرمونات الأنثوية، ولكن تناول الرجل للقليل منه ينشط هرمونات الذكورة أيضا.
- إن وجبة طيبة -وان كانت بسيطة- يتم اعدادها بحب ورغبة في ارضاء المحبوب واسعاده، قد تنثري مشاعر الحب والشوق بين الطرفين. وكما قال المثل المصري الصادق: "بصلة المحب خروف". لكن كل وجبات الدنيا مهما كان ثراء مكوناتها، وبدون مشاعر دافئة وحقيقية، لن تستطيع أبدا أن تنشئ حبا.

تغذية المرأة في عمر الأربعين

ان هرمون الاستروجين هو الهرمون الانثوي الرئيسي و الأكثر أهمية في جسم المرأة، يتم افرازه من المبيضين ، و هو المسؤول عن تشكيل الأعضاء التناسلية الأولية و الثانوية، و تنظيم الدورة الشهرية، و يؤثر في كثير من أعضاء الجسم مثل الدماغ، و الاوعية الدموية و الجلد، و له دور كبير في حماية المرأة من أمراض القلب و الشرايين، و هشاشة العظام، و أمراض المفاصل.

في عمر الاربعين يقل افراز هرمون الاستروجين تدريجيا، فتدخل المرأة في مرحلة مختلفة تمتد ما بين 6 الى 8 سنوات، و تبدأ معها مشاكل عدة منها: عدم انتظام الدورة الشهرية و مشاكل المسالك البولية و آلام المفاصل و هشاشة العظام ، بالإضافة الى زيادة ضربات القلب و القلق والعصبية و الاكتئاب و تغير المزاج و اضطرابات النوم ومشاكل عدم السيطرة على الوزن و التي تعتبر من اهم المشاكل بالنسبة للمرأة، فان اضطراب الهرمونات الانثوية و عدم استقرارها يساعد على زيادة الدهون المتراكمة في الجسم، خاصة اذا كان النظام الغذائي للمرأة غير صحي و غير مصاحب لأي نشاط رياضي.

تزداد احتمالية اصابة المرأة بسرطان الثدي في هذه المرحلة، حيث اثبتت الدراسات ان 80% من حالات سرطان الثدي تصيب المرأة بعد سن الاربعين، خاصة اذا كانت تتناول كمية كبيرة من الأطعمة الغنية بالدهون ، و كان اعتمادها على تناول الخضار والفواكه في وجباتها اليومية قليل، بالإضافة للعادات السيئة الاخرى كالتدخين و قلة التعرض لأشعة الشمس. و لكي تحافظ المرأة على صحتها، يفضل عمل فحص دوري للثدي كل سنة، و مراجعة الطبيب اذا تم ملاحظة أي أورام على الثدي، و لكن لا داعي للقلق لان معظم الاورام التي تظهر عادة هي من النوع الحميد.

اما عن احتمالية الانجاب في هذا السن فهي ممكنة، و لكن بشكل عام تكون أخطر من المراحل العمرية السابقة، لأن جسم المرأة في سن الاربعين يكون أقل قوة و تحمل، و لا يؤمن وضع الرحم الحماية المثالية للجنين كما كان من قبل، فيزيد احتمال حدوث التشوهات الجنينية ،

بالإضافة للتأثير السلبي على صحة الام، و خاصة لمن انجبت عدد كبير من الاطفال، و لذلك تنصح المرأة تجنب الحمل في سن الاربعين الا اذا توفرت اسباب قوية لتحمل المخاطرة.

وحتى تخفف المرأة من حدة المشاكل المواجهة لها في هذه الفترة، هناك عدد من النصائح الغذائية التي يجب عليها الالتزام بها :

يجب أن تعتمد المرأة في هذه المرحلة على الغذاء الصحي و السليم و المتوازن الذي يضم كافة العناصر الغذائية، مع التركيز على الالياف الموجودة في الخضار و الفواكه و الخبز الكامل و الحبوب، و تناول 3 وجبات رئيسية باليوم مع وجبات خفيفة

بينها للمحافظة على انتظام سكر الدم، و بالتالي المحافظة على الجسم في وضع التوازن.

تجنب تناول كمية كبيرة من النشويات والسكريات لأن ذلك يقلل من مستوى الاستروجين في الجسم، والاعتماد على مصادر البروتين قليلة الدهن مثل السمك والتونا ولحم العجل المشفى من الدهن وصدر الدجاج.

الابتعاد قدر الامكان عن الدهون الضارة الموجودة في الوجبات السريعة والحلويات و الاكل المقلي، و التركيز على الدهون النافعة الموجودة في زيت الزيتون و الجوز و اللوز و الافوكادو و الاسماك و بذور الكتان.

التركيز على البقوليات وخاصة على فول الصويا و منتجاته كحليب الصويا، وبذور الكتان و السمسم و زيوت البذور والثوم والمكسرات النيئة، لأنها تحتوي على مواد تسمى Phytoestrogen و هي عبارة عن مواد تعطي نفس تأثير هرمون الاستروجين على جسم المرأة و بالتالي تقوم بتعويض ما فقدته المرأة من هذا الهرمون ، كما أثبتت الدراسات أن هذه المواد تقلل احتمالية الاصابة بامراض الشرايين و القلب و سرطان الثدي.

و لكي تتجنب المرأة مرض هشاشة العظام الذي أصبح أحد الأمراض الأكثر انتشارا بين النساء، يفضل تناول المصادر الغذائية التي تحتوي على الكالسيوم مثل الحليب و مشتقاته قليلة الدسم ، بالاضافة الى الكالسيوم في المكملات الغذائية المدعمة بفيتامين د، و مصادر الكالسيوم الأخرى مثل سمك السردين و السلمون و السبانخ و الفاصوليا البيضاء و البازيلاء و البروكلي و البامية، و تجنب اللحوم الحمراء و اللحوم المصنعة و المعلبة و المشروبات الغازية، لأنها تحفز الجسم على التخلص من الكالسيوم المخزن في العظام.

التركيز على الخضار و الفواكه الغنية بالفيتامينات و الاملاح المعدنية المهمة و التي يحتاجها الجسم بكمية اكبر في هذه الفترة، ليستطيع القيام بكافة الوظائف الفسيولوجية والحيوية اللازمة، و لاحتوائها أيضا على مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا الجسم من تفاعلات الاكسدة الضارة و المسببة لتلف الخلايا، و بالتالي حماية الجسم من السرطانات.

التركيز على الأطعمة التي تحتوي على فيتامين سي مثل الكيوي و الحمضيات و الفليفلة الخضراء و البندورة و الشمام و الموز و الجزر و الذرة، لان فيتامين سي يساهم في رفع نسبة هرمون الاستروجين في الجسم، كما انه يقوي جهاز المناعة و يحمي الجسم من الاصابة بالأمراض، و يحمي الخلايا من التلف و يؤخر أعراض الشيخوخة.

يجب على المرأة في هذا العمر ان تفكر جدياً في الاقلاع عن التدخين فهذه العادة السيئة قد تحرم جسمها من تصنيع هرمون الاستروجين اللازم للجسم، وقد يؤدي الى اضطراب الدورة الشهرية و قلة الخصوبة.

التقليل من كمية المشروبات المحتوية على الكافيين في النهار كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، فهي تساعد على تطور مرض هشاشة العظام كما انها تقلل فعالية الجسم في انتاج هرمون الاستروجين.

من الأعشاب التي ينصح بشربها يومياً البردقوش او المردقوش، فهو من الاعشاب المسكنة الطاردة للالتهابات، يعمل على تهدئة الأعصاب و منع التوتر، و علاج لضغط الدم المرتفع، كما انه يعمل على تنظيم الدورة الشهرية، ويزيد من عملية الحرق لانه يعيد التوازن الهرموني الذي تفقده السيدة في هذا العمر، و يفضل ايضاً تناول الميرمية يومياً لاحتوائها على الاستروجين أيضاً.

الابتعاد عن الموالح و اجتناب اضافة الملح للطعام و عدم تناول المخللات و الاكل المملح و المصنع بكميات كبيرة، مثل المعكرونات و الشوربات الجاهزة و اللحوم المعلبة و صلصات الستيك و الدجاج و الطعام الصيني و صلصات السلطات و البندورة المعلبة، لانه تحتوي على نسبة عالية من المواد الكيميائية و المواد الحافظة والاملاح التي تضر بصحة المرأة.

شرب من 6 – 8 أكواب من الماء يوميا من النصائح الأكثر أهمية لمرأة الاربعين، و خاصة ان الماء يساعد الجسم على التخلص من السموم والفضلات و يعيد له التوازن، و يحافظ على جمال و رونق البشرة.

و اذا كانت المرأة غير معتادة على ممارسة الرياضة من قبل، فقد حان الوقت لمزاولةها، لانه مسؤولة عن تجديد اكسجين الخلايا و بالتالي تقليل احتمالية الاصابة بمرض الخرف أو الزهايمر، و تساعد الرياضة أيضا على التخلص من التوتر و تقلب المزاج، و على المحافظة على النسب الطبيعية لكل من ضغط الدم والكولسترول ، فبالتالي تتجنب الاصابة بأمراض القلب والشرابين. تعتبر رياضة المشي و الركض والسباحة من أفضل انواع الرياضات و أكثرها مناسبة لجسم المرأة.

تحتاج المرأة في هذه الفترة لبعض المكملات الغذائية التي تحتوي على المعادن و الفيتامينات مثل فيتامين د و فيتامين ج و الكالسيوم و الزنك. يقوم بعض الاطباء بتزويد السيدات بأدوية بديلة للتعويض عن هرمون الاستروجين المفقود مع اجراء فحص دوري للثدي ، و فحص هشاشة العظام، و فحص مستوى الدهون في الدم. يجب على كل امرأة في عمر الاربعين أن تعامل جسمها معاملة شديدة الاهتمام، و أن تغير العادات الحياتية و التغذوية السيئة واستبدالها تدريجيا بالعادات السليمة و الصحية، لأن المحافظة على صحة المرأة في هذا العمر يضمن لها شيخوخة سعيدة خالية من الأمراض.

تمر على جسم المرأة تغييرات عديدة تميزها عن الرجل ، منها الحمل، الولادة، فترة الرضاعة والتغييرات بمستوى الهرمونات ، التي تؤثر وتتأثر من تغذية المرأة . فالتغذية الغير متوازنة من الممكن أن تضر في صحة المرأة ، لذلك فهي تعتبر عنصرا أساسيا لضمان صحتها وصحة أطفالها في المستقبل ، إذ أنه من المعروف أن

تغذية المرأة قبل وفي فترة حملها , لها تأثير كبير على نسبة تعرض الجنين للإصابة بالسمنة وأمراض القلب لدى بلوغه وتقدمه بالسن.
إيماناً منا بأهمية دور المرأة في الوعي الصحي والعادات الغذائية السليمة لدى أفراد عائلتها , كونها حلقة الوصل بين الأجيال , فهي الأم , الأخت , الزوجة والصديقة .
اليكي ببعض التوصيات الغذائية , للحفاظ على صحتك و صحة عائلتك :

اختاري نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً لك ولأفراد عائلتك من حيث نظام الوجبات واحتوائها على جميع المركبات و العناصر الغذائية , و التركيز على الأغذية الغنية بالبروتين.

اعتمدي إدخال الحبوب الكاملة , الخضار , البقوليات والفواكه لبرنامجك و برنامج عائلتك اليومي.

من المفضل الحد من كمية الدهون في الاغذية المستهلكة , وتفضيل منتجات الحليب قليلة الدسم واللحوم الخالية من الدهون و الدهون النباتية , مثل , الطحينة , زيت الزيتون و الافوكادو .

التقليل من كمية الملح , واستبدالها بالتوابل والاعشاب العطرية لأن الافراط باستهلاك الملح يؤدي الى خسارة الكالسيوم من الجسم , وبالتالي الي نقص بالكالسيوم .
حافظي على نظام غذائي قليل السكريات البسيطة , وتجنبي اضافات السكر التي قد تؤدي الى ارتفاع نسبة السكر و الدهون بالدم .

تفضيل الاغذية الغنية بالكالسيوم مثل منتجات الحليب , السردين وغيرها من الأسماك و الخضار الزهرية , لمنع الإصابة بهشاشة العظام

من المفضل أن يشمل البرنامج الغذائي على أغذية غنية بالفيتامينات , مثل , فيتامين د , الذي يساعد على امتصاص الكالسيوم الى داخل العظام (مثلا , زيت الاسماك)
W3 , و حامض الفوليك المهم لصحة الجنين و فيتامين B12 و غيرها من المعادن مثل الحديد Fe , اليود والخ .

لدى شرائك مستلزمات البيت من الطعام , اتبعي التخطيط المسبق , و التزمي بقائمة المشتريات التي أعدتها مسبقاً , و بذلك تقومين بشراء ما انت و اسرتك بحاجة اليه فقط .

الاكثار من شرب الماء , التوصية هي من 8-12 كأس يومياً .
الامتناع عن المشروبات المحلاة بالسكر لانها غنية بالسكر والسعرات الحرارية "الفارغة" الي تؤدي الى زيادة الوزن .
حافظي على ممارسة النشاط الجسماني بشكل ثابت في كل مراحل عمرك .
الحفاظ على الوزن السليم الملائم لك .

ما هي طريقة العمل؟

توصي أكاديمية التغذية وعلوم التغذية بأن تقلل النساء اللاتي تتراوح أعمارهن بين أواسط وأواخر الأربعينيات من كمية السرعات الحرارية التي يتناولنها يوميًا. فيما يلي توصيات وزارة الزراعة الأمريكية بالنسبة لكمية السرعات الحرارية التي يجب تناولها يوميًا:

من 19 إلى 30 عامًا: 1,800- إلى 2,000 سعر حراري لقليلي الحركة؛ ومن 2,000- إلى 2,200 لمتوسطي النشاط؛ و2,400 للنشطاء

من 31 إلى 50 عامًا: 1,800 سعر حراري لقليلي الحركة؛ و2,000 سعر حراري لمتوسطي النشاط؛ و2,200 للنشطاء

من عام 51 فأكثر: 1,600 سعر حراري لقليلي الحركة؛ 1,800 سعر حراري لمتوسطي النشاط؛ ومن 2,000 إلى 2,000 سعر حراري للنشطاء تشمل جرعات السرعات الحرارية الموصى بتناولها يوميًا:

45%-65% من السرعات الحرارية اليومية من الكربوهيدرات

10%-35% من البروتين

20%-35% من الدهون، مع الحد من الدهون المشبعة، والدهون التقالبية والكوليسترول الغذائي

11 جم من الأحماض الدهنية التي تحتوي على الأوميغا 3 لمن هم في سن 19 عامًا و1.3 جم للنساء التي ترضعن أولادهن رضاعة طبيعية.

12 جم من الأحماض الدهنية التي تحتوي على الأوميغا 6 لمن هم في سن 19 عامًا و13 جم للنساء التي ترضعن أولادهن رضاعة طبيعية و11 جم لمن هم في سن 51 عامًا فأكثر.

14 جم من الألياف لكل 1,000 سعر حراري أو 25 جم كحد إجمالي

1,000 مللي جرام من الكالسيوم لمن تتراوح أعمارهن بين 19 و50 عام، و1,200 جم لمن تتجاوز أعمارهن 50 عام.

600 IU فيتامين د لمن تبلغ أعمارهن 70 عامًا و800 IU لمن تتجاوز أعمارهن 70 عامًا

18 مللي جرام لمن تتراوح أعمارهن بين 19 و50 عام، و27 مللي جرام أثناء فترة الحمل و8 مللي جرام لمن هم في سن 51 عام فأكثر

تزيد متطلبات السرعات الحرارية والعديد من العناصر الغذائية أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية. حمض الفوليك (الفولات) له أهمية خاصة أثناء الحمل لأنه يخفض بنسبة كبيرة خطر تعرض الجنين للإصابة بعيوب الدماغ والحبش الشوكي.

ينبغي على النساء اللاتي في سن الحمل استهلاك 400 ميكروجرام من الفولات يوميًا و 800 ميكروجرام أثناء الحمل.

مم تتكون الوجبة المثالية؟

تتكون الوجبة حسب USDA ' مما يلي:

نصف الوجبة من الفواكه والخضروات
نصف الوجبة من الحبوب والبروتين
القليل من منتجات الألبان
ماذا يعتقد الخبراء؟

تلقي أهمية تغذية النساء لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض ' اهتمامًا عامًا، على الرغم من أن الكميات الموصى بتناولها من عناصر تغذية معينة قد تختلف. هناك خمس حالات ترتبط بالتغذية تُلاحظ في النساء:

فقر الدم بسبب نقص الحديد
تخلخل العظام
أمراض القلب
النوع الثاني من السكري
بعض أنواع السرطان

التغذية هي أحد العوامل الأساسية التي تؤثر على صحة وجمال المرأة، وتوجد بين التغذية الصحيحة والحالة الصحية علاقة مباشرة في كافة الأعمار، في جميع فترات حياتنا، وتحتاج التغييرات الفسيولوجية التي تحدث في جسم المرأة إلى مكونات غذائية و طاقة مناسبة ومتزنة.

وتختلف الاحتياجات الغذائية للمرأة خلال مراحل حياتها فعلى سبيل المثال، كيف تتعامل المرأة مع فقدان المواد الغذائية خلال الحيض، وكيف يكون شعورها خلال الحمل والرضاعة الطبيعية، وطريقتها في التأقلم مع تغيير الهرمونات وتأثيرها خلال انقطاع الطمث.

فالمرأة عنصر فريد بالتأكيد هي بحاجة إلى المواد الغذائية التي يحتاجها الرجل، لكنها قد تحتاج إلى كميات مختلفة بحسب مراحل حياتها المختلفة.

نظرا للعوامل النفسية والضغطات العملية التي تتعرض لها المرأة مما ينعكس سلبا على صحتها ونظامها الغذائي فعلى المرأة الالتفات لنظامها الغذائي من أجل حياة

مفعمة بالصحة والسعادة ولا تقتصر على صحة الجسد من الأمراض بل تغذيتها خلال الرضاعة وصحة بشرتها وشعرها.

من أجل عظام صحية على المرأة تناول الأجبان والحليب لأنها مصدر رائع للكالسيوم، البروتينات والفيتامينات لتكوين الخلايا وتجديدها، هذا وبالإضافة إلى ممارسة النشاط البدني بانتظام للحصول على عظام قوية، وتقادي ترقق العظام في المستقبل.

خلال فترة الرضاعة تنصح المرأة بالاهتمام بالتغذية الجيدة، إذ يتكون لبن الأم من بروتينات وسكريات ودهون وفيتامينات وأملاح مثل الكالسيوم والفوسفور بالإضافة الى الماء، وإذا لم تقم الأم بتناول هذه العناصر الغذائية المختلفة في وجباتها فانها سوف تضحي بمكونات جسمها، وأهم الاغذية التي تنصح الأم بتناولها هي البروتينات مثل اللحوم والسمك واللبن والجبن والبيض والفاصوليا والعدس، والنشويات مثل الارز والمكرونة، والفيتامينات والحديد مثل الخضروات الطازجة والفواكه المختلفة، والكالسيوم مثل اللبن ومنتجاته والتمر، والإكثار من شرب السوائل وخاصة الماء.

إن المرأة الفورية لتغذيتها اليومية هي حالة البشرة الصحية والجمالية وتعكس حالة واحتياجات الجسم بشكل كبير، ففي حالة التغذية السليمة والصحية نلاحظ على البشرة أنها رطبة، متجانسة، نضرة، ومفعمة بالحياة. أما في حالة التغذية غير السليمة ونقص العناصر الغذائية الأساسية فتظهر على البشرة أنها جافة، خشنة، ذابلة ومبقعة. والحالة الغذائية ليست الوحيدة، فهناك الكثير من العوامل الأخرى التي يجب عدم تجاهلها، مثل أشعة الشمس التي تكون مضرّة جداً للجلد مثل التعرض الزائد لأشعة الشمس، السهر المتأخر وغيرها.

وللحصول على بشرة نضرة يجب الحرص على تناول كمية كافية من الماء يومياً للحفاظ على جسم متوازن وبشرة صحية بمعدل 8 إلى 10 أكواب يومياً من الماء مما يحسن الدورة الدموية ويساعد الجسم في التخلص من السموم التي لها أثر مباشر على لمعان البشرة وصفائها بالإضافة إلى العصير والمشروبات الأخرى، والإكثار من تناول الخضار والفاكهة وخاصة التي تحتوي على كميات عالية من الفيتامين "جيم" والفيتامين "أ" الذي يحافظ على نضارة البشرة بشكل كبير. تناول مثلاً البرتقال، الشمام، البروكولي والفلفل الأخضر، والأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من مضادات الأكسدة، التي تساعد في الخلايا السرطانية الناتجة عن الأشعة ما فوق البنفسجية كالخضار والفاكهة الملونة (خضراء، برتقالي وحمراء)، المكسرات والبذور.

لشعر صحي وجميل حاولي تناول الكثير من الخضراوات والفواكه التي تحوي السكر الطبيعي. كذلك تناولي منتجات الألبان والفيتامينات ومنها "الزنك" فهو يداوي فروة الرأس ويساهم في تجديد بصيلات الشعر، وهو موجود في اللحوم الحمراء. والحبوب، وفيتامين "جيم" مهم لأنه يحافظ على صحة الجلد والشعر وهو موجود في الخضار والفاكهة.

حاولي إجراء تمارين استرخاء مثل التأمل. وحاولي الخروج إلى الطبيعة للمساعدة في تحقيق صحة أكبر وتوازن عقلي أكبر. وبادري بالحصول على نوم كاف ومريح لان ذلك يساعد بشكل كبير على التمتع بصحة جيدة.

يحتاج جسم الإنسان الى عدد كبير من الفيتامينات والمعادن للمحافظة على الصحة. ولكن لجسم المرأة خصائصه لذلك يحتاج الى أنواع معينة من الفيتامينات والمعادن:

الكالسيوم: يساعد الكالسيوم على المحافظة على عظام قوية وهو عامل مهم للنساء خاصة مع التقدم بالسن حيث يزيد خطر الاصابة بمرض ترقق العظام.

ينصح بتناول 1000مغ من الكالسيوم يومياً لدى النساء ما دون الـ 50 سنّاً وبـ 1200مغ يومياً لدى النساء ما فوق الـ 50 عاماً والحوامل والمرضعات. تتوفر هذه النسبة من الكالسيوم من خلال تناول ثلاث حصص من الحليب أو اللبن الخالي من الدسم يومياً.

الحديد:يساعد الحديد على تأمين مادة الأكسجين لكافة الخلايا في جسم الانسان.

أما أهم مصادر الحديد فهي اللحوم الحمراء، الحبش، البقوليات والخضار الخضراء.

تختلف حاجة جسم الانسان الى الحديد بحسب العمر:

النساء بين 19 الى 50 عاماً: 18مغ يومياً

النساء اكثر من 50 عاماً: 8مغ يومياً

المرأة الحامل: 27مغ يومياً

الفيتامين د: يساعد الفيتامين د جسم الانسان على امتصاص الكالسيوم، يوصى بتناول UI600 من الفيتامين د يومياً للنساء ما دون الـ 70 عاماً أي ما يعادل 90 غ من سمك السلمون يومياً و 1 كوب من عصير الليمون المدعم بالفيتامين د.

كما يوصى بتناول UI800 من الفيتامين د يومياً لدى النساء ما فوق الـ 70 عاماً أي ما يعادل 90 غ من سمك السلمون، 2 كوب من الحليب المدعم بالفيتامين د و 1 كوب عصير ليمون مدعم بالفيتامين د.

حامض الفوليك: يساعد على صنع مادة الـ DNA وعلى تجديد الخلايا، من المهم جداً تناول الكميات المحددة خلال فترة الحمل للمحافظة على صحة الجنين.

من أهم مصادره الورقيات الخضراء، المكسرات النيئة، الخبز الأسمر، على المرأة الحامل أن تؤمن حوالي 600 مغ يومياً والمرأة المرضع 500 مغ.

الصوديوم: على النساء تناول كمية من الملح لا تتجاوز الـ 2300 مغ يومياً أي حوالي 1 ملعقة صغيرة.

وتنخفض هذه الكمية في حال كنت تعاني من مرض السكري، ارتفاع ضغط الدم، أمراض الكلى الى أقل من 1500 مغ يومياً.

أشار باحثون من كلية بوتوكاتو للطب وجامعة ولاية ساو باولو إلى أن "تناول مكملات فيتامين د" لمدة تسعة أشهر يساهم في تحسين التوازن الوضعي بين النساء المعرضات للسقوط خلال فترة ما بعد انقطاع الطمث". وأجرى الباحثون تجربة على مجموعة من النساء في البرازيل تراوح أعمارهن بين 50 و 65 عاماً، من بينهن 160 امرأة تعرضن للوقوع خلال الاثني عشر شهراً الماضية. وطلب من هذه النساء تناول حبوب فيتامين د 3 من طريق الفم، فيما أعطيت المجموعة الثانية حبوباً وهمية.

ولفتت الدكتورة إيليانا أغواير بيتري ناهاس، من كلية بوتوكاتو للطب وجامعة ولاية ساو باولو إلى أن "المشاركين في المجموعتين كانوا يعانون من نقص أو خلل في هذا الفيتامين وكانت أوزانهم زائدة. ومعظمهم يمتلكون كثافة طبيعية في معادن العظام ومستويات عادية من الهرمون الدريقي والفوسفات القلوي والكرياتينين والكالسيوم. وزادت تركيزات بلازما 25 هيدروكسي فيتامين د بشكل كبير لدى المجموعة التي تناولت مكملات غذائية من 15 نانوغرام/مليمتري إلى 27.5 نانوغرام/مليمتري. وانخفضت لدى المجموعة الثانية التي تناولت حبوباً وهمية. وبرز فارق كبير بين المجموعتين.

وتبين للباحثين أن حوادث السقوط انخفضت بشكل كبير لدى المجموعة التي تناولت المكمل الغذائي، مقارنة بتلك التي تناولت دواءً وهمياً وبلغت 23.7% مقابل 46.3%.. وكان معدل احتمال السقوط على الأرض أعلى 1.95 مرة بين النساء

اللواتي لم يُعالجن، في حين كانت احتمالات تكرار الوقوع أعلى 2.8 مرة لدى الأخريات.

ومن المعروف أن "فيتامين د" يعتبر من الفيتامينات الذائبة في الدهون وله فوائد صحية عديدة، أبرزها الحفاظ على المستوى الطبيعي للمعادن في الجسم مثل الكالسيوم والفوسفور، الذي يحصل الإنسان عليه من خلال تناول الأسماك وصفار البيض وعبر التعرض لأشعة الشمس.

اليك بعض الاعراض التي تمكن من معرفة اي من الفيتامينات الناقصة لديك ، وعندما تعرف ما هو الفيتامين الذي ينقصك ، لك مجموعة من الغذاء ، الفواكة والخضروات التي تستطيع استبدال هذه النواقص بالفيتامين المناسب. ما عليك الا ان تطبق ذلك.

1. إذا كنت تعاني من :
 - الالتهابات المتكررة وخصوصا في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.
 - ظهور تقرحات في الفم .
 - العشى الليلي.
 - جفاف وتقشر الجلد
- فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((A)) وهو :
 1. زيت كبد الحوت-الجبن -اللبن -القشدة.
 2. النباتات الخضراء والملونة مثل السبانخ - الجزر -الخس - الكرنب -الطماطم - البقول -الخوخ -عصير البرتقال.

2. إذا كنت تعاني من :
 - الاجهاد المتواصل.
 - عدم القدرة على التركيز.
 - تشقق الشفاه
 - التحسس من الضوء .
 - القلق المستمر.
 - الارق
- فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((B)) وهو :
 - الخميرة -الكبد -اللحوم - صفارالبيض الخضروات -الفواكه -الفول السوداني - السبانخ -الكرنب -الجزر .

3. إذا كنت تعاني من :
- الإصابة المتكررة بالبرد .
- نزيف اللثة .
- عدم التئام الجروح بسهولة .
فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((C)) وهو :
الكبد - والطحال والموالمح بكثرة و(عصير الليمون-البرتقل -اليوسفي) و الفرولة-
الجوافة -الفجل -التفاح- الكرنب -البقدونس -الطماطم.

4. إذا كنت تعاني من :
- آلام المفاصل آلام الظهر .
- تساقط الشعر .
فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((D)) وهو :
زيت كبد الحوت -والقشدة -اللبن -صفار البيض -وفي اشعة الشمس .

5. إذا كنت تعاني من :
- الشعور بالتعب عند اقل جهد .
- بطيء التأم الجروح .
فأنه يوجد لديك نقص في فيتامين ((E)) وهو :
الخضار الورقية كالخس والجرجير والبقدونس والسبانخ وزيت بذرة القطن وزيت
الصويا وزيت الذرة وبادرات القمح.

التغذية والرياضيين



التغذية السليمة
والنشاط الرياضي

علاقة الغذاء باللياقة البدنية

يتكون جسم الإنسان أساساً من عظام وعضلات وشحم وان 639 عضلة مختلفة تكون 45% تقريباً من وزن الجسم ولكل عضلة لها أربع خواص لأهميتها في هذا الموضوع:

- 1- يمكنها إنتاج القوة التي يمكن قياسها باعتبارها قوة العضلة.
 - 2- يمكنها تخزين الطاقة التي تسمح لها بالعمل فترات أطول بدون اعتمادها على الدورة الدموية. وهذا ما يطلق عليه بالتحمل العضلي.
 - 3- يمكنها ان تقصر بدرجات مختلفة وهذا ما يسمى بقوة العضلة.
 - 4- يمكنها الامتداد والارتداد وهذا ما يسمى بمرونة العضلة.
- وان تضافر هذه الخواص الأربع هو ما يطلق عليه (المقدرة العضلية) يدفع القلب لضخ الدم إلى العضلات حاملاً المواد الغذائية التي تمدّها بالطاقة اللازمة للعمل ومدى إتمام هذه العملية حتى تتمكن العضلات العاملة من القيام بعملها تتوقف قدرة الجسم على العمل بكفاءة على مدى نمو كلتا المقدرتين العضلية والعضلية معا بواسطة التدريب المنتظم ويتوقف مدى هاتين القدرتين على:

- 1- الوراثة.
 - 2- الغذاء.
 - 3- الصحة والمرض.
 - 4- الراحة والنوم.
- عندما تنمي قدرتك العضلية والعضوية لأعلى كفاءة ممكنة تعكس مستوى اللياقة البدنية العالية، كما إن العنصر الأساسي للياقة البدنية هو المحافظة على الوزن وتناسقه. إن البدانة تعتبر من الأمراض الشائعة في الوقت الحاضر والتي تؤدي إلى الإصابة بأمراض شتى منها أمراض القلب، لذلك يجب إتباع نظام غذائي متزن وعلى برنامج رياضي لأجل الحصول على جسم صحي متعافٍ إن البدانة لا تؤدي فقط إلى الإصابة بمرض القلب بل تؤدي أيضاً إلى الإصابة بضغط الدم، وزيادة نسبة المواد الدهنية فيه تؤدي (الكولسترول) إن مشكلة الأشخاص الذين يشغلون وظائف كتابية ويتناولون كميات كثيرة من الطعام ولا يقومون بأي فعاليات بدنية أو رياضية، هي مشكلة عويصة ومنتشرة في الوقت الحاضر ويعاني من الطب بصورة عامة.
- الهرمونات الموجودة في الجسم تعمل عمل المراسلين الكيميائيين للجسم. وان أي عطل في عمل هذه الهرمونات يؤدي إلى اضطراب في توزيع الوزن في جسم الإنسان فنجد ان بعض الأشخاص يكون استهلاك الطاقة في أجسامهم منظماً وبصورة صحيحة بينما في القسم الآخر يكون استهلاك الطاقة في أجسامهم مضطرباً ويتم بصورة سريعة جداً.

ان بعض الأشخاص يتناولون كميات كبيرة من الطعام ولكنهم لا يتعرضون الى أي زيادة في الوزن وقسم آخر يعاني بصورة شديدة من زيادة الوزن، من حيث ان أي زيادة طفيفة في طعامهم تؤدي الى زيادة مباشرة في اوزانهم.
ان مقدار السعرات التي يخزنها الجسم تعتمد بصورة خاصة على نوعية الغذاء والشراب التي يتناولها الفرد فمثلاً اذا تناول شخص كمية من اوراق الخس وتناول ايضاً كمية من الحلويات بالمقدار نفسه كمية الخس نجد ان الشعرات الحرارية التي خزنها في جسمه تختلف باختلاف المادة التي تناولها.

الطاقة المستعملة للفاعليات المختلفة

ان اللياقة البدنية تشمل مكونات الجسم البشري ولياقة العضلات وصحة ولياقة جهازى الدوران والتنفس وكلها امور ضرورية لتطور البالغين بدنياً ونفسياً وان الطاقة المستهلكة لاي شخص تعتمد اعتماداً حيوياً على طبيعة العمل الذي يقوم به وتختلف الحاجة لها باختلاف الاجناس والاعمار. فنجد ان المرأة تحتاج الى 4/5 الطاقة التي يحتاجها الرجل ولكن هذه النسبة تعتمد اساساً على نوعية العمل الذي تقوم به المرأة. فنجد ان قسماً من النساء يقمن باعمال شاقة قد يحتجن فيها الى طاقة مقاربة لطاقة الرجل او ربما تزويد عليها اما بالنسبة للبالغين فنجد ان التغيرات تطرأ عليهم في مثل هذه السن . وان التغذية تكون مهمة وضرورية جداً لهم ويجب ان تكون هناك مراقبة مستمرة ودقيقة لهؤلاء وبالأخص الرياضيين منهم.
فان الرياضيين في مثل هذا العمر يحتاجون الى متطلبات غذائية اكثر وخصوصاً مثل الكربوهيدرات والماء والاملاح. ويجب ان يكون هناك جدول منظم لتغذية هؤلاء الرياضيين ولعدم حدوث نقصان في احد الاجزاء او الاقسام الضرورية في الغذاء مثل الفيتامينات والمعادن.

يجب ان تكون بيئة الرياضيين الشباب والصغار تعني بالطريقة الصحيحة للغذاء وكذلك لطبيعتهم النفسية. وتختلف الحاجة الى الطاقة ايضاً باختلاف طبيعة الطقس ففي الاجواء الباردة يكون هنا فقدان كمية كبيرة من الحرارة في الجسم للهواء المحيط فلذلك نجد ان الانسان يحتاج الى كمية اكثر من الغذاء كي يستطيع تعويض ما فقدته بصورة حرارة مفقودة من الجسم.

وان الطاقة تختلف الحاجة لها باختلاف نوعية الحركة التي يقوم بها الشخص فلو رقد الشخص في الفراش لمدة ساعة ولم يقم باي جهد عضلي فإن حاجته للطاقة تكون حوالي 1700-3000 سعرة وهذه الطاقة يحتاجها الجسم اعتيادياً للقيام بافعاله الحيوية ولاستمرار عمل اجهزته الداخلية مثل القلب والدم والجهاز الهضمي والكبد والكلى وكذلك العمليات الفسيولوجية والبايولوجية للخلايا. وان قيام الشخص بفعالية رياضية خفيفة لمدة 6 ساعات فانه يحتاج الى 600 سعرة اضافية واذا تمشى مسافة لمدة 6 ساعات بصورة بطيئة فانه يحتاج الى 400 سعرة حرارية اضافية.

وان الطاقة التي يستهلكها الرياضي اثناء قيامه بالافعال الرياضية تتناسب طردياً مع شدة الفعالية الرياضية المناطة بالشخص وتختلف الطاقة باختلاف شدة اللعبة ومدتها الزمنية.

التغذية الرياضية

ان التغذية الصحيحة للرياضي تبني الاساس للانجاز الرياضي وبالرغم من عدم وجود غذاء خاص لرفع الانجاز لان التغذية الخاطئة تؤدي الى التعب المبكر والى تقليل قابلية الانجاز اضافة لذلك فانها قد تؤدي الى الاضطرابات في الصحة تقلل من الانجاز الرياضي.

لقد ظهرت في السابق عدة افكار ونظريات تؤكد ان السرعات الحرارية لا يمكن قياسها لتحديد وتنظيم وزن الجسم ولكن علماء التغذية رفضوا وانكروا هذه النظريات واكدوا في دراساتهم ان الزيادة او النقصان في وزن الجسم تعتمد اساساً على معدل ما يأخذه الجسم من سرعات حرارية ومقدار ما يفقده منها وان علماء التغذية قد استعاروا من علماء الفيزياء مقياساً لقياس الطاقة بالسرعات فالسعة الحرارية هي الحرارة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام من الماء درجة مئوية واحدة (من 15°م الى 16°م) وان السعة الحرارية هي وحدة صغيرة جداً للطاقة وان الكيلو سعة = 100 سعة . وان هذه الوحدة هي انسب وحدة لقياس الطاقة.

ان الطعام الذي يتناوله الانسان كطاقة يتحول بواسطة اجهزة الجسم الى طاقة ميكانيكية وان كثيراً من هذه الطاقة يفيد اثناء التوليد الحرارة للجسم حالة ضرورية جداً وذلك بضبط توازن حرارة الجسم مع حرارة الجو.

ان الفرد عندما يقوم بعمل او تمرين رياضي فانه سوف يصرف عدداً كبيراً من السرعات الحرارية وان صرف هذه السرعات يعتمد على نوع الفعالية التي يقوم به الفرد سواء كانت تشمل المشي، الركض، الهرولة، السباحة، او اية عالية اخرى ان صرف واستهلاك الطاقة يختلف ايضاً باختلاف وزن الفرد حيث ان الشخص البدين يحتاج الى صرف سرعات حرارية اكثر مما يحتاجه الشخص النحيف وذلك مستوى اللياقة البدنية عند الفرد لها اهمية خاصة عند استهلاك الطاقة الحرارية فالشخص اللائق بدنياً او الرياضي يكون استهلاكه للسرعات الحرارية بصورة اكثر اقتصادية من الشخص العادي. ان الجسم عادة يقوم بعملية توازن مركبة بين الخزن والاستهلاك بالنسبة للطاقة فالغذاء يعد المخزون ويمكن قياسه بالسرعات الحرارية وان الاستهلاك يعني الفعاليات والنشاطات التي يقوم بها الجسم وهذه ايضاً يمكن قياسها.

للتغذية دور رئيسي في تحسين الأداء الرياضي سواءً في المنافسات الرياضية كالمباريات أو الرياضة الهوائية أو رياضة بناء الأجسام، وهي تعتمد على العناصر الغذائية الأساسية وهي الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والماء والفيتامينات والأملاح المعدنية، لكل من هذه العناصر دور في تحسين الأداء الرياضي.

كما أن النظام الغذائي يختلف باختلاف نوع الرياضة التي يمارسها الشخص، على سبيل المثال: عند الرغبة في نزول الوزن يجب أن يقلل الشخص من سعراته الحرارية اليومية مع ضرورة الالتزام بتناول الطعام من كافة المجموعات الغذائية بكميات محسوبة وعند الرغبة في زيادة الوزن أو بناء العضلات يجب زيادة عدد السعرات الحرارية اليومية الآتية من مصادر الغذاء الأساسية.

بشكل عام يجب أن يحصل الرياضي على ثلثين (60%) من احتياجه اليومي من الكربوهيدرات، و (15-25%) بروتين و لا يزيد عن (30%) دهون.

نصائح عاملة لتغذية الرياضيين:

1- قبل التمرين:

- يجب أن يتناول الرياضي وجبته قبل التمرين ب2-3 ساعات لإعطاء الجسم فرصة كافية لهضم الطعام لأن تناول الطعام قبل التمرين مباشرة يؤدي إلى عسر الهضم والغثيان مما يؤثر على الأداء الرياضي بصورة سلبية.

- يجب أن تحتوي وجبة ما قبل التمرين على نسبة عالية من الكربوهيدرات المعقدة (كربوهيدرات بطيئة الإمتصاص) لأنها تزود الجسم بالطاقة طوال مدة التمرين وتؤخر من الشعور بالتعب، وتوجد في النشويات كالخبز، الأرز، المعكرونة، ويفضل اختيار النشويات الغير معالجة لإحتوائها على الألياف التي تبطئ أكثر من عملية الإمتصاص وبالتالي تزود الجسم بطاقة لمدة أطول وتوجد في الحبوب الكاملة (القمح الكامل وخبز القمح، الشعير، الأرز البني، الشوفان، البرغل، الفريكة)، الخضار النشوية كالبطاطا والذرة والبازلاء، البقول، كما يجب أن تحتوي الوجبة على نسبة قليلة من البروتينات والدهون.

- ينصح بتناول وجبة خفيفة تحتوي على كربوهيدرات بسيطة (كربوهيدرات سريعة الإمتصاص) مثل العسل والتمر والعصير قبل التمرين بنصف ساعة إلى ساعة فهذا يزود الجسم بطاقة إضافية.

- يجب شرب كمية كافية من الماء قبل التمرين فهو ضروري للقيام بوظائف الجسم مما يحسن من الأداء الرياضي، وذلك بمعدل 2-2.5 كوب قبل التمرين بساعة إلى ساعتين، وحوالي 1 كوب قبل التمرين بربع ساعة.

- لا ينصح بتناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة لأنها تزيد من فقدان السوائل مما يؤدي إلى الجفاف.

- لا ينصح أبداً بتناول مشروبات الطاقة للرياضيين أو غيرهم فقد يشعر الرياضي بعد تناولها باليقظة والنشاط ولكن سرعان ما يشعر بالخمول والإرهاق بعد فترة من تناولها مما يؤثر على أدائه الرياضي بالإضافة إلى أضرارها البالغة على الجسم وخاصة على القلب.

- تعد الوجبات السريعة من أسوأ الخيارات لوجبة ما قبل التمرين لأنها غنية بالدهون التي تبطئ من عملية الهضم وتزيد من الشعور بالخمول، والصوديوم الذي يزيد من الإحساس بالعطش بالإضافة إلى أنها تفتقر للعناصر الغذائية التي يحتاجها الرياضي.

2- أثناء التمرين:

ينصح بشرب الماء فقط لأن امتصاصه يكون أسرع من السوائل الأخرى وذلك بمعدل 0.5-1.00 كوب كل 15-20 دقيقة من التمرين.

3- بعد التمرين:

يجب شرب كمية كافية من الماء ويمكن تناول المشروبات الرياضية أو العصائر الطبيعية خلال الخمسة عشرة دقيقة بعد التمرين لتعويض فقدان السوائل والأملاح المعدنية، ثم تناول وجبة تحتوي على البروتين والكربوهيدرات بعد ساعة من التمرين (في حالة الرغبة في نزول الوزن) وذلك لتعويض مخزون الجلايكوجين وإعادة بناء العضلات التي أجهدت أثناء القيام بالتمرين.

في حالة الرغبة في زيادة الوزن أو بناء العضلات:

يجب زيادة استهلاك السعرات الحرارية اليومية والتركيز على تناول كمية كافية من الكربوهيدرات والبروتينات ويعد الحليب ومشتقاته، البيض، اللحوم، الدجاج، الأسماك من أفضل مصادر البروتين لإحتوائهم على كافة الأحماض الأمينية التي يحتاجها الجسم ثم يأتي بعد ذلك البقول والمكسرات والحبوب .

قد يفضل البعض تناول مكملات البروتين لصعوبة تناوله من مصادره الغذائية بكمية كافية ولكن يجب أن يتم ذلك بعد استشارة طبية بحيث أن لا يتجاوز الإستهلاك الكلي للبروتين عن 1.90 غم/كغ من وزن الجسم لمن يرغب في بناء العضلات، فلا يجب تناول مكملات البروتين بشكل عشوائي مع تناوله من مصادره الغذائية فقد يسبب ذلك زيادة في استهلاك البروتين عن حاجة الجسم الطبيعية مما يسبب أضرار على الجسم مثل الإمساك وزيادة في الوزن ومشاكل في العظام والكلى على المدى البعيد.

أمثلة على وجبات قبل التمرين:

- 1- كوب حليب قليل أو خالي الدسم+ كورن فليكس من الحبوب الكاملة+فواكه مجففة.
- 2- كوب حليب قليل أو خالي الدسم+ حبوب شوفان + موز أو فواكه مجففة أو تمر.
- 3- خبز من القمح الكامل + لبننة أو جبنة قليلة الدسم+ كوب عصير أو ملعقتين مربى.

أمثلة على وجبات بعد التمرين:

- 1- معكرونة أو أرز بدون زيت+ شريحة من صدر الدجاج أو اللحم المشوي+سلطة أو خضار مشوية.
- 2- ساندويش تونا أو لحم حبش + مايونيز قليل الدسم+ كوب عصير.
- 3- زبادي قليل الدسم+ تفاحة أو تمر.
- 4- ميلك شيك.

ملاحظة: تحدد الكميات حسب وزن الشخص ونوع الرياضة التي يمارسها. ينبغي إعطاء الطاقة الحرارية اللازمة لعمل العضلات في هيئة مواد كربوهيدراتية ، حيث تمثل وقوداً بدرجة أحسن من المواد الدهنية أو البروتينية ، حيث أن الكربوهيدرات مصدر جيد "للجليكوجين " وهو العنصر المهم لإنتاج الطاقة خصوصاً في بدايتها. للمحافظة على التوازن المائي وتوازن الأملاح عند الرياضيين، يجب إعطاء الرياضي حاجته من ملح الطعام مع الأطعمة وخاصة الشورية مثل شوربة اللحم قبل المباراة أو التمرين بثلاث ساعات على الأقل، وإذا شعر الرياضي بعطش يمكن إعطاؤه الماء قبل المباراة بحوالي ساعة ونصف الساعة حتى يرجع الجسم إلى التوازن المائي في وقت مناسب قبل المباراة. كما أن استهلاك الماء أمر مهم جداً للحد من الجفاف والتعب وفقد الأملاح. يجب عدم تناول المنبهات قبل المباراة بوقت قصير، كما ينبغي الإقلال من كمية البروتين في الوجبة التي تسبق المباراة لتجنب مسألة التبول أثناء المباراة والمسابقات المختلفة .

عند العمل على زيادة حجم وقوة العضلات عن طريق نظام تدريبي معين يمكن زيادة كمية البروتين في الطعام بنسبة معقولة لتغطية الاحتياجات الإضافية لنمو العضلات. إن الجلايكوجين الموجود في العضلات يستعمل على المدى القصير في رياضات مثل الرمي والقفز والعدو، أما الجلايكوجين الموجود في الكبد مع الدهن فيستعمل في حالات الرياضة العنيفة. ويمكن تدعيم زيادة مخازن الجلايكوجين في العضلات والكبد عن طريق تناول وجبات عالية من الكربوهيدرات لعدة أيام قبل المسابقات.

يلزم على من يقوم بعمل شاق مستمر تناول كميات إضافية من فيتامين ب المركب اللازمة لإنتاج الطاقة داخل الجسم وبالكفاءة المطلوبة.

إرشادات عامة للرياضيين

يفضل تناول معظم سعرات الطاقة وقت الصباح ومنتصف النهار:

* مد الجسم بالوقود الغذائي في وقت مبكر من ساعات النهار لأنه يجنب الرياضي خطر استنفاد الطاقة من بعد منتصف النهار، مع عدم إلغاء وجبة الإفطار من برنامج التغذية.

* الإقلال من فرص تناول الأغذية الدسمة غير المرغوبة (في الإفطار) والإكثار من تناول الأغذية الكربوهيدراتية (النشوية) المرغوبة في الإفطار.

* تناول معظم السعرات في الصباح يخفف من الرغبة في تناول الطعام الدسم وقت المساء وهذا جيد لمواصفات اللياقة.

* ضرورة تناول وجبة العشاء قبل ساعات من موعد النوم، وباختصار ينصح للرياضيين تناول وجبة إفطار كبيرة ووجبة غداء معتدلة ووجبة عشاء صغيرة أو تناول أكثر من ثلاث وجبات في اليوم الواحد خلال التمارين ، ففي مثل هذه الحالة

يستفاد من برنامج التغذية ذو الوجبات الخمس وتكون صغيرة المقادير مقارنة ببرنامج الوجبات الثلاث بحيث تضاف وجبة خفيفة وقت الضحى وأخرى بعد العصر.

* الرياضيون المهتمون ببناء العضلات يحتاجون إلى ما يتراوح بين 3500 - 5000 سعر كل يوم حسب الحاجة وحسب وزن الجسم يتم توزيعها كالآتي: الأغذية الكربوهيدراتية من 60 إلى 70% من مجمل هذه السعرات، والدهنيات من 20 - 30 %، والبروتينات من 10-20%، ولا داعي لتناول الحلوى والشوكولاتة والمشروبات الغازية بهدف زيادة السعرات. وفيما يلي بيان ذلك :

الكربوهيدرات

يعتبر الكربوهيدرات المصدر الأول للطاقة اللازمة لنشاط العضلات لأنها سريعة الاحتراق وتوجد في الفاكهة والعسل والحبوب والبطاطس والأرز والخبز. إن تناول الوجبات الغذائية الغنية بالكربوهيدرات له فوائد تتعدى مهمة إمداد العضلات بالطاقة إلى مساعدة الرياضيين على تجنب تناول الأغذية الدهنية ذات المحاذير الصحية العديدة وتعويض ما يمكن أن تخسره أثناء التمارين الرياضية ويستحسن توزيع الوجبات الغذائية على مدار ساعات النهار على النحو التالي:

* تناول وجبة غذائية كربوهيدراتية يمكن تحللها بسرعة في الأمعاء إلى سكر بسيط (جلوكوز) وهذا هو المصدر الأول للطاقة للجسم وأبرز الأغذية المفيدة هنا: الخبز الأبيض أو خبز القمح (الأسمر) ورقائق الذرة (كورن فلكس) الذرة الصفراء - البطاطس المشوية بالفرن قبل ساعتين من بدء التمرين.

* وعند انتهاء التمرين الرياضي يجب إمداد الجسم باحتياطي للكربوهيدرات وإلا سوف تتوقف عملية تجديد النشاط في تلك العضلات وعليه ينصح بتناول وجبة التعويض الغذائي بعد ساعتين من التمرين بحيث تحتوي على العصائر أو

المشروبات الغنية بالكربوهيدرات مثل عصائر الفاكهة الطازجة والبسكويت الغنية بالقمح لضمان امداد الجسم بالوقود الكربوهيدراتي.

الدهون

بالنسبة إلى الرياضيين، تشكل الدهون عقبة في طريق بناء العضلات، إن الجسم يعتبر الشحوم مصدراً للطاقة على المدى البعيد ، إذ إن خزن الشحوم أسهل من خزن البروتينات والكربوهيدرات، وهذا يفسر سبب تراكم الشحوم حول الخصر لدى الرجال زائدي الوزن.

وهناك نوعان من الدهون : دهون مشبعة ودهون غير مشبعة، وتعتبر الدهون السائلة (الزيوت النباتية) غير مشبعة عموماً أما الدهون الموجودة في اللحوم واللبن والسمن النباتي فتكون مشبعة وهي مؤذية للصحة إجمالاً بالنظر إلى علاقتها بأمراض القلب والسرطان.

التمارين الرياضية لا تنفع في تحويل الشحوم إلى نسيج عضلي ولا بد للرياضي أن يضع نصب عينيه هدفاً واحداً يتركز في خفض نسبة الشحوم في الجسم والمستوى الجيد الذي ينصح به يصل من 15 إلى 25% ونضع أمام بناء العضلات هذه الإرشادات المفيدة:

* على الرياضي تجنب تناول البطاطس المقلية، والمكسرات والحلوى والمعجنات والشوكولاتة والطعام المقلي بالزيت.

* عندما تشتد الرغبة في تناول أغذية دسمة مثل الوجبات السريعة المباعة في الأسواق العامة يستحسن تناولها في وقت مبكر من ساعات النهار، وعلى الرياضي أن يجري تعديلات طفيفة على نوعية التمارين بهدف إحراق السعرات الفائضة المتولدة من الشحوم وأن يبتعد عن تناول الأغذية الدسمة في أيام استراحته والتي هي بعيدة عن نظام التمارين الرياضية.

* أن لا تزيد نسبة الدهون في الغذاء اليومي عن 20% من نسبة السعرات الإجمالية فإذا كانت السعرات اليومية لغذاء الرياضي حوالي 4000 سعر فإن العناصر الدسمة تشكل مصدر 800 سعر حراري من القيمة الإجمالية وهذا يعني تناول 88 جراماً من الأغذية الدسمة يومياً وهو مستوى طبيعي وصحي له.

البروتينات

نظراً لصعوبة هضم البروتينات خلال وقت قصير يفضل عدم تناول الأغذية البروتينية قبل ممارسة التمارين وكذلك عدم زيادة كمياتها في وجبات الطعام لبناء العضلات.

توصي الأبحاث الحديثة بأن يتناول الرياضي ما يتراوح بين 1.2 و 1.5 جرام من البروتين لكل كيلوجرام من وزنه ، فلو أن وزن الرياضي 70 كيلوجراماً فإنه يحتاج إلى تناول 105 جرامات من البروتين وهذا يوازي 10% من السعرات الإجمالية لوجبة غذائية قيمتها أربعة آلاف سعر.

يفضل التنوع في مصادر البروتين من الغذاء، فالجسم يحتاج إلى عناصر البروتين الأساسية بمقدار معين ولكن الزيادة منه في الجسم تتحول إلى دهون داخل الجسم ولا تؤدي إلى بناء عضلات للرياضي كما أن تفكيك العناصر البروتينية وتحليلها للتخلص منها ترهق الكليتين.

يجب على الرياضي تنظيم خطة غذائية ناجحة تتماشى مع برامج التمارين ونوع الرياضة وأن يأخذ في الاعتبار عدد أيام النشاط الرياضي الأسبوعي، إن مراحل التمارين تحتاج إلى عزيمة وتنظيم وانضباط نفسي لبلوغ الهدف يصاحب ذلك وعي غذائي لدى الرياضيين. والخلاصة توفير وجبات غنية بالكربوهيدرات قليلة الدهون مع الاستشارة المتخصصة للاختصاصيين في مجال الغذاء والتغذية.

هناك عدة شروط صحية أساسية تحدد وفق النشاطات الرياضية المختلفة، ولا بد من دراستها بما يتناسب وتنظيم العملية التدريبية ومن أهمها التغذية المتوازنة والملائمة وفق برنامج غذائي يفي بالاحتياجات اللازمه من الطاقة وفقاً لمتطلبات التدريب لكل لعبة أو نشاط بدني إذ لا بد من دراسة خصوصية كل فعالية والتي ترتبط بحالة التدريب وذلك لضمان إداء الفعاليات والنشاطات الرياضية بشكل صحي .

التغذية والشباب



يحتاج الجسم بصفة عامة الى مجموعة من العناصر الغذائية التي خلقها الله سبحانه وتعالى لتتناسب مع متطلبات الحياة سواء للرجل أو المرأة أو الطفل، ولكن فترة الشباب تحتاج الى مزيد من العناصر الغذائية لكونها فترة النمو الرئيسية .

من اهم العناصر الغذائية التي تتطلبها هذه المرحلة العمرية الآتي:-

1- الطاقة:

فترة الشباب هي فترة الحيوية والنشاط ومعدل التمثيل الغذائي يكون عاليا حسب معدل النمو والبناء، لهذا يحتاج الجسم لمزيد من الطاقة التي يستخدمها الجسم في الحركة والنشاط ويستفيد من جزء منها في بناء الجسم بدون تنال كمية من الطاقة أكثر مما يحتاجها الجسم وإلا تحولت الى شحوم تتراكم داخل الجسم، ولكن ماذا لو تناول الشخص الكمية المحددة من الطاقة دون أن يقوم بالنشاط اللياقى الكافي لتقوية الجسم وزيادة حيويته؟ للأسف سيتم تخزين تلك الطاقة على شكل دهون تشوه الجسم وتزيد من مشكلات البشرة وتزيد الوزن وتضاعف العبء على الأعضاء الحيوية مثل القلب والرئتين وغيرها.

تحصل أجسامنا على الطاقة من النشويات والبروتينات والدهون، وأفضل وسيلة للحصول على الطاقة هي من النشويات أو الكربوهيدرات ومن الدهون أو الزيوت غير المشبعة، فالحصول على الطاقة من الكربوهيدرات هو الأفضل حيث يسهل تحويلها لطاقة سريعة الاحتراق كما أن الزيوت غير المشبعة الموجودة في الأسماك والنباتات توفر طاقة عالية وتوفر الأحماض الدهنية الضرورية والتي يحتاجها الجسم في هذه المرحلة فبعضها مهم جداً لصحة البشرة وبعضها لنمو الشعر وبعضها لامداد الجسم بالعناصر المهمة التي تسمى أوميغا 3 و أوميغا 6.

2- الكالسيوم والفوسفور:

وهما معدنان مهمان جداً لبناء العظام والأسنان وأيضاً مهمان لنمو العضلات ومساعدة بعض العمليات الحيوية في الجسم، وأفضل غذاء يوفرهما بالنسبة المطلوبة هو الحليب ومنتجاته وتركيزهما في الأجبان البيضاء أعلى ثم في الزبادي ثم في بقية المنتجات.

3- مجموعة فيتامينات ب:

وهذه الفيتامينات مهمة للبناء والتمثيل الغذائي ونمو الخلايا والأنسجة وأيضاً لتحسين التركيز الذهني ونمو مراكز الذكاء في المخ، وهناك عدد كبير من الأغذية توفر تلك الفيتامينات منها الحبوب الكاملة والفواكه والخضراوات والبيض والأسماك واللحوم والدواجن.

4- مضادات الأكسدة:

وهي مهمة جداً لصحة الخلايا والتخلص من السموم ومحاربة الأمراض والأورام، ومن أهمها فيتامين (أ) وهو موجود في الأغذية الصفراء والداكنة ذائبا في الدهون والزيوت مثل القرع والجزر والسبانخ وصفار البيض وحتى في السمن والزبدة، وفيتامين (ج) وكلكم تعرفون مصادره مثل الفلفل الأخضر والفواكه الحمضية بكل أنواعها والجوافة، وفيتامين (هـ) وهو موجود في جنين الحبوب ولهذا تناول الخبز البر والنخالة توفران هذا الفيتامين ولكن الدقيق الأبيض لا يتوفر فيه ذلك الفيتامين وموجود أيضاً في المكسرات والأسماك وصفار البيض. من مضادات الأكسدة المهمة أيضاً الكاروتينات وهي موجودة في الخضراوات والفواكه بالذات صفراء اللون مثل الجزر والجريب فروت والقرع والسبانخ، وأيضاً السلينيوم وهو موجود في الحبوب الكاملة ويعمل مع فيتامين (هـ) على تحسين التنفس وصحة البروستاتا لدى الشباب وبقي من سرطان المستقيم وهو منتشر في المملكة عافانا الله وإياكم.

5- الحديد:

وهو عنصر غاية في الأهمية לנו خلايا الدم الحمراء ورفع نسبة خضاب الدم (الهيموجلوبين) ونقصه يؤدي لفقر الدم، فترى الشخص ضعيف البنية شاحب البشرة لا يقدر على القيام بأبسط الجهد العضلي، وداخل جسمه معاناة أخرى حيث تعاني خلايا الدم الحمراء من نقص الحديد فلا تنقل الأكسجين بشكل كاف للجسم ولهذا يشعر الشخص بالتعب والإعياء عند بذل أي جهد جسماني، وعدم وصول الأكسجين لخلايا الجسم يعني عدم قدرتها على النمو والانقسام. أفضل مصدر للحديد هي الكبد واللحوم الحمراء وأيضاً السبانخ والجرجير والبروكلي بالذات اذا تناول معه مصدراً غذائياً غنياً بفيتامين ج.

6- الماء:

ويفترض أنني ذكرته في أول العناصر الغذائية المهمة للشباب لأهميته الحيوية في كل الجسم وأيضاً لصحة البشرة فأنا أنصح كل من لديه مشاكل في البشرة أن يزيد تناول الماء وسيجد تحسناً واضحاً ونقاء في البشرة لا يستطيعه كثير من الكريمات والأدوية، ومما يؤسف له أن كثيراً من الشباب والفتيات لا يتناولون كفايتهم من الماء ويعتقدون أن شرب السوائل الأخرى تغني عن الماء والحقيقة أن السوائل مهمة ولكن الماء النقي أهم وهو الذي يحتاجه الجسم أكثر من أي شيء آخر (وجعلنا من الماء كل شيء حي).

تعد مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان، ويواجه فيها العديد من التغيرات العقلية والجسدية، كما يصاحبها ظهور للخصائص المميزة للجنسين.

شدد أخصائيو التغذية العلاجية، على ضرورة الاهتمام بالتغذية فى مرحلة المراهقة من حيث النوعية والكمية، لتفادى حدوث أى خلل فى النمو، ويجب أن يحتوى النظام الغذائى على عدد معين من العناصر، مثل الحليب ومشتقاته كمصدر للكالسيوم لتكوين عظام سليمة، النشويات كمصدر مهم للطاقة اللحوم ومنتجاتها كمصدر للبروتين، الخضراوات والفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن والحديد، والذي يعد عنصراً مهماً للفتاة المراهقة لأنها تخسر كمية كبيرة منه خلال فترة الطمث.

وأشاروا إلى ضرورة التوقف عن بعض العادات الغذائية الخاطئة التى يتبعها البعض، ومن أهمها:

1- الإكثار من تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات والأملاح.

2- الإكثار من تناول المشروبات الغازية والحلويات.

3- عدم تناول بعض الوجبات الأساسية فى المنزل خاصة وجبة الإفطار.

وأوضحوا أن هناك بعد النصائح والخطوات الهامة التى يجب الالتزام بها للحصول على القدر الكافى من العناصر الغذائية للمراهقين، ومنها:

1- الحرص على تناول طعام الإفطار صباحاً وعدم إهمال هذه الوجبة لأى سبب من الأسباب.

2- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية وتقوية العضلات والحصول على جسم رشيق وقوام ممشوق.

3- الاهتمام بتوفير الأغذية الروتينية خاصة فى هذه المرحلة كاللحوم بأنواعها والألبان والأسماك والبيض والبقوليات فى الطعام، وينصح بتناول مصدر غنى بفيتامين "ج" مع البقوليات لزيادة الاستفادة منها مثل الليمون والخضراوات الورقية الخضراء.

4- تناول الخضراوات الطازجة، خاصة الورقية الداكنة الخضراء بأى كمية.

5- تناول الفاكهة الطازجة.

6- تناول الخبز البلدى والبقوليات والقمح والحبوب الكاملة.

7- تناول الألبان ومنتجاتها قليلة الدسم بشكل يومي.

المراهقة هي مرحلة نمو بدني سريع وتحدث في البنات في الفترة ما بين 10 – 18 سنة والأولاد من 11 – 19 سنة حيث يتعرضوا لتغيرات جسدية وفسولوجية ونفسية وسلوكية .

تعتبر مرحلة المراهقة من أكثر المراحل التي يحدث فيها نمو جسدي وعقلي، فلا بد من الاهتمام بالتغذية في هذه المرحلة الهامة من حيث النوعية والكمية حيث لا يحدث خلل في النمو.

من المتوقع أن يكون متوسط معدل النمو في هذه الفترة حوالي:

20-26 كجم في الوزن .

23-25 سم في الطول.

- وتزداد نسبة الدهون في الجسم من 18% إلى 28% .

العادات الخاطئة في تغذية المراهقين :-

- الإكثار من تناول الوجبات السريعة المليئة بالدهون والسكريات والأملاح .
- الإكثار من تناول المشروبات الغازية والحلويات .
- عدم تناول بعض الوجبات الأساسية في المنزل خاصة وجبة الإفطار

أما مضاعفات سوء التغذية لدى المراهقين فهي كالتالي :-

- 1- السمنة بسبب الإكثار من تناول الأطعمة العالية السعرات مثل الوجبات السريعة المليئة بالدهون كالهمبرجر والبطاطس المقلية والحلويات والمشروبات الغازية وعدم ممارسة الرياضة .
- 2- النحافة بسبب عدم تناول الاحتياجات الغذائية الضرورية للنمو في هذه الفترة .
- 3- أنيميا نقص الحديد بسبب قلة تناول الأغذية الغنية بالحديد وإتباع عادات غذائية خاطئة مثل شرب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل الشاي , القهوة , المشروبات الغازية بالإضافة إلى الشيكولاتة بعد الأكل وأيضا بسبب فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية .
- 4- هشاشة العظام نتيجة الإكثار من تناول المشروبات الغازية الشاي والقهوة ونقص تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها وعدم ممارسة الرياضة .
- 5- زيادة نسبة الكوليسترول بالدم بسبب الإكثار من تناول الأطعمة المليئة بالدهون.
- 6- تسوس الأسنان نتيجة الإكثار من تناول الحلويات خاصة بين الوجبات وعدم الاهتمام بتنظيفها .

- 7- الاضطرابات النفسية التي تؤدي إلى الامتناع عن الطعام أو تناوله بشراهة خوفا من النحافة أو السمنة (فقد الشهية العصبي أو النهام العصبي) .
- 8- ضعف مناعة الجسم نتيجة لنقص الفيتامينات .
- 9- تأخر ظهور علامات البلوغ .

الاحتياجات الغذائية للمراهقين :-

- تزداد المتطلبات الغذائية للمراهقين فيحتاجوا إلى كمية أكبر من الطعام المتوازن لدعم النمو خلال هذه الفترة وتزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة بجانب ازدياد الحاجة إلى بعض المغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم , الحديد , الزنك , فيتامين أ.د.ب.6, ج وحمض الفوليك وأيضا تزداد الحاجة إلى الألياف الغذائية.
- فلا بد من تناول الغذاء المتوازن المتكامل في كل وجبة من اللحوم والأسماك والبيض بكميات معتدلة .
- الخضروات الطازجة خاصة الورقية الداكنة الخضرة بأي كمية .
- الفاكهة الطازجة .
- الخبز البلدي والبقوليات والقمح والحبوب .
- الألبان ومنتجاته الخالية الدسم .

معلومات هامة لصحة المراهقين :-

من أجل الاحتفاظ بنضارة البشرة وقوة البصر ولمعان العينين عليك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب وفيتامين أ (الخميرة البيرة –الأرز والقمح والسبانخ , البسلة والطماطم والجزر, والبطاطا – الكانتلوب , المشمش , البروكلي, الجبن والكبد)

من أجل التمتع بحيوية وطول وقوة الشعر والأظافر عليك بتناول الأطعمة الغنية بفيتامين ب2 والأملاح والزنك (خلاصة الخميرة , عش الغراب , البيض واللبن والكبد , اللحوم الحمراء والبقوليات)

ولكي تتمتع المراهقة بصحة جيدة بعد الزواج وإنجاب أطفال أصحاء لابد من تناول الأطعمة الغنية بـ حمض الفوليك (الخضروات الورقية – الحبوب الكاملة – الطماطم – الفول الأخضر , العدس , البامية , اللوبيا) مع الطعام المتوازن من الآن .

من أجل التمتع بأسنان قوية ولامعة وبنية سليمة يجب تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د والكالسيوم (البرتقال واليوسفي , الجوافة , الجريب فروت , الليمون , الفراولة والمانجو والألبان ومنتجاتها والسالمون والسردين والخضروات الورقية) وممارسة الرياضة بانتظام .

هل حقا ان المتطلبات الغذائية للرجال تختلف عن النساء؟

سؤال هام للشباب: هل تتناول يوميا الكمية التي ينصح بها من من التوت و المكسرات والفاكهة؟ هل تضمن أن نظامك الغذائي يتضمن العناصر الغذائية مثل الزنك والمغنيسيوم والسيلينيوم وفيتامين (ج) ؟ إن لم يكن كذلك فأنتم ربما تعرضون أنفسكم لأمراض عديدة كما يحذر الخبراء.

وهل فعلا تأخذون بعين الاعتبار ماهي العناصر الغذائية التي يصرّ الخبراء على تواجدها في الحماية الغذائية الخاصة بالرجال؟ ولماذا تختلف الحماية الغذائية الخاصة بالرجال اختلافاً كلياً عن الحماية الغذائية الخاصة بالنساء؟

يقول شفيق أحمد علي خبير التغذية في مشفى ويل كير في دبي: هناك عدة أسباب و أهمها بأن حجم جسم الرجل يختلف عن حجم جسم المرأة حيث أن النساء صغر حجماً وأقصر طولاً بينما الرجال أكبر حجماً وأكثر طولاً، ولدى الرجال معدل أعلى في الاستقلاب، وأما من حيث البنية الجسدية تتجمع الدهون في عضلات النساء مما يجعل معدل الاستقلاب لديهن منخفض بمقدار 5% أكثر من الرجال (مقارنة مع رجال من نفس الطول و الوزن).

بالإضافة الى إن النساء أكثر عرضة للتأثر بالمشاكل الهرمونية واضطرابات الغدد الصم وتؤثر الدورة الشهرية لديهن بمعدل الاستقلاب بشكل كبير.

ربما لهذا السبب وجب الحرص على ان يحتوي النظام الغذائي للرجال على عناصر غذائية كالبيوتاسيوم والزنك والمغنزيوم والسيليوم وفيتامين (ج) وزيوت الاوميغا والدهون غير المشبعة التي يجب تواجدها في كل وجبة للحماية الغذائية الخاصة بهم مما يفيد في الوقاية من أمراض عديدة ويساعد على بناء العضلات ويحميهم من سرطانات البروستات والرئة . ويقول ايضاً : لا تنسوا أن كمية الطاقة أثناء الراحة المستهلكة أثناء الاسترخاء العقلي أو الجسدي مرتفعة أكثر عند الرجال من كميتها عند النساء.

وتبعاً لمعلومات الخبير علي، إن الاسباب المؤدية للموت بين الرجال تتضمن أمراض القلب وسرطانات البروستات والرئة لذلك على الرجال أخذ الحيطة للوقاية من هذه الامراض و الانتباه لأصناف الأغذية اللازمة للحد من خطر هذه الامراض، و يضيف بان تصلب الشرايين هو من أهم الاسباب الرئيسة للاصابة بأمراض القلب نتيجة تراكم تركيز الكوليسترول الضار وانخفاض كمية الكالسيوم و الليفين في الدم المتدفق في الشرايين.

إن ارتفاع نسبة الدهون في الدم متضمنة الكوليسترول العالي و الشحوم الثلاثية و الكوليسترول الضار كلها عوامل أساسية تؤدي لخطر الإصابة بأمراض القلب ويمكن الوقاية من ذلك بإتباع حمية غذائية تحتوي على الدهون غير المشبعة و مثبطات التسرطن و المساعدة على الوقاية منه وعلى الرغم من أن آلية الإصابة بالسرطان غير معروفة وليست محددة ولكن ربما تفيد هذه الأغذية في إثباط عملية التسرطن.

الأغذية التي قد تساعد على الوقاية من خطر هذه الأمراض هي :

السماك: لأن السردين والإسقمري والسلمون تعد من المصادر الغنية بالاوميغا 3 هو حمض دهني عدا عن كونه مفيد للقلب بتخفيفه لتجلط الدم فهو أيضاً يعزز الجسم بالمعادن الهامة للأعمال الجسدية.

بذور القمح والنخالة: حيث أن نخالة القمح و بذور الكتان و السمسم غنية بعناصر الفايثا (اينوزيتول) والتي تساعد في عملية الأكسدة في القولون و تنتج عنها ذرات قد تكون فعالة في تثبيط نمو الاورام الخبيثة.

الجزر و الشام و الفواكه ذات اللون البرتقالي: لأنها تحتوي على عنصر البيتاكاروتين و الذي يدعم الجزيئات المدمرة للخلايا السرطانية و يعزز دفاع مضادات الأكسدة.

البصل والثوم والكرات: إن العنصر الهام و المؤثر في هذه الأغذية هو ما يسمى بالدياليسولفايدز وينتج عنه تحسين لصحة القلب و تعزيز لإنتاج أنظيمات مفيدة للجهاز المناعي.

الثمار اللبية: كالفريز والعليق والتوت البري والرمال وحموض الايلايك و التي تمنع تشكل الأنظيمات القادرة على نمو الأورام و تعمل كمضاد للاكسدة و لديها خواص مضادات الفروستات والجراثيم.

البندورة و العنب و الجوافة و البطيخ: العنصر الهام فيها يسمى ليكوبين وهذه المواد الغذائية تحمي البروستات بالتقليل من خطر الإصابة بسرطان البروستات وقد تساعد في دعم صحة العظام.

الخضراوات: خاصة الخضراوات شديدة الخضرة واللفت والسبانخ والملفوف فهي مصدر هام لعنصر اللوتين والذي يلعب دوراً هاماً بحماية العين من الاكسدة وهو أيضاً عنصر هام في التقليل من خطر سرطانات القولون والرئة والبشرة.

الكرز و العنب و التفاح و الشاي الاخضر: فهي من المصادر الغذائية الهامة لتكوين جزيئات مهمتها حماية القلب والرؤية والدماع وذلك عن طريق التخفيف من أكسدة الكولسترول الضار.

القمح والذرة والصويا: حيث تؤمن حمية غذائية صحية للقلب وبالتالي تخفف من خطر الاصابة بأمراض القلب.

الفاصولياء ولحم الديك الرومي واللحوم الحمراء: حيث تتواجد فيها عناصر الزنك و المعادن التي تلعب دوراً هاماً في الوظيفة المناعية للجسم والمعطيات الوراثية.

المكسرات وخميرات القمح: لإحتوائها على الفيتامين (هـ) وهو أحد أهم مضادات الاكسدة ويحمي من انحلال خلايا الدم .

الموالح والفلفل والخضر: لأنها غنية بالفينامين (ج) المسؤول عن مناعة الجسم وفيه شفاء من التحسسات والجروح.

الجوز البرازيلي والتونا والحبوب: فهي تؤمن عنصر السيلينيوم والذي يعمل كمضاد للاكسدة ويغذي الجزيئات الحرة .

الكبد والمحار: لإحتوائها على النحاس الذي يحمي ضد الاكسدة ويحمي الجزيئات الحرة.

الحبوب الكاملة و البقوليات: لأنها غنية بعنصر المنغنيز والذي يعمل على تقوية العظام ويساعد في

امتصاص الفيتامين (ج1)

الحليب و اللبن و التوفو(طعام غني بالبروتين مستخلص من فول الصويا): فهي من أهم العناصر المركزة بالكالسيوم لتدعيم كثافة العظام وتكوينه وانتقال الاشارات العصبية وتنظيم وظيفة القلب.

ماهي المواد الغذائية التي تساعد في بناء العضلات ؟

ينصح الخبير علي بأن سر نجاح الأداء الرياضي ولنتيجة مضمونة من الرياضة فعلينا الأخذ بالاعتبار بمجموعة من الامور: طبيعة الجسم الوراثية و التدريب المناسب والحمية الغذائية الصحيحة وعلينا تذكر بأن وقود العضلات كامن في الاغذية المحتوية على الكربوهيدرات والبروتين والدهون.

إن الأشخاص الذين يقومون بثلاثين دقيقة خلال اليوم من برامج اللياقة البدنية ولثلاث مرات في الاسبوع يمكنهم معادلة ذلك مع حاجاتهم الغذائية من الأغذية اللازمة لذلك بإتباعهم حمية توفر لهم من 25 إلى 35 كيلوكالوري في اليوم أو ما يقارب ال 1800 إلى 2400 سعرة حرارية و أن لا تزيد كمية الدهون عن 30 % من كمية السعرات الحرارية، بالإضافة إلى مقدار من البروتين بين 1 إلى 1.5 لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

ويقول أيضاً : إن الرجال ينخرطون بتدريبات شديدة لتخفيض الوزن وبالتالي يستهلكون كمية كافية من البروتين للوقاية من معدل النتروجين السلبي والذي يؤدي إلى تخلف في معالجة العضلات و تلفها.

بروتين مصل الحليب من أهم العناصر الهامة للجسم و يتواجد عند عملية تحول الحليب إلى جبن و تتركز فيه نسب عالية حموض الامينية و التي تنتج عنها عملية بناء خلايا العضلات .

أمور هامة عليكم تذكرها:

تناول الفاكهة و الخضار بكثرة

التمرين الرياضي الاعتيادي والمنتظم لدعم وظيفة القلب والحفاظ على اللياقة الجسدية والوزن الخفيف

اختيار أطعمة متنوعة من المجموعات الغذائية كالعنب والخضار والفاكهة والحليب واللحوم الحمراء

شرب كمية كافية من الماء

تناول كمية من السعرات الحرارية أقل من التي تم استهلاكها

تجنب السكريات المركزة و الأغذية الصناعية التي تحفز الانسولين وتحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية يخترنها الجسم فتتحول لدهون، كما أن السكريات هي مصدر أساسي للأمراض السرطانية متضمنة سرطانات البروستات وتجنب الدهون المشبعة والزيوت الهدروجينية المركزة .

حتى لو كنت مولعاً باللحوم المشوية فعليك التوقف عن تناولها حالياً

إن عملية طهي اللحوم لتمام النضج و تحت درجة حرارة مرتفعة تنتج عناصر غذائية مفيدة للقلب تدعى بأميينات الهيتروسايكليك وهيدروكربونات اليولي سايكليك أروماتيك.

لا للتدخين و ابتعد عن تناول الكحوليات.

يمكن أن يساعدك اتباع نظام غذائي صحي بالحصول على مظهر و إحساس رائع. لا تتبع أحدث بدعة في التغذية: اعرف الحقيقة حول تناول الطعام بشكل جيد.

يحتاج جسمك الى الطاقة و المواد الغذائية من الطعام لينمو و يعمل بشكل صحيح. إذا كنت لا تتبع نظاماً غذائياً صحياً و متوازناً، فمن الممكن أنك تعرض صحتك و نموك للخطر.

يمنحك النظام الغذائي الصحي أيضاً الطاقة التي تحتاج إليها و يمكن أن يساعدك على أن تبدو و تشعر بشكل ممتاز. و لكن تناول الطعام بشكل جيد لا يجب أن يعني التخلي عن الأطعمة المفضلة لديك. إن اتباع نظام غذائي صحي يعني تناول مجموعة واسعة من الأطعمة بحيث يمكنك الحصول على جميع العناصر الغذائية التي تحتاج إليها، و تناول العدد الصحيح من السعرات الحرارية لمدى نشاطك أنت.

حذار من بدعة الحميات الغذائية: فهي نادراً ما تكون أفضل وسيلة للوصول إلى وزن صحي. بدلا من ذلك، استخدم نصائحنا لمساعدتك على تناول الطعام بشكل صحي أكثر.

البداية بالحمية

- لا تتجاوز وجبة الإفطار.

يهمل بعض الناس وجبة الإفطار لأنهم يعتقدون أن ذلك يساعدهم على إنقاص وزنهم. لكن تجاوز وجبات الطعام لا يساعد على فقدان الوزن و ليس جيدا بالنسبة لك، لأنك يمكن أن تفتقد بعض المواد الغذائية الأساسية. و تبين البحوث أن تناول وجبة الإفطار يمكن أن يساعد الناس بالفعل على التحكم بوزنهم. تعد وجبة الإفطار الصحية جزءا مهما من النظام الغذائي المتوازن، و تقدم بعض الفيتامينات و المعادن التي نحتاجها للصحة جيدة. الحبوب الكاملة مع شرائح الفواكه بداية لذيذة وصحية لليوم .

- حاول ان تتناول خمس حصص على الأقل من مجموعة متنوعة من الفواكه والخضروات يوميا.

فهي تعد مصادرا جيدة للعديد من الفيتامينات و المعادن التي يحتاجها جسمك. ان الأمر ليس بالصعوبة التي يبدو عليها: الطازجة، المجمدة، المعلبة، الفواكه والخضروات المجففة و المعصورة جميعها تحتسب كجزء من نظامك الغذائي. حتى انه يتم احتساب عصير الفواكه، العصائر والخضار المطهية في أطباق مثل اليخنة كذلك. اعراف المزيد في لماذا 5 حصص في اليوم؟

- في وقت الوجبة الخفيفة، قم بمبادلة الأطعمة العالية في الدهون المشبعة أو السكريات بخيارات صحية أكثر.

تشمل الأطعمة التي تحتوي على الدهون المشبعة الفطائر و اللحوم المصنعة مثل النقانق، البسكويت و رقائق البطاطس. الأطعمة الغنية بالسكريات المضافة تشمل الكعك، المعجنات، الحلويات والشوكولا. يحتوي كل من الدهون المشبعة و السكر على نسبة عالية من السعرات الحرارية، لذلك فإذا كنت تأكل هذه الأطعمة غالبا فأنت أكثر عرضة لأن تصبح بدينا. كما ان الإكثار من الدهون المشبعة قد يسبب ارتفاع الكوليسترول في الدم. اعراف المزيد في أكل دهون مشبعة أقل.

- تأكد من شرب كميات كافية من السوائل.

حاول شرب من ستة إلى ثمانية أكواب من السوائل يوميا: مثل الماء، عصائر الفاكهة غير المحلاة (الممزوجة بالماء) و الحليب كلها خيارات صحية.

- إذا كنت تشعر بالتعب و الإرهاق.

قد تكون بحاجة إلى المزيد من الحديد في نظامك الغذائي. تعد الفتيات في سن المراهقة أكثر عرضة لنقص الحديد، لأنهن يفقدن الحديد عند الدورة الشهرية، و لأنهن في مرحلة النمو. وتشمل المصادر الجيدة للحديد اللحوم الحمراء، حبوب الإفطار المدعمة بالحديد، و الفاصوليا المطهية. اعرف المزيد في فقر الدم، نقص الحديد.

التغذية وكبار السن



تزداد أهمية تناول الطعام الصحيّ مع التقدّم في السن، وذلك لارتباط الشيخوخة بعدة تغييرات مثل: نقص العناصر الغذائية، وتدهور الحالة الصحيّة، ويمكن المساعدة في منع هذه التغييرات من خلال تناول الأطعمة الغنيّة بالمواد الغذائية، بالإضافة إلى أخذ المكملات الملائمة، وتوضح النقاط الآتية التغييرات الغذائية عند كبار السن :

الحاجة لسعرات حرارية أقل وعناصر غذائية أكثر

يحتاج كبار السن إلى سعرات حرارية أقل للمحافظة على أوزانهم؛ لأنهم يتحركون بشكل أقل، كما تكون كتلة العضلات لديهم أقل، فإذا استمروا في تناول نفس كمية السعرات الحرارية التي كانوا يتناولونها في شبابهم، فإنهم سيكسبون كميات إضافية من الدهون وخاصة حول البطن، ويكون ذلك صحيحاً خصوصاً لدى النساء بعد سن اليأس؛ وذلك بسبب انخفاض مستوى هرمون الإستروجين الذي يُعزّز تخزين دهون البطن، ومع ذلك فهم يحتاجون إلى مستويات عالية من عدة عناصر غذائية مقارنةً مع الأصغر سناً، فيجب عليهم تناول مجموعة متنوعة من الأطعمة؛ كالخضار، والفواكه، والأسماك، واللحوم منزوعة الدهون، حيث إنّها تساعد في مقاومة نقص المغذيات دون زيادة محيط الخصر.

الحاجة للمزيد من الألياف الغذائية

يعد الإمساك من أكثر المشاكل الصحيّة شيوعاً لدى الكبار، وخاصة أولئك الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً، كما تزيد فرص الإصابة به بحوالي ضعفين أو 3 أضعاف لدى النساء؛ وذلك بسبب قلة نشاط كبار السن أو نتيجة الآثار الجانبية لبعض الأدوية المُتناولة؛ لذا يجب تناول الألياف الغذائية لتخفيف الإمساك، فقد وُجد بأنها تزيد حركة الأمعاء بشكل منتظم مما يساعد في تشكيل البراز، بالإضافة إلى أن الحماية الغذائية الغنية بالألياف قد تمنع الداء الرتجي (بالإنجليزية: diverticular disease)، وهي حالة شائعة لدى كبار السن وتتميز بتكوّن أكياس على طول جدار القولون فيصبح ملتهباً.

الحاجة للمزيد من الكالسيوم وفيتامين د

يساعد الكالسيوم في بناء عظام صحيّة والمحافظة عليها، أما فيتامين د فإنه يساعد الجسم على امتصاص الكالسيوم، ويقل امتصاص الكالسيوم من الطعام مع التقدّم في العمر، وغالباً يُعزى ذلك إلى نقص فيتامين د؛ وذلك لأن الشيخوخة تقلّل من كفاءة الجسم في إنتاجه، ويصنّع الجسم فيتامين د عند التعرض لأشعة الشمس من الكوليسترول الموجود في الجلد، وتؤدي الشيخوخة إلى ترقيق الجلد وبالتالي تقليل القدرة على تصنيع الفيتامين، وتؤدي هذه التغييرات أيضاً إلى زيادة خسارة العظام وخطر الإصابة بالكسور، ولتجنب ذلك فإنه من المهم تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د بالإضافة إلى المكملات، وتعدّ منتجات الحليب والخضراوات

الورقية الخضراء من أهم الأطعمة الغنية بالكالسيوم، بينما تعدّ الأسماك مثل السلمون والرنجة من أهم الأطعمة الغنية بفيتامين د.

الاحتياجات الغذائية الأخرى لكبار السن

يحتاج كبار السن إلى العديد من العناصر الغذائية الأخرى مثل: البروتين؛ حيث إنّ الغذاء الغني بالبروتين يمكن أن يساعد في محاربة خسارة كتلة وقوة العضلات المرتبط بالتقدم في العمر، ويمكن مضاعفة الفوائد أكثر من خلال دمج النظام الغذائي الغني بالبروتين مع ممارسة تمارين المقاومة. فيتامين B12؛ حيث إنّ الشيوخوة تزيد من فرص نقص الفيتامين، لذا فإنه يُنصح بتناول المكملات والأغذية الغنية به. الحاجة لبعض المواد الغذائية الأخرى كالحديد، والبوتاسيوم، والمغنيسيوم، وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تفيد الصحة مع التقدم في السن. شرب كمية كافية من الماء؛ لأن قدرة الجسم على الشعور بالعطش تقل مع التقدم في السن.

التحضير للتغذية يتم تحضير كبار السن للتغذية كالاتي:

التأكد من أن غرفة تناول الطعام جيدة التهوية، ومضاءة بشكل مناسب، وخالية من الملوثات لضمان التركيز في التغذية وتجنب الاختناق. التأكد من نظافة أواني التغذية، بالإضافة إلى اختيار الأدوات المناسبة كالملاعق الصغيرة للتحكم في كمية الطعام المتناولة، وماصة الشراب للتحكم في كمية السوائل المتناولة، والأطباق المجوفة لتسهيل غرف الطعام، والملاعق والشوك ذات المقابض الكبيرة. تعامل مقدم الرعاية مع المُسن بشكل ودي، مع ضرورة مراعاة النظافة وغسل اليدين، ومساعدة المُسن في غسل يديه وفمه، كما يجب مساعدة المُسنين ذوي المشاكل البصرية من خلال إعلامهم بأنواع الطعام ومواقع اختيار الأطعمة التي تتناسب مع الحالة الصحية للمريض، واختيار الأطعمة التي تمتاز بسهولة البلع كالحساء والأطعمة السائلة والمهروسة، وضرورة تقطيع الأطعمة ونزع العظام والجلود منها، بالإضافة إلى تجنب الأطعمة التي تسبب الاختناق؛ كالأطعمة اللزجة، وضرورة التنويع في الأطعمة المُغذية بانتظام؛ وذلك لتحفيز الشهية.

نصائح الأمان أثناء التغذية يمكن اتباع النصائح الآتية أثناء تغذية كبار السن وبعدها:

التأكد من أن المُسن في حالة وعي تام أثناء تناول الطعام، وضمان وضعية الجلوس الصحيحة؛ حيث يكون الرأس والذقن منحنين قليلاً إلى الأسفل، وذلك لتجنب الاختناق. تقديم الطعام ذي درجة الحرارة المناسبة، مع ضرورة عدم التسرع أثناء إطعام المُسن، وفي حال رفضه لتناول الطعام فإنه يتوجب معرفة الأسباب التي أدت لذلك ومعالجتها. ملاحظة أية علامات لصعوبة البلع؛ كالسعال والشرقة، وعند التعرّض للاختناق فإنه يوصى بطلب المساعدة في المستشفى، ومن علامات الشرقة:

صعوبة التنفس، واحتقان الأوردة في الوجه والرقبة، وتحول الوجه إلى اللون الأزرق، وفقدان الوعي في الحالات الشديدة. ضرورة مساعدة المسنين في تناول كمية كافية من السوائل؛ لتجنب الجفاف. فحص الفم بعد الانتهاء من تناول الطعام؛ للتأكد من خلوه من بقايا الأطعمة، ثم تنظيفه ومسحه، وتنظيف الأسنان، ثم إزالة الأواني والمناديل، ويُنصح بعدم السماح للمسن بالاستلقاء مباشرة، حيث يجب الإبقاء على وضعية الجلوس بشكل قائم لمدة لا تقل عن 20-30 دقيقة؛ لتجنب الاختناق.

الوجبات الغذائية من الوصفات الغذائية السريعة التي يمكن تقديمها لكبار السن ما يلي:

يعد تناول وجبة فطور متوازنة في الصباح من أفضل الطرق لاكتساب القوة وبدء اليوم بشكل صحي، ولضمان الحصول على مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية فإنه يُنصح بتناول مصدر بروتيني كالبيض أو الجبنة، وحصّة من الحبوب الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر، وأحد منتجات الحليب الغنية بالكالسيوم، بالإضافة إلى حصّة من الفواكه الغنية بالفيتامينات والمغذيات التي تعزّز جهاز المناعة. يتم التركيز على الخضراوات عادةً في وجبة الغداء، سواء كانت نيئة، أو مجمدة وتم تسخينها، أو بقايا خضار مطبوخة؛ فمثلاً يمكن تناول طبق من السلطة مع سمك التونا أو الفول، أو طبق من الخضار المطبوخة مع الأرز والقليل من الصلصة ورشة من جبنة الفيتا، ويمكن استبدال وجبة الغداء بوجبة خفيفة صحيّة مثل شريحة خبز مع زبدة الفول السوداني والموز المُقطّع، أو تناول حصّة من الفواكه أو الخضار مع الجبنة، وفي الحالتين يجب تناول كوب من الحليب قليل الدسم للحصول على الكالسيوم وفيتامين د. يمكن تناول طبق من الأرز والفاصولياء أثناء وجبة العشاء، أو طبق من حساء الخضار والدجاج، وفي حالة عدم الشعور بالجوع فإنه يمكن مثلاً عمل شطيرة من التونا مع شرائح الخس والطماطم، وبالحالتين يمكن تناول كوب من اللبن الغني بالكالسيوم.

هناك عوامل كثيرة تؤثر على تناول الغذاء عند كبار السن أهمها :-

- فقدان حاسة التذوق والشم بالإضافة إلى فقدان الشهية وفقدان الأسنان ونقص افرازات الغدد المعوية .
- ضعف السمع والرؤية ونقص التناسق بين الأعصاب وقلة الحركة .
- عدم الارتياح لتناول الأطعمة مع وجود اعتقادات حول تأثير الطعام على الصحة .

- الحساسية تجاه الأطعمة غير المعروفة والفشل في التجانس مع البيئة الجديدة بالإضافة إلى اليأس والقلق والخوف المستمر .

- الاعتبارات الاقتصادية .

- انخفاض تركيز كثير من الهرمونات .

نصائح وإرشادات غذائية لتحسين السلوك الغذائي لكبار السن :-

- الإقلال من تناول الدهون المشبعة الموجودة في اللحوم الحمراء - الزبدة - السمنة - القشطة للوقاية من امراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة .

- الإقلال من تناول السكر والحلويات مثل الكيك والبوظة والشوكولاته .

- التركيز على تناول كميات جيدة من الألياف الغذائية كالخبز الأسمر - الحبوب الكاملة - البقوليات - الخضار والفواكة لإمداد الجسم بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومضادات الأكسدة التي تزيد من مناعة الجسم ومقاومته للأمراض كما تحمي من الإصابة بالأمساك .

- عدم الإفراط في تناول املاح الصوديوم أو المواد الحاوية على نسبة جيدة من الأملاح مثل المعلبات - المخلل - الزيتون وذلك لتفادي ارتفاع ضغط الدم إلى جانب حدوث مشاكل في الكلى .

- الإكثار من تناول الماء والسوائل مع ضرورة الاعتدال في تناول الشاي والقهوة كونها مصدراً رئيسياً للكافيين لتجنب حدوث الأرق ولين العظام .

- الإكثار من تناول الحليب ومنتجاته قليلة الدسم للحفاظ على سلامة العظام .

- يفضل تناول 5 وجبات خفيفة بدلاً من ثلاث وجبات رئيسية لتجنب الإصابة بعسر الهضم مع ضرورة تناول الأطعمة الطازجة سهلة الهضم وتجنب الأطعمة والأغذية السريعة والمعلبات .

- يفضل أن يكون العشاء مبكراً لمنع اضطراب النوم بسبب الإنتفاخ بالغازات .

- الأكل من تناول الأسماك كونها قليلة الدهون وغنية بمادة omega-3 fatty acid .

- ضرورة ممارسة الرياضة وخاصة رياضة المشي وممارسة الأعمال والهويات التي يحبها المسن .

- محاولة تجنب المشاكل الغذائية التي يتعرض لها المسن كزيادة في الوزن وما يرافقها من امراض مثل الكولسترول والسكري أو نقص في الوزن الذي يؤدي إلى جفاف الجسم ونقص في الفيتامينات والمعادن .

- محاولة التقليل من تناول الأغذية المقلية وانما التركيز على تناول الأغذية المسلوقة أو المشوية .

- محاولة تناول الطعام مع الأصدقاء والأقارب ويفضل في مكان مضيء أو مشمس وذلك لتشجيعه على الأكل كون الوحدة من أسباب قلة الأكل .

تتميز مرحلة تقدم العمر بتغيرات فسيولوجية كثيرة، يصاحبها فقد في بعض الخلايا ونقص في كفاءة عمل بعض أعضاء الجسم.

أسباب سوء التغذية عند المسنين

انعدام الشهية

بطء الأكل

تناول كميات قليلة من الطعام في الوجبات

وجود صعوبة في المضغ والبلع

فقدان حاسة التذوق والشم

الاكتئاب وغير ذلك من العوامل

ضعف السمع والرؤية

الاهتمام بكبار السن

جدك، جدتك، والدك، والدتك.. جميعهم في حاجة إلى نوعية خاصة من التغذية؛ لتعويض ما يفقده المسن. ولا تقل هذه النوعية والجودة عن الغذاء الذي يقدم الى طفلك الصغير كي ينمو.

ومع تقدم السن يقل إفراز الحامض المعدي الذي يساعد على تحرير الفيتامين من الأطعمة حتى يمكن امتصاصه، ويؤدي نقصه إلى:

فقر الدم الخبيث
فقدان الشهية
التهاب اللسان
شحوب الوجه
تدهور الحبل الشوكي
حدوث تغيرات في نخاع العظام

ما هي التغيرات التي تحدث مع تقدم السن؟

مع تقدم السن تنخفض نسبة الأنسجة العضلية فيحدث فقدان في حوالي 5% من حجم العضلات، بينما تزيد الأنسجة الدهنية، وتحدث بعض التغيرات الفسيولوجية، ومن أهمها:

نقص إفرازات الغدد المعوية، انخفاض تركيز كثير من الهرمونات، فقدان الأسنان، قلة المتناول من الحليب، نقص فيتامين (د)، عدم التعرض لأشعة الشمس. يعتبر الإمساك من الأمور المزمنة في مرحلة تقدم السن، بسبب قلة تناول السوائل والألياف، وتراجع انقباضات الجهاز الهضمي ونقص مرونة القولون. أعراض الكبر: مثل (التأخر في التئام الجروح، التراجع في حدة المذاق، فقدان الشهية) وغيرها من أعراض فقدان عنصر الزنك في الجسم، كما يسبب نقصه في احتمال تصلب الشرايين والخرف والسرطان.

الاحتياجات الغذائية

اختلاف الأفراد في السلوك والنمط الغذائي خلال الصغر يؤثر على ظهور المشاكل الغذائية مع تقدم العمر. وكذلك بالنسبة للمسنين الذين يعانون أمراضًا مزمنة ويتناولون بعض الأدوية، فقد تتعارض مع الاستفادة من بعض المغذيات.

□ الوراثة

□ الاحتياجات الغذائية للمسنين من الطاقة

عند تحديد الاحتياجات الغذائية يجب مراعاة (العادات الغذائية، الحالة الصحية، الحالة النفسية، تقييم حالته الصحية)

الكربوهيدرات:

تحدد كمية الكربوهيدرات حسب احتياجات المسن من السرعات الحرارية (50 - 60%) و نشاطه البدني.

يفضل أن تكون من النشويات المعقدة لمكافحة الإمساك.

يميل بعض المسنين إلى الإكثار من الكربوهيدرات وتناول كمية ضئيلة من البروتينات، حيث البسكويت والحلويات والكيك تكون الجزء الأكبر من غذائهم. ومثل هذه الوجبات تؤدي إلى خفض البروتين وفقر الدم والإمساك.

البروتين: يفضل إعطاء المسن وجبات عالية من البروتين (أكثر قليلاً من الاحتياجات) ليس كل ما يؤكل يستفاد منه أو يتم هضمه وامتصاصه، تقدر الاحتياجات من البروتين بحوالى 0.8 جم بروتين /كجم من وزن الجسم يومياً، مع الاهتمام بالبروتين الحيوانى أو حتى النباتي مثل العدس وال فول.

الأملاح المعدنية: لا يختلف مستوى الكالسيوم عن كمية الكالسيوم اليومية المقررة للإنسان الطبيعي في منتصف العمر، ولكن تزداد الحاجة اليومية من الحديد بالنسبة للرجل والمرأة لتصل إلى 10 ملجم حديد يومياً؛ وذلك لمقاومة فقر الدم والضعف العام. لذلك يوصى أحياناً بتناول الأغذية المدعمة بالحديد.

ويفضل تحديد كمية ملح الطعام المتناول والاستعاضة عنه بأنواع أخرى من البهارات والتوابل (الفلفل الأسود والقرفة والكمون والبصل) لتقليل الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

يعتبر الكالسيوم مهماً للسيدات المسنات؛ وذلك لأنه بعد انقطاع الدورة الشهرية يقل احتفاظ الكالسيوم في الجسم؛ لنقص الهرمون الخاص بذلك، وتكون العظام هشّة قابلة للكسر أكثر من ذي قبل.

• يؤدي نقص البوتاسيوم في الغذاء إلى ضعف العضلات والخمول والإمساك، الذي يؤدي بالطبع إلى فقدان الشهية. يفضل تناول المكسرات يومين 6 حبات مشكلة من أنواع مختلفة من المكسرات غير المملحة (عين الجمل، اللوز، الجوز، الكاجو، الفستق، البندق) وإذا كان المسن يعاني عدم وجود أسنان تطحن المكسرات يمكن أن تُقدّم مع العسل؛ لاحتوائها على العديد من المعادن المفيدة لجسم المسن.

الماء : تناول 6 – 8 أكواب يومياً من السوائل يعد شيئاً ضرورياً للمسنين ويساعد على التخلص من الفضلات، وخصوصاً في الصباح عند الاستيقاظ من النوم.

الألياف: تشجيع المسنين على تناول الوجبات الغذائية الغنية بالألياف؛ لأن الألياف لها مقدرة على امتصاص الماء وتشجيع الإخراج الطبيعي.

نصائح عامة لتحسين الهضم:

تناول أكثر من ثلاث وجبات يومياً على الأقل
تناول الوجبات الغذائية في مواعيد منتظمة
تناول الأطعمة بتمهل مع مضغ الطعام جيداً
يفضل الاسترخاء قليلاً بعد تناول الطعام
تجنب الوجبات الكبيرة الثقيلة
تجنب القلق والغضب؛ لأنهما يؤديان إلى سوء الهضم
التأكد من أن المسن ينال حظاً كافياً من النوم
تناول كمية كافية من الماء و السوائل الأخرى
ممارسة الرياضة بانتظام
الاحتياجات الغذائية هم الاحتياجات الغذائية للمسنين:

- الطاقة

مع تقدم السن تقل الاحتياجات للطاقة تدريجياً ويرجع السبب في انخفاض الاحتياجات الغذائية للمسنين نتيجة قلة النشاط والحركة وكذلك انخفاض نسبة الأنسجة العضلية مما يقلل معدل الطاقة المستهلكة للتمثيل الأساسي .

- البروتين

يجب على المسنين التركيز على تناول نسبة جيدة من البروتين بحيث تقدر المخصصات الغذائية الموصى بها للشخص الذي عمره أكبر من 50 سنة هي تقريباً 60 غرام للرجل و 50 غرام للمرأة مع مراعاة الزيادة في البروتينات ذات الكفاءة العالية والمنخفضة .

- الدهون

يفضل الإقلال من تناول الدهون بحيث لا تزيد عن 30% من السعرات الحرارية الكلية وخاصة الدهون المشبعة للوقاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين بالإضافة إلى كون هضم وامتصاص الدهون يكون بطيئاً عند المسنين .

- الكربوهيدرات

يفضل الإقلال من السكريات البسيطة وزيادة استهلاك السكريات المعقدة بالنسبة للمسنين لتمثل 45-65% من مجموع السعرات الحرارية الكلية اليومية .

- الفيتامينات والعناصر المعدنية

يجب على المسن أن يحصل على حاجة من الفيتامينات والعناصر المعدنية خاصة فيتامين B12-B6-C-E-A بالإضافة إلى الحديد والكالسيوم ويمكن للمسّن الحصول على حاجته من الفيتامينات والمعادن اذا ما تنوعت مصادر الطعام وخصوصاً الخضار والفواكة .

- الماء والألياف الغذائية

يجب أن يحصل المسنون على أطعمة غنية بالألياف مثل الخضروات والفواكة والخبز الأسمر والحبوب مما يساعدهم على تجنب الإمساك مع ضرورة شرب 8 أكواب من الماء يومياً .

تعتبر تغذية كبار السن مهمة جداً لأن معظم الأمراض التي تصيب الشيوخ مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بسوء التغذية سواء كانت تؤدي إلى سمنة مفرطة أو نقصان في الوزن بصورة كبيرة، كون تقدم العمر يؤدي إلى تغير في وظائف الأعضاء والأداء الجسدي، مما يؤكد إلى أهمية العناية بالتغذية الجيدة .

يحدث هناك العديد من التغيرات الفيزيولوجية للفرد خلال مرحلة الشيخوخة أهمها :-
- انخفاض الوظائف الفيزيولوجية لأعضاء الجسم وانخفاض معدل التمثيل الأساسي للطاقة .

- زيادة نسبة الأنسجة الدهنية وانخفاض نسبة الأنسجة العضلية بالجسم ونقص في الماء .

- الأمراض المزمنة كأمراض القلب والشرابين و ارتفاع ضغط الدم وخاصة بعد سن الخامسة والخمسين .

- انخفاض معدل الاستفادة من معظم المغذيات بسبب تعاطي المليينات .

- اضطراب التوازن الهرموني واضطرابات القناة الهضمية بالإضافة إلى تأثر الجهاز الهيكلي عند المسنين .

- التغيرات في الفم ووجود مشاكل في المضغ ووجود تغيرات في قدرة النظر والسمع وقلة الوظائف الحركية مما قد يؤثر على طرق الأكل والشرب .

يختلف احتياج الفرد مع تقدم العمر فعامل الوراثة واختلاف الأفراد في السلوك والنمط الغذائي خلال الصغر تؤثر على ظهور المشاكل الغذائية.

التغذية ومرضى القلب و السكر و الكبد و الكلى



أولاً : التغذية ومرضى القلب والضغط

إن تأثير الطعام في صحة قلوبنا لا يتحدد فقط بالمحتوى الغذائي للطعام ، وإنما يتأثر أيضاً بطريقة تحضير الطعام ، فطرق الطهو والوصفات التي يتم اختيارها تؤثر كثيراً في مقدار الدهون في الطعام وقد يحتاج الشخص إلى القليل من الوقت لتعديل طريقة الطهي بحيث تصبح مواتية لقلب صحي.

تعتبر امراض القلب من الامراض الخطيرة والمهددة لحياة لكثير من الاشخاص ,وتحتل المرتبة الاولى في قائمة اسباب الوفاة على مستوى العالم. يعتبر نمط المعيشة السائد هو اكثر الاسباب المسؤولة عن انتشار امراض القلب.

نستطيع الحد من مضاعفات امراض القلب من خلال اتباع نمط حياة صحي , ويعتبر النظام الغذائي المناسب لمرضى القلب من اهم الوسائل للحد من مضاعفات امراض القلب.

وصايا لمرضى الضغط والقلب :

نلخص في النقاط التالية أفضل الطرق التي يجب اتباعها للحصول على غذاء صحي متوازن لنحافظ على قلب وجسم سليمين مع توصيات المنظمة الصحية الأميركية المنشورة في أواخر التسعينات من القرن السابق :

1. تناول الكربوهيدرات بنسبة تعادل 50% من الطاقة التي يحتاجها الجسم يومياً وهي موجودة في الحبوب والبقوليات والخبز خاصة البر، ويجب توزيعها على وجبات اليوم.

2. تقليل السكريات والامتناع عن تناول الحلويات التي يدخل الحليب عالي الدسم في تركيبها.

3. تناول الدهون بنسبة تعادل فقط من مصدر الطاقة التي يحتاجها الجسم يومياً ويجب التقليل من الدهون التي مصدرها حيواني أو دهن مشبع مع التعويض بدهون مصدرها نباتي مثل زيت الزيتون أو زيت دوار الشمس أو زيت الذرة.

4. تناول ما يعادل 30% من مصدر الطاقة كبروتين من اللحوم الحمراء (وجبة أسبوعياً) والدجاج والطيور (ثلاث وجبات أسبوعياً منزوعة الجلد ومشوية) والبيض والأسماك (ثلاث وجبات أسبوعياً) خاصة سمك السالمون والتونة والسردين كما أن البقول والبيض يحتوي على نسبة جيدة من البروتين.

5. تناول السلطة الخضراء يومياً لما تحويه من فيتامينات ومعادن وكمية قليلة من السكريات غير المعقدة (البسيطة).
6. الإكثار من الألياف الموجودة في الفواكه والخضروات والبقوليات.
7. الإكثار من الفواكه والخضروات لما تحويه من فيتامينات ومعادن يحتاجها الجسم لعملياته الكيميائية الحيوية وتحافظ على توازن الجسم ونشاطه كما أن الفواكه والخضروات تحتوي على سكريات وألياف تساعد على مقاومة الإمساك والتقليل من اضطرابات الجهاز الهضمي والقولون كما أنها تساعد على التقليل من مستوى الكوليسترول في الدم بالتقليل من نسبة امتصاصه.
8. التخفيف من تناول منتجات الألبان عالية الدسم ويجب تناول منتجات الألبان قليلة الدسم ويفضل أن تكون منزوعة الدسم.
9. تجنب الطعام المقلي قدر الإمكان.
10. تقليل الكمية المتناولة من الجمبري والإستاكوزا والكابوريا عالية الكوليسترول.
11. عدم استخدام الزيت في قلي الطعام أكثر من مرتين.
12. تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد وحمض الفوليك خاصة للنساء والشابات والشباب والمسنين.
13. تناول حفنة صغيرة من المكسرات يومياً لما تحتويه من ألياف وفيتامين ومواد أخرى مثل السيلينيوم مانعة للتأكسد مفيدة للجسم والقلب وتساعد على خفض معدل الكوليسترول الضار.
14. ننصح بتناول كميات كبيرة من الماء والسوائل خاصة في الأجواء الحارة ويجب تحديد الكمية عند وجود هبوط بالقلب أو الكلى أو أي موانع صحية أخرى.
15. محاولة الانتظام في تناول الوجبات الغذائية في أوقاتها.
16. التقليل من كمية الملح في الطعام خاصة إذا كان المريض مصاباً بارتفاع ضغط الدم أو هبوط القلب أو الكبد أو الكلى.

وهذه خمس نصائح مهمة يجب على مرضى القلب التقيد بها:

النشاط البدني والحمية

يقول الخبراء إن المثابرة على نشاط بدني تزيد نبض القلب واستهلاك الأكسجين لمدة 30 دقيقة يوميا وخمسة أيام أسبوعيا، حيث يخفض ذلك بشكل كبير مخاطر الجلطة الدماغية والأزمات القلبية والإصابة بمرض السكري الراشدين. ويؤكدون ضرورة الالتزام بحمية غذائية عالية الألياف والبروتين ومنخفضة الصوديوم (الملح) لخفض الكوليسترول وضغط الدم، لأن الأخيرين عاملان يتسببان في أمراض القلب. ويوصي أطباء قلب كثر باتباع حمية غنية بالزيوت الصحية واللحوم القليلة الشحم وكثير من الفاكهة والخضراوات، كغذاء البحر المتوسط أو "حمية ضبط ضغط الدم" (DASH).

تناول الأسماك وخفض الوزن

ويشجع الخبراء على كثرة تناول الأسماك فقد وجدت دراسة بمجلة الجمعية الطبية الأميركية أن استهلاك 250 غراما أسبوعيا من الأسماك يمكن أن يخفض مخاطر الإصابة بالجلطة الدماغية بمقدار النصف. ويدعو الخبراء إلى خفض الوزن عند الحاجة حيث إن زيادة بمقدار 13 كيلوغراما أو أكثر عن الوزن المثالي تزيد كثيرا من فرص الإصابة بمرض القلب والبول السكري ومشكلات المفاصل والتهاب المفاصل.

التدخين والفحوص

وينصح الخبراء بالتوقف عن التدخين حيث إن الإقلاع عنه يؤدي لاستجابة الشريان التاجي والأوعية الدموية بشكل جيد وسريع نسبيا، وتتنخفض مخاطر الإصابة بأمراض القلب تلقائيا. وتوصي الجمعية الأميركية للقلب بإجراء فحوص روتينية للقلب والشرابين منذ سن العشرين، لدى وجود عوامل إصابة ملموسة أو قرابة وثيقة بمرضى القلب. ولمعظم الناس تبدأ الفحوص بعد سن الأربعين. فالفحص المبكر قد يكشف المراحل الأولى لترسيب لويحات الدهون بالشرابين. لكن بالحمية والتمارين والدواء، يمكن خفض الترسبات وربما العودة للحالة الطبيعية. وينبغي استشارة الطبيب حول وتيرة إجراء الفحوصات.

التوتر وضغط الدم

ويؤكد الخبراء أن ممارسة النشاط البدني والحفاظ على مزاج إيجابي والمشاركة في مناقشة القضايا لإزالة التوتر، هي وسائل جيدة وتساعد في تخفيف كروب الحياة وخفض مخاطر الإصابة بأزمات وجلطات قلبية. ويدعون إلى مراقبة ضغط الدم بانتظام، مع زيارات منتظمة للطبيب، ومحاولة اتباع "حمية ضبط ضغط الدم"، فهي غنية بالفاكهة والخضراوات ومنتجات الألبان القليلة الدسم، ومنخفضة في إجمالي الدهون المشبعة.

الكولسترول والسكري

ويشدد الخبراء على ضرورة ضبط مستويات الكولسترول فهذا ليس له أعراض ويمكن للطبيب بالتأكد أن يشخص ارتفاع مستوياته، وعند ذلك ينبغي الالتزام بجدول الدواء الموصوف، لأن خفض مستويات الكولسترول يقلل كثيراً من مخاطر أمراض القلب. كما ينبغي السعي للوقاية من هذه الأمراض لمن أصيبوا بمرض السكري، فأمراض القلب هي السبب الرئيس لوفيات مرضى البول السكري، لذا يجب التحدث مع الطبيب حول مخاطر الإصابة بهذا المرض، وتغيير أنماط المعيشة بما يحد من مخاطر الإصابة بالمرض اضغط على الصورة لرؤيتها بالحجم الطبيعي ويعتقد الباحثون أن البدانة ستتجاوز قريباً التدخين كسبب رئيس للوفاة "الممكن تجنبها" بالولايات المتحدة إذا استمرت وتيرة البدانة على حالها. فهناك سبعة بين كل عشرة راشدين يصنفون بدناء أو زائدي الوزن هناك.

ويؤكد الباحثون أهمية أن يشدد الأطباء على ضرورة تحقيق استدامة وزن صحي، والفوائد الناجمة عن الحد من السرعات الحرارية بالغذاء، وممارسة التمارين البدنية لحوالي نصف ساعة يوميا أو معظم أيام الأسبوع.

ولمرضى القلب والضغط وجبه تتاسب مع المرضين تماماً لأرتباطهم الوثيق وهي:

1-خضار مسلوقة (جميع الخضار) مع قطع لحم حمراء صغيره خاليه من الزيوت.

2-خبز بر.

3-سلطه مشكلة.

الطريقة:

- 1- تسلق جميع الخضار في ماء خالي من الملح لمدة ربع ساعة.
- 2- يقطع بصل و ثوم و حبة طماط واللحم الاحمر منزوع الزيوت وملعقة معجون طماط و توضع على النار لمدة 10 دقائق.
- 3- قليل من البهارات
- 4- ثم تضاف إلى الرقم 1 الخضروات ثم تترك ربع ساعة على نار هادئة.
- 5- ثم تحضر.

هناك الكثير من الممارسات الخاطئة التي نقوم بها دون أن ندري بمخاطرها ، أو تأثيراتها على الجسم ، ومن بينها :

1. عدم مراقبة الوزن.
2. النوم بعد تناول الطعام.
3. قلة الحركة وعدم ممارسة الرياضة بانتظام.
4. عدم الانتظام في تناول الوجبات الغذائية في أوقاتها ومكانها المحدد مع تناول وجبات إضافية بين الوجبات الرئيسية. والإكثار من تناول الطعام المقلي.
5. عدم الاهتمام في الحصول على الغذاء الصحي المتوازن المتنوع.
6. عدم الاهتمام بالمنظر والمظهر العام للجسم.
7. تناول الوجبات السريعة المختلفة بكميات كبيرة وبطريقة منتظمة.
8. الإهمال في تناول كميات كبيرة من الماء.
9. تناول المشروبات الغازية والمنبهات المحتوية على الكافيين مثل الشاي والقهوة بكميات كبيرة.
10. الإهمال في تناول كميات كافية من الماء يومياً.
11. الاستسلام للأمراض النفسية والاكتئاب التي ربما تدفع الشخص إلى الإكثار من تناول الطعام أو على العكس التقليل من الطعام مع ضعف الجسم وهزاله.

ويحتاج مرضى القلب إلى نظام غذائي خاص مناسب لحالتهم الصحية ، وفيما يلي إرشادات خاصة بكل مرض من أمراض القلب :

1. مرضى الذبحة الصدرية

تناول طعام قليل الدهون - قليل الملح - كثير الخضروات والفواكه مع عدم الإكثار من المشروبات المنبهة مثل الشاي والقهوة والكولا.

2. مرضى الجلطة القلبية

تناول طعام مطبوخ طبخاً جيداً سهل المضغ والبلع والهضم يحتوي على قليل من التوابل أو البهارات والأملاح قليل الدهون. مع تناول خضروات وفواكه سهلة المضغ والهضم والامتناع عن تناول المنبهات مثل الكاكاو والقهوة والشاي والمشروبات الغازية.

3. مرضى هبوط أو فشل وظيفة عضلة القلب

يجب على مرضى هبوط القلب التقيد بكمية السوائل الواجب تناولها خلال اليوم والليلة كما حددها الطبيب المعالج. يجب تناول الأطعمة سهلة المضغ والبلع والهضم الخالية من المواد الكيميائية والصبغات الصناعية قليلة الملح - قليلة الدهون ، المسلوقة أو المشوية وتجنب الأطعمة المقلية والمشروبات الغازية والمنبهات المحتوية على الكافيين والأطعمة المنتجة للغازات. أما بالنسبة للحوم يجب أن تكون حمراء خالية من الدهون ، وقطعة صغيرة ، طرية ، مطبوخة طبخاً جيداً. ويفضل أن لا يزيد تناول اللحوم الحمراء عن وجبة واحدة أسبوعياً وباقي أيام الأسبوع يمكن تقسيمها ثلاثة أيام للحوم البيضاء من الدجاج منزوع الجلد وثلاثة أيام للأسماك المشوية.

4. مرضى ارتفاع ضغط الدم الشرياني

تقليل كمية الملح بالطعام للثلث وعدم تناول الأطعمة المالحة وعدم إضافة ملح على المائدة ويمكن إضافة الليمون أو بدائل ملح الصوديوم كما ننصح المرضى أن يتخلصوا من ماء اللحوم المسلوقة التي تعتبر غنية بالملح. هذا وننصح مرضى ضغط الدم بالإكثار من الخضروات والفواكه خاصة المحتوية على نسبة عالية من البوتاسيوم مثل الموز والتفاح والتفاح من الأطعمة الغنية بالدهون.

5. السمنة وارتفاع كوليسترول الدم

تعتبر السمنة وارتفاع كوليسترول الدم من عوامل الخطورة لتصلب الشرايين التاجية لذلك يجب أن نحرص على علاج هذين العاملين بقسوة باتباع نظام غذائي متوازن قليل الدهون يعطينا ما نحتاجه من سرعات حرارية ويمدنا بكافة مكونات الغذاء التي تساعدنا على الحياة بصحة وعافية.

هذا ويجب تجنب الأطعمة والمكسرات المالحة وأيضاً المخللات وتجنب المأكولات السريعة بجميع أنواعها واللحوم المعلبة والإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة الأطعمة المحتوية على ألياف عالية النسبة. مع التقليل من الأطعمة المحتوية على دهون ذات مصدر حيواني. هذا ويجب أن يحرص الجميع على ممارسة الرياضة حسب قدرة تحمل كل شخص وحسب ما يراه ويسمح به الطبيب.

وأخيراً تجنب الإفراط

تناول الغذاء الصحي المتوازن المتنوع دون الإفراط في تناول الطعام ورفع الثقافة الغذائية والحرص على الحركة والنشاط وممارسة الرياضة المنتظمة والحرص على مراقبة الوزن وعدم الاستسلام للأمراض النفسية التي ربما تدفع المرء إلى زيادة الأكل دون النظر إلى الناحية الصحية في الغذاء يجعلنا أصحاء سعداء. كما يجب على كل شخص رفع مستوى الثقافة الغذائية

بالإطلاع والقراءة ومراجعة أخصائي التغذية واستشارة الطبيب المعالج لنسعد وعائلتنا بحياة وقلب سليم.

ويعتمد ذلك على الإكثار من تناول الاطعمة التي تساعد على الحفاظ على مستوى الطبيعي لضغط الدم وتجنب او تناول القليل من الاغذية التي تساهم في رفع ضغط الدم, ومن مكونات هذا النظام:

الألياف

تعتبر الالياف من اهم مقومات النظام الغذائي الصحي والمناسب لمرضى القلب. الطباق الذي يتناوله مريض القلب, لابد ام مكون من اطعمة غنية بمصادر الالياف مثل الحبوب الكاملة , الأطعمة الغنية بالألياف.

وتشمل هذه الفواكه والخضروات , والبقوليات , القمح الكامل والشوفان والشعير والأرز البني , والحنطة السوداء , والبرغل , والدخن , لان الالياف تعمل على تحسين عملية الهضم , وكذلك لأنها مصدر غني بالفيتامينات والمعادن.

البروتينات

تعد البروتينات من المكونات الضرورية للنظام الغذائي الصحي لكل شخص. ولكن لمرضى القلب لابد من توفر البروتينات وفق شروط معينة في نظامهم الغذائي منها:

الاكثار من تناول الاسماك والتي هي مصدر مهم للبروتينات وخاصة الاسماك الزيتية مثل السلمون والماكريل والسردين.

تناول على الاقل وجبتين اسبوعيا, وذلك لأنها غنية بالحامض الدهني أوميغا-3, وحمض الدوكوساهيكسانويك المهمين في خفض مخاطر مرض الشريان التاجي.

الإقلال من تناول اللحوم الحمراء وذلك لأنها غنية بالدهون المشبعة والكوليسترول وتناول لحوم الدواجن منزوعة الجلد.

وتجنب تناول الاغذية البحرية من المحار، تجنب تناول صفار البيض لانه غني جدا بالكوليسترول

الحليب ومنتجات الالبان

ينصح بتناول الحليب الخالي من الدسم ومنتجات الالبان الخالية من الدسم.

الزيوت

الوجبة اليومية لمريض القلب لابد ان تكون خالية من الدهن الحيواني لاحتوائها على الدهون المشبعة والاستعاضة بالزيوت النباتية الخالية من الكوليسترول ومن اهمها زيت الزيتون وكذلك زيت فول الصويا.

الاملاح والمعادن

تجنب استهلاك ملح الطعام او استخدام القليل جدا منه .

تقليل أو تجنب الأطعمة المصنعة تحتوي على نسبة عالية من ملح الطعام.

الحد من استهلاك الملح يساعد في خفض ضغط الدم وتقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب و فشل القلب.

السعرات الحرارية

توازن الطاقة ركن مهم من اركان النظام الغذائي لمرضى القلب وذلك لتجنب الإصابة بالسمنة والتي تعتبر من اهم مسببات امراض القلب وذلك بتجنب الاكثار من تناول الاغذية التي تحتوي على الكثير من السكريات من المشروبات الغازية والحلويات وممارسة النشاط البدني ,المشي لمدة 30 دقيقة على الأقل كل يوم يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 30 في المائة.

التدخين و شرب الكحول

التدخين وكذلك الاكثار من شرب المشروبات يعتبران من الاسباب الاساسية المسببة لأمراض القلب. تجنبهما يقي ويقلل من مخاطر امراض القلب ويساعد على العيش حياة افضل.

قد يكون ثمة أغذية مفيدة لمرضى القلب، وأغذية أخرى ضارة لمرضى القلب، إلا أن النظام الغذائي الصحي لمرضى القلب يعتمد على تغيير العادات الغذائية التي يتبعها مريض القلب والتي أدت لإصابته بمرض القلب في النهاية.

وتقول “جوليا زومبانو” أخصائية التغذية في مركز وقاية القلب في عيادة كليفلاند بالولايات المتحدة أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال تناول الاغذية الطازجة الغنية بمضادات الأكسدة. وتدعو زومبانو بأكل جميع الأغذية طازجة لأنها ترى أن هذه هي الأغذية الصحية لمرضى القلب والوقاية كذلك من أمراض القلب.

وترى “سوزان فاريل” المتحدثة باسم جمعية التغذية الأمريكية أنه ليس هناك أغذية سحرية يمكن أن تقلل من خطر أمراض القلب، ولكن اتباع نظام غذائي صحي سليم متنوع الأغذية الصحية هو ما يقود إلى قلب صحي. وتؤكد على أن الإنسان بحاجة إلى التوازن في غذاءه للحصول على كل ما يكفيه من العناصر الغذائية المختلفة.

وفي تقرير أعده موقع “مايو كلينك”، وضع الخبراء بعض النصائح الغذائية لمرضى القلب التي يمكن أن تساهم في علاج وتقليل مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.

نصائح لاتباع نظام غذائي صحي لمرضى القلب

1- التحكم في حجم الوجبة

– يعتبر حجم الوجبة له أهمية مماثلة لتلك الأهمية التي يجب أن يوليها مريض القلب لنوعية غذاءه. فمن أسوأ العادات في غذاء مريض القلب، هو الأكل بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة الكمية المستهلكة من السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول. وينبغي على مريض القلب الذي يرغب في اتباع نظام غذائي صحي، الابتعاد عن الأكل في المطاعم حيث أن الوجبات في هذه المطاعم تكون كبيرة الحجم. وينبغي قياس حجم الوجبات وكمياتها وحساب السعرات الحرارية التي تأكلها في اليوم حتى لا تأكل أكثر مما يحتاج جسمك.

2- أكل المزيد من الفواكه والخضروات

– تعتبر الفواكه والخضروات الطازجة أحد أهم الاغذية الصحية لمرضى القلب، فهي اغذية غنية جداً بالمعادن والفيتامينات، كما أنها اغذية لمرضى القلب مفيدة للغاية بسبب انخفاض سعراتها الحرارية ومحتواها المرتفع من الألياف الغذائية. وهذا يجعلها اغذية مفيدة لمرضى القلب، وأكل المزيد من الفواكه والخضروات يساهم في تقليل الكميات التي يأكلها مريض القلب من الأغذية الأخرى المضرة لمرضى القلب

والغنية بالدهون الضارة مثل اللحوم والجبن والأغذية الخفيفة عالية الدهون. وتعد الفاكهة والخضروات أغذية صحية لمريض القلب بسبب أنها تساعد في خفض الكوليسترول في الدم، كما أنها تخفض من نسبة السكر وضغط الدم وهي عوامل مرتبطة بمرض القلب.

ويمكن أكل المزيد من الخضروات والفاكهة عن طريق وضع الفاكهة والخضروات المغسولة في الثلاجة أو خارجها مغطاة حتى لا يلحقها التلوث. وثمة فواكه وخضروات يفضل لمريض القلب الابتعاد عنها لاحتمالية تسببها في اضرار صحية مثل جوز الهند والخضروات المغطاة بالصوص. والفواكه المعلبة الغنية بالسكر، وأيضاً الفواكه المجففة المضاف إليها السكر.

3- أكل المزيد من الحبوب الكاملة

– تعد الحبوب الكاملة أحد أهم الاكلات المفيدة لمريض القلب، فهي مصدر هام من مصادر الألياف والعديد من المركبات الغذائية الأخرى التي تلعب دوراً هاماً في تنظيم الضغط والعوامل المرتبطة بصحة القلب. وغذاء مريض القلب المحتوى على الحبوب الكاملة يمكن أن يضيف فوائد كبيرة لصحة القلب. ومن أهم الحبوب الكاملة المفيدة كغذاء لمريض القلب، الشوفان الذي يحتوي على الألياف الذائبة وأيضاً الأرز البني والشعير وحبوب الكينوا، إلى جانب حبوب القمح الكاملة (البليدة) وأيضاً حبوب أو بذور الكتان الغنية جداً بأحماض أوميغا-3 صديقة مرضى القلب. بينما يفضل الابتعاد عن الأغذية المصنوعة من الحبوب المكررة مثل الخبز الأبيض والحلويات المصنوعة من الدقيق الأبيض مثل الكيك والبسبوسة.

4- الحد من الدهون الضارة والكوليسترول في الغذاء

– غذاء مريض القلب الصحي يجب أن يحتوي على كميات قليلة جداً من الدهون المشبعة والكوليسترول من أجل خفض خطر زيادة الدهون والكوليسترول في الدم التي تقود إلى الإصابة بأمراض القلب التاجية. ويؤدي تراكم الكوليسترول في الدم إلى أحداث ترسبات على جدران الأوعية الدموية مما قد يسبب تصلب الشرايين ومن ثم الإصابة بجلطة القلب أو النوبة القلبية.

5- الحد من البروتينات الغنية بالدهون

– الأغذية البروتينية الغنية بالدهون هي أسوأ الأغذية لمريض القلب مثل منتجات الجبن كاملة الدسم واللبن كامل الدهون. وأيضاً الدهون الحمراء الغنية بالدهون والدواجن المحتوية على الدهون مثل الأوز والبط واللحوم الباردة الجاهزة. وأيضاً الحد من أكل صفار البيض ولحوم أعضاء الحيوانات مثل الكبد.

وينصح لغذاء مريض القلب أن يحتوي على البروتينات منخفضة الدهون مثل الأسماك والدواجن منخفضة الدسم وبيض البيض ومنتجات الألبان قليلة الدهون. وتعتبر الأسماك الدهنية من أفضل مصادر البروتينات والدهون الغذائية في غذاء مرضى القلب حيث أنها غنية بأحماض أوميغا-3 الدهنية وهي دهون مفيدة جداً لصحة مرضى القلب.

وأيضاً من أهم الأغذية البروتينية المفيدة لمرضى القلب، البقوليات مثل الفاصوليا والعدس والبالزلاء لأنها مصدر جيد للبروتين ولا تحتوي على الكوليسترول، بالإضافة إلى أنها غنية بالألياف الغذائية.

6- الحد من الصوديوم في الطعام

– غذاء مريض القلب يجب أن لا يحتوي على الكثير من الصوديوم حيث يقود إلى ارتفاع ضغط الدم وهو أحد عوامل الخطر لمرضى القلب. وتنصح وزارة الزراعة الأمريكية بأن لا تزيد كمية الصوديوم المستهلكة يومياً عن ملعقة صغيرة من الملح بالنسبة للأصحاء، بينما لمرضى الضغط والقلب لا تزيد عن ثلاثة أرباع ملعقة.

واتباع هذه النصائح الغذائية لمرضى القلب يساعد في الحفاظ وتحسين صحة القلب من خلال بعض الأغذية المفيدة لمرضى القلب. بالإضافة إلى الابتعاد عن بعض الأغذية الأخرى الضارة لمرضى القلب.

ثانياً: التغذية ومرضى الكبد

التغذية لمرضى الكبد

الغذاء يتكون من بروتينات ودهون وكربوهيدرات (مصدر الطاقة الأساسى للإنسان) وفيتامينات ومعادن. والفيتامينات نوعان : نوع يذوب فى الماء مثل فيتامين ب وس، والآخر يذوب فى الدهون مثل فيتامين أ، د، هـ، ك، وفيتامين ك له أهمية خاصة فى عملية تكوين جلطة الدم. والمعادن مثل المغنسيوم (له أهمية فى تفاعلات الطاقة) والنحاس والكروميوم والسلينيوم (مهم لأكسدة الجلوتاثيون) واليود والحديد والمنجنيز والزنك (له أهمية بالنسبة للأنزيمات المختلفة فى الجسم ليقوم بالعمليات الحيوية المختلفة).

ما هي اسباب نقص التغذية بين مرضى الكبد؟

- نقص كمية ونوعية الطعام وذلك نتيجة نقص الشهية يؤدي الي نقص مخزون المواد الغذائية المختلفة فى الجسم
- نقص أملاح الصفراء فى الأمعاء يؤدي الي عدم امتصاص المواد الدهنية من الغذاء الذى يحتوى على دهون وفيتامينات مذابة مثل فيتامين (ك) فى الدهون
- يؤدي نقص فيتامين (ك) إلى نزيف ويرجع هذا النقص إلى عدم القدرة على الامتصاص (يستجيب لحقن فيتامين (ك)، وعدم القدرة على التخليق (لا يستجيب للحقن) ، ونقص الكمية التى يجب أن تؤخذ من الفيتامين فى الغذاء (يمكن تعويض ذلك عن طريق الفم).
- نقص بروتينات الدم المنتجة فى الكبد الذى ينتج عنه إرتشاح الماء فى جدار الأمعاء الدقيقة وبالتالي إلى عدم قدرة الأمعاء على امتصاص الغذاء.
- ويلاحظ فى المرضى المصابين بأمراض كبد مزمنة وجود نقص فى الوزن وضمر فى العضلات ويرجع ذلك إلى إستعمال الجسم وإعتماده على بروتينات العضلات فى تخليق الطاقة اللازمة للحياة وذلك نتيجة لنقص الالبومين والجلوكوز فى الجسم. ولذلك يجب أن يأكل المريض 1جم بروتين يومياً ويجدر الإشارة أن اللحوم تحتوى على 20% من وزنها بروتين.

ما هي أسباب سوء التغذية بالرغم من تناول الغذاء بصورة مناسبة؟

الخوف من أكل شئ يعتقد خطأ أنه ضار بالكبد، والرجيم الخاطئ للغذاء وأيضا زيادة الاحتياج للطاقة والسعرات الحرارية بالإضافة إلى عدم استفادة الجسم من الأغذية بسبب كسل في وظائف الكبد.

ما هي علامات سوء التغذية لمريض الكبد ؟

نقص الوزن الظاهر وزيادة نسبة الدهون عن نسبة العضلات، تورم القدم وانتفاخ البطن، وكذلك ضعف العضلات وضمورها، ويمكن ملاحظة ذلك في عضلات الذراع والفخذ.

ما هو غذاء مريض الكبد ؟

بالنسبة للالتهاب الكبدى الحاد يجب تناول الأطعمة التى يستطيع المريض أن يتناولها بدون متاعب، وهي التى تحتوى على كميات مناسبة من البروتينات والكربوهيدرات هو الغذاء الصحى ولا أهمية لتناول كميات كبيرة من العسل والسكريات وان جرت العادة على ذلك ولا بأس به بجانب البروتينات بكميات معتدلة وعدم ارهاق الكبد المصاب بكميات كبيرة من الدهون.

بالنسبة للالتهاب الكبدى المزمن لا توجد موانع لأكل البروتينات ويجب تشجيع المرضى على أكل البروتينات بالأخص النباتية مع غذاء يحتوى على بقية العناصر الهامة.

وفى مريض الكبد بصفة عامة يجب الاهتمام بالخضروات الطازجة والخضروات الغير كاملة الطهي والتسبيك (نئ × نئ) والفاكهة حيث أثبتت الأبحاث وجود مضادات الأكسدة فى هذه الأغذية والتى تساعد الجسم على مقاومة أمراض الكبد. الغذاء الذى يحتوى على كمية كبيرة من الخضروات والفاكهة وقليل من الدهون يمكن أن يقلل من نسبة حدوث أورام بالكبد.

كذلك يفضل استعمال الزيوت الخالية من الفطريات.

ينصح بتدعيم غذاء مريض الكبد بإضافة الكالسيوم، وفيتامين أ، د، هـ، ك. ويقلل بقدر المستطاع عن الدهون والملح تصحوا.

ما هو دور البروتينات (اللحوم) مع مرضى الكبد؟

البروتينات هي المفتاح للغذاء الجيد لمرضى الكبد بصورة عامة ، وايضا هي الطريق لحدوث مضاعفات الكبد والمتعلقة بالاضطرابات العصبية في الحالات المتقدمة .

فعندما يتناول الانسان اللحوم ... يتم هضمها وامتصاص أصغر جزئياتها في الدم في صورة أحماض أمينية ... ولكن بعض البروتينات لا يتم امتصاصها وتتغذى عليها البكتيريا التي تعيش في داخل الأمعاء ... وينتج عن هذه البكتيريا بعض السموم والتي يتم امتصاصها داخل الكبد ناهيك عن تكسير البروتينات وامتصاص مكونات التكسير مثل الأمونيا في الدم وتذهب هذه المواد إلى مخ المريض وتسبب له الاضطرابات العصبية .

ويجب أن نعرف أن البروتين يتكون من أحماض أمينية ونحن نحتاج هذه الأحماض الأمينية لتكوين العضلات وجسم الانسان نفسه (حتى نسيج الكبد) وهي أيضاً مهمة لتكوين الهرمونات والأنزيمات التي يحتاجها الجسم للعمليات الحيوية المختلفة، ويجب أن نعرف أن البروتين يصعب تكوينه من الدهون والكربوهيدرات .

□ يحتاج جسم الانسان إلى 1جم بروتين لكل كيلو جرام من وزنه.
□ الانسان النباتي الذي لا يأكل اللحوم ويعتمد على الغذاء النباتي (الخضار) يحصل على 30 جم بروتين في اليوم على الأقل من الخضروات

□ يعطى مريض الكبد والذي يشكو من أعراض عدم القدرة على التركيز والدوخة ورعشة في اليد على 40 جم بروتين في اليوم ويجب منع البروتينات نهائياً في حالات الغيبوبة الكبدية.

□ أثبتت الدراسات أن لأنواع البروتينات تأثيرات مختلفة على وظائف المخ فمثلاً عند حدوث نزيف من دوالي المرئ ... ووجود الدم داخل الأمعاء ... فتأثير البكتيريا على الدم ينتج عنه سموم مثل الأمونيا التي تمتص وينتج عنها تأثير ضار بالمخ.

□ البروتينات النباتية تكون أقل خطورة ويمكن أن يتحملها المريض بسهولة مثل البقول والخضروات.

ماذا عن الكربوهيدرات ؟

النشويات ودقيق الذرة تناسب مرضى الكبد (بدون وجود مرض السكر).

ما هي الأطعمة التي تحتوى على الألياف؟

كثيراً ما يسأل مرضى الكبد عن الأطعمة التي تحتوى على الألياف والقمشور أو الأطعمة الخشنة وهي مفيدة لكل انسان وبالذات مرض الكبد وهي نباتية في نفس الوقت... هذه الأطعمة مثل العيش بالردة والخضروات والفواكه والبطاطس والأرز بقشره (الغامق أو البنى) .

غالباً ما تكون الأطعمة الخشنة عسرة الهضم (تسبب في زيادة نسبة الغازات والاحساس بالامتلاء وألم بالبطن)، ولكن يجب أن يتعود الإنسان على الغذاء الذى يحتوى على كمية كبيرة من الألياف لأنها تعمل على عدم إمتصاص السموم من الأمعاء وعدم إمتصاص السكر (فى مرضى السكر مع الكبد) أو امتصاصه ببطئ وكذلك منع حدوث الامساك وتقليل نسبة الكوليسترول فى الدم.

ماذا عن الدهون؟

الزبدة والزيوت والسمنة يمكن استعمالها بكميات بسيطة إذا كانت نسبة الكوليسترول بالدم مناسبة (وهى دائماً مناسبة فى مرضى الكبد) ولو قبلها المريض بدون سوء هضم.

لا يجب قذح الدهون والزيوت أثناء الطهى ويجب استعمال الزيوت سهلة الهضم مثل زيت العصفور وزيت الزيتون وزيت الذرة.

ماذا عن ملح الطعام؟

- يجب الامتناع عن ملح الطعام (كلوريد الصوديوم) فى حالة تورم القدمين والاستسقاء بالبطن. ويجب أن تعلم أن لتر من اللبن الحليب يحتوى على 102 جم ملح وأيضاً المياه المعدنية تحتوى على ملح وإستعمال الخضار والفاكهة يعطى غذاء قليل الملح .

- ونذكر هنا أمثلة لأطعمة تحتوى على كمية كبيرة من ملح الطعام مثل الخضروات المعلبة والجبنه، والبلوبيف، السجق، والأسماك المعلبة واخيراً الكاتشب

ما هى بدائل استعمال الملح؟

استعمال سلطة خضراء طازجة بدون إضافة ملح، واستعمال الفواكه الطازجة، والليمون والخل، والأعشاب والبهارات، والثوم، والبصل، والطماطم، وكذلك الغذاء غير كامل التسبيك (نئ فى نئ)، واستعمال الجرجير والكراث، وايضاً يمكن استعمال بدائل الملح مثل كلوريد البوتاسيوم أو الملح الطبى.

ما أهمية البوتاسيوم؟

الأغذية التى تحتوى على بوتاسيوم هامة جداً بالنسبة للمرضى الذين يستعملون مدرات بول... وهذه الأغذية مثل الكرنب، البطاطس، البطاطس، الأعشاب ،

السبانخ، الطماطم، عيش الغراب وجميع أنواع الفواكه مثل الموز، والبرتقال ، واليوسفى، البرقوق.

تشكو من الحمى والإرهاق الشديد، وآلام البطن، وفقدان الشهية، والغثيان، من حولك يسألونك لماذا يبدو لونك مصفرا هكذا؟!!! تذهب للطبيب وبعد الكشف السريري وإجراء التحاليل، يخبرك الطبيب بأنك مصاب بالالتهاب الكبدي الحاد، تشعر بالخوف، يخبرونك أن الحرص على التغذية السليمة خلال فترة المرض من أهم عوامل الشفاء، ولكنك لا تعرف ماذا تأكل؟ وكيف تأكله؟ وما هي الأغذية التي يجب الامتناع عنها؟ وهل فعلا يجب أن يقتصر غذاؤك على المربى والعسل؟ تعال نتعرف سويا على الطريقة المناسبة لتغذية مريض الالتهاب الكبدي الحاد.

* وفي البداية نحتاج أن نفهم ما هو المقصود بالالتهاب الكبدي الحاد؟ هو تدهور سريع وحاد في وظائف الكبد، نتيجة تدمير حاد لخلايا الكبد، وأشهر أسبابه هي العدوى بفيروسات الالتهاب الكبدي إيه وبى وسي واي (-HAV-HBV HCV-HEV)، وغيرها من الفيروسات، ويحدث أيضا بسبب الاضطرابات المناعية، والأدوية والسموم، وأحيانا يحدث بدون أسباب معلومة.

* ومن أهم أعراض المرض فقدان الشهية الشديد مع وجود غثيان، وآلام في أعلى البطن، وحمى في حالات العدوى الفيروسية، وتلون الجلد وبياض العين باللون الأصفر (الصفراء)، واحمرار لون البول.

تتميز غُدّة الكَبِدُ Liver بأنها من أكثر أعضاء جسم الإنسان تعدداً واختلافاً في الوظائف التي تقوم بها. فالكبد على علاقة وثيقة بعمليات الاستقلاب metabolism (وهي مجموعة من التفاعلات الكيميائية في خلايا الكائنات الحية اللازمة لاستمرار الحياة) واختزان المواد الغذائية، ولذلك فإنها تتأثر بشكل كبير بالحالة الغذائية للجسم، وعليه فإن الأمراض التي تنال منه تعرقل من استقلاب معظم العناصر الغذائية مسببة سوء تغذية.

وتحدث أمراض الكبد نتيجة عدة أسباب، أهمها العدوى بالفيروسات والطفيليات والجراثيم، أو تناول مواد سامة، أو زيادة الدهون في الجسم في حالة السمنة، وكذلك الإدمان على الكحول.

الآثار الغذائية الناجمة عن أمراض الكبد

يوجد عدة عوامل تسبب حدوث سوء تغذية عند مرضى الكبد، وأهمها:

- 1- وجود خلل في استقلاب العناصر المختلفة.
- 2- ظهور إسهال دهني لدى مرضى التليف الكبدي وما يصاحبه من فقد في الفيتامينات الذائبة في الدهون.

- 3- سوء امتصاص المواد الغذائية.
 - 4- سوء الهضم الناتج عن اختلال وظائف الكبد.
 - 5- حالة فقدان للشهية والغثيان.
- ما هي أهمية العناية الغذائية لمريض الكبد؟
العناية بتغذية مريض الكبد تهدف لتحقيق الأهداف التالية:
- 1- تمكين الكبد من إعادة تكوين أنسجة جديدة.
 - 2- منع حدوث الغيبوبة الكبدية أو التخفيف منها.
 - 3- المحافظة على الحالة الغذائية للمريض ومحاولة تحسينها، وذلك من خلال تزويده بالقدر الكافي من الطاقة والبروتينات وبقية العناصر الضرورية.

ويقوم العلاج الغذائي في أمراض الكبد بدور أساسي في تصحيح حالة سوء التغذية الموجودة، وبالتالي تحسين سير الحالة المرضية. وبشكل عام فإن النظام الغذائي يجب أن يكون مصمماً لكل فرد على حدة طبقاً لحالته المرضية، حيث تحدد نسبة البروتين بحسب درجة الخلل الكبدية ووظائفه، كما يتم التحكم في توازن السوائل وأملاح الجسم بحسب الحالة أيضاً.

ومن حسن الحظ أن خلايا الكبد قادرة على إعادة التكاثر وإنتاج خلايا جديدة سليمة، ولكن حتى تستعيد خلايا الكبد حيويتها، فإن التغذية السليمة أثناء فترة المرض مهمة جداً، وتعتبر من أهم عناصر العلاج بالإضافة للراحة والعلاج الدوائي، وذلك لدور الكبد الهام والمحوري في عملية الاستقلاب الغذائي، فكيف تتم تغذية مريض الالتهاب الكبدي الحاد؟ ما هي الأغذية المسموح بها؟ وما هي الأغذية الممنوعة؟

- * العلاج الغذائي لمريض الالتهاب الكبدي الحاد
- إذا كنت مصاباً بالالتهاب الكبدي الحاد فإن غذاءك لا بد أن يكون غنياً بالبروتين والطاقة، وذلك حتى لا تستهلك أنسجة الجسم في إنتاج الطاقة.
 - من أهم خطوط العلاج الراحة التامة.
 - الامتناع التام عن المواد الكحولية خلال فترة المرض.
 - عدم تناول أي أدوية بدون الرجوع للطبيب (لأن الكثير من الأدوية يعتمد تمثيلها على الكبد، وخلايا الكبد المعتلة قد لا تستطيع التعامل مع هذه الأدوية، ما يؤدي لتراكمها).

وهذه هي أهم محددات النظام الغذائي

- الطاقة:

تُعطى بحدود 35-45 سعراً لكل كيلو غرام من وزن الجسم المثالي، وذلك بهدف منع الجسم من حرق أنسجته كمصدر للطاقة.

- البروتين:

يُعطى مقدار كافٍ من البروتين لمنع حدوث سوء التغذية بالبروتين، وللمساعدة في تكوين أنسجة الكبد والعضلات وتعويض التالف منها. مع الحذر من زيادة البروتين بكميات كبيرة حتى لا يدخل المريض في حالة اعتلال دماغي وغيوبة كبدية Encephalopathy، ولذلك تختلف كمية البروتين المعطاة باختلاف درجة تحمل المريض. وبشكل عام يعطى البروتين ما بين 0.8 إلى 1 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم.

- الكربوهيدرات:

تُعطى في حدود 300-400 غرام / اليوم.

- الدهون:

يفضل الإقلال من تناول الدهون لأن امتصاصها لا يتم بالصورة المعتادة بسبب نقص الصفراء، وينصح بإعطاء الدهون في حدود 25 إلى 40% من الطاقة الكلية.

* نصائح عامة

- 1- يجب اتباع نظام وجبات صغيرة متكررة، وينصح بتناول 6 وجبات صغيرة بدلاً من 3 وجبات كبيرة، ويفضل استغلال الأوقات التي يكون فيها الغثيان أقل ما يمكن، وعادة يحدث هذا في الصباح، وقبل التعرض لأي روائح.
- 2- يجب الابتعاد عن قلي الطعام والاستعاضة عن ذلك بالسلق أو الشي.

* نموذج لنظام غذائي يومي لمريض التهاب الكبد الحاد

- القيمة الغذائية

1. طاقة: حوالي 2600 سعرة حرارية.
2. دهون: 50 غراماً.
3. بروتينات: 70 غراماً.
4. كربوهيدرات: 450 غراماً.

- الوجبات اليومية

1. الفطور

- خبز أبيض، 3 شرائح.
- مربى، ملعقتان كبيرتان.
- جبن منزوع الدسم، 0.5 فنجان.
- حليب منزوع الدسم، فنجان مع السكر.
- شاي أو قهوة بحسب الرغبة.

2. الغداء

- خبز أبيض، 3 شرائح.
- أرز أو معكرونة مسلوقة، بدون دهون، مقدار فنجان.
- خضار مسلوق، مقدار فنجان.
- لحوم (طيور أو لحم سمك)، حوالي 100-125 غرام، بدون دهون.
- حبة فاكهة واحدة.

3. العشاء

- خبز أبيض، 3 شرائح + حبوب مقدار 0.5 فنجان.
- بطاطا مهروسة مقدار 0.5 فنجان.
- كسترد أو زبادي أو مهلبية (من لبن منزوع الدسم)، مقدار فنجان.
- فاكهة أو عصير فواكه محلى بالسكر.
- عسل، ملعقتان كبيرتان.

4. بين الوجبات

يمكن للمريض أن يتناول عصير فواكه (مقدار فنجان محلى بالسكر)، أو تناول الشاي والقهوة بحسب الرغبة.

ثالثاً : التغذية ومرضى الكلى

أنواع الفشل الكلوى :

- فشل كلوى حاد قد يمكن الشفاء التام منه.
- فشل كلوى مزمن يحتاج لعلاج طبى وغذائى.
- فشل كلوى نهائى يحتاج لعلاج طبى وغذائى وتعويضى .

أسباب الفشل الكلوى :

- التهابات الكلى الحادة والمزمنة والتي تعقب التهابات الحلق .
- التهابات ميكروبية بالكلى .
- البلهارسيا .
- مرض السكر .
- مرض ارتفاع ضغط الدم.
- أمراض وراثية مثل مرض تكيس الكليتين.
- سوء استخدام الأدوية وخاصة المسكنات.
- بعض أمراض الجهاز المناعى كمرض الذئبة الحمراء.
- أمراض أخرى .

أعراض الفشل الكلوى :

- أعراض فى الفترة الأولى .
- صداع.
- إرهاق.
- شحوب اللون بسبب فقر الدم .
- فقدان الشهية.
- غثيان وقئ.
- حكة مستمرة.
- اضطراب النوم.
- أعراض متأخرة مثل :
- هبوط بالقلب .
- غيبوبة وتشنجات .

طرق التشخيص :

- تحليل البول .
- تحليل كرياتينين بالدم (الكرياتينين ينتج من العضلات ويخرج مع البول في الشخص الطبيعي، ولكنه يرتفع بالدم في حالة الفشل الكلوي).
- تحليل استخلاص كرياتينين لقياس كفاءة الكلى.
- تحليل البولين بالدم (البولين هو ناتج استخدام البروتينات بالجسم، وتخرج مع البول في الشخص الطبيعي ولكن ترتفع بالدم في حالة الفشل الكلوي).
- موجات فوق صوتية وأشعة و مسح ذرى.
- تحليل عينة من الكلى .

طرق العلاج :

- 1- الوقاية :
 - علاج مرض السكر .
 - علاج التهابات الكلى .
 - علاج البلهارسيا .
 - علاج ارتفاع ضغط الدم.
 - تجنب سوء استخدام الأدوية.
- 2- التنقيف الغذائى :
 - استخدام الكميات السليمة من البروتينات والصوديوم والبوتاسيوم والدهون والأدوية التى توفر الحديد وتنظيم نسبة الكالسيوم والفوسفور بالدم.
- 3- علاج الفشل الكلوى النهائى :
 - يمكن علاج مريض الفشل الكلوى النهائى بواسطة جلسات الكلى الصناعية أو الغسيل البريتونى أو زراعة كلى من متبرع أو من المتوفين حديثاً ويمكن التنقل بين طريقة وأخرى طبقاً لحالة المريض.

دور أخصائي التغذية

على أخصائي التغذية الدراية التامة بالآتى :

- 1- نوع المرض .
 - 2- متطلبات المريض .
 - 3- نوع الغذاء المطلوب للمريض .
 - 4- المتابعة
- لكل إنسان طبيعى احتياجات غذائية محددة يتم حسابها حسب :
- * العمر
 - * الوزن
 - * الطول
 - * العمل والمجهود

ونضيف الرياضة إن وجدت .

ومن هنا نستنتج أن لكل مريض احتياجات غذائية مختلفة عن المريض الآخر وإن اشتركوا فى نفس المرض.

الخطأ الشائع : هو توحيد الوجبات لجميع المرضى .

نوع المرض :

يتم معرفة نوع المرض والحالة التى وصل إليها المريض عن طريق :

- ملف المريض .
 - الطبيب .
 - التمريض .
 - الاطلاع على التحاليل التى تم إجراؤها للمريض .
- ومن أهم التحاليل التى يجب أن نطلع عليها وظائف الكلى فالتحاليل توضح لنا وضع المريض الحالى، ومنه نستطيع وضع برنامج غذائى ملائم.
- مع الأخذ فى الاعتبار الضغط والحرارة ووجود أى أمراض أخرى.

متطلبات المريض :

- يجهز أخصائى التغذية بطاقة لكل مريض بها أسمه ومساحة لتسجيل :
- تاريخ الدخول – القسم – رقم الغرفة – الطول – الوزن – العمر – الحالة الاجتماعية
- الدرجة العلمية – حالة الأسنان – التشخيص والأمراض المصاحبة .
- ومساحة فى النهاية لكتابة نوع الغذاء المتبع مع الاهتمام بوضع التاريخ لمعرفة متى بدأ فى اتباع هذا النظام الغذائى ولسهولة حساب وتغيير هذا النظام إذا لزم الأمر من خلال متابعة حالة المريض .
- يبدأ الاخصائى فى تسجيل الوزن والطول .
- معرفة مدى دراية المريض بحالته المرضية مع التأكد من عدم وجود أمراض أخرى .

- سؤاله عن وزنه المعتاد، وإذا كان قد اتبع نظاماً غذائياً خاصاً وتحت إشراف من؟
 - معرفة عاداته الغذائية .
 - التأكد من عدم اتباع المريض لأي معتقدات غذائية خاطئة .
 - هل عند المريض حساسية من أى نوع من الطعام.
 - الحالة النفسية للمريض:
- خلال فترة تواجد المريض فى المستشفى ، يكون الغذاء هو المخرج الوحيد له كى يبدى رأيه. فهو يطيع أوامر الطبيب طاعة عمياء من خلال أخذ الدواء وعمل التحاليل. ولهذا يجب على أخصائى التغذية أن يكون صبوراً يستمع للمريض ويتناقش معه حول نوعية الغذاء وأهميته.

نوع الغذاء المطلوب للمريض :

- يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض (تحديد الكميات الغذائية وترجمتها إلى وجبات).
- يتم حساب الكميات الغذائية المناسبة ويجب متابعة المريض (هل تناول الطعام الموصوف له أم لا ، مع معرفة السبب والتوصل لحل مناسب).

المتابعة :

- يتم تحديد الخطة الغذائية الخاصة بالمريض مع إعطائه بعض الإرشادات المنزلية.
- ينتظر الأخصائى بعض الوقت حتى يقرأ المريض الإرشادات للتأكد من عدم وجود أى استفسار.

النظام الغذائي لمرضى الفشل الكلوي

نقاط هامة :

- الإقلال من تناول البروتين قد يبطئ من تدهور وظيفة الكلى.
- كثرة الدهون (الكوليسترول والدهون الثلاثية) تؤدي إلى تدهور وظيفة الكلى.
- بعض مرضى القصور الكلوي يعانون من ارتفاع ضغط الدم الذي يتأثر بكمية الملح المضافة إلى الطعام.
- الكلى المريضة لا تتعامل بكفاءة مع كثير من العناصر مثل البوتاسيوم والفوسفور.

أولاً : البروتين :

- يتكون من أحماض أمينية ملتصقة ببعضها عن طريق مركب الأمين ومركب الحمض.
- عندما ينكسر البروتين يبدأ بخلع المركب الأميني ليتحول إلى حمض كيتوني، أما مصير المركب الأميني فيتحول إلى النشادر السامة التي يحولها الكبد إلى بولينا. ماذا يحدث إذا ارتفعت نسبة البولينا؟
- توليد عنصر النشادر السام على الكلى.
- غثيان وفقدان الإحساس بطعم الأكل مما يؤدي إلى نقص الشهية ونقص في تناول السعرات الحرارية التي تؤدي بدورها إلى تكسير البروتين والدائرة المغلقة.
- قد ترتفع البولينا كمؤشر لزيادة تناول البروتين مما يؤدي إلى تدهور في حالة الكلى.

ماذا لو تناول المريض البروتين بكمية أقل من المطلوب ؟

- تقل نسبة البولينا إذا كانت هناك سعرات حرارية كافية في الطعام .
- نقص البروتينات بالدم ويضطر الجسم إلى تكسير البروتين الموجود بالعضلات للحصول عليها.
- إذن التحدي هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين بالضبط دون أي زيادة حتي لا تتولد البولينا أو أي نقص حتى لا يكسر الجسم بروتينات العضلات.

كيف يتولد الكرياتينين ؟

- الكرياتينين مادة موجودة بالعضلات تنتج بنسبة ثابتة لحجم العضلات الموجودة بالجسم.
- الكرياتينين يزيد مع زيادة حجم العضلات ويقل مع قلة حجمها.
- تذكر أن أسهل بروتين يمكن للجسم تكسيه هو البروتين الموجود بالعضلات. غذاء القصور الكلوى :
- التحدى – كما سبق – هو أن تعطى الجسم ما يحتاجه من البروتين دون أى زيادة حتى لا تتولد البولينا . أو أى نقص حتى لا يكسر الجسم بروتين العضلات (0.6 جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن المريض) (الوزن هو الوزن المثالى وليس الوزن الواقعى).

متى يبدأ النظام الغذائى :

- عندما يبدأ استخلاص الكرياتينين فى الانخفاض إلى معدل أقل من 60-70 مل/ق.
- أو إذا ارتفع الكرياتينين فى الدم ولو لدرجة بسيطة.
- البروتين فى القصور الكلوى :
- 0.6 جرام بروتين لكل كيلو جرام من وزن المريض.
- إذا قل استخلاص الكرياتينين عن 20 يمكن تقليل البروتين فى الطعام إلى 0.3 جرام لكل مجم. ويكمل المريض ببروتينات صناعية مكمل (أحماض أمينية أساسية أو أحماض كيتونية).
- تمتاز الأحماض الكيتونية باتحادها مع النشادر لعمل أحماض أمينية وتقليل النشادر والبولينا.

مكونات البروتين :

- يتكون من أحماض أمينية أساسية وغير أساسية.
- الأحماض الأمينية الأساسية هى التى لا يستطيع الجسم تكوينها ولا بد الحصول عليها من الطعام.
- بروتين عالى القيمة الغذائية : الأطعمة التى يحتوى البروتين فيها على نسبة عالية من أحماض أمينية أساسية:
- بياض البيض 100%.
- اللحوم والطيور والأسماك والألبان ومنتجاتها 80%.
- البقول وبعض الخضروات 65%.

- الخبز والحبوب 50% .
مثال للنظام الغذائي عند مريض قصور كلوى :
وزنه حوالى 70 كجم.
يحتاج إلى $42 = 0.6 \times 70$ جم بروتين يومياً.
تقسم إلى :
50% عالية القيمة و 50% منخفض القيمة .
- إذن يحتاج إلى 21 جم لحوم وجبن (عالية القيمة):
أ- 11 جم بروتين لحم (20% بروتين) 55 جم لحوم.
ب- 10 جم بروتين جبن (25% بروتين) 40 جم جبن.
- 21 جم بروتين من البقول والنباتات (15% بروتين) = 140 جم بقول (منخفض القيمة).

السعرات الحرارية :

- مثل الاحتياجات الطبيعية (35 سعر لكل كيلو من الوزن المثالى).
- يجب تشجيع السكريات لأن قلة السعرات فى الطعام تشجع الجسم على تكسير البروتين للحصول على الطاقة وبالتالي ارتفاع البولينا.
- تذكر أن الإفراط فى السكريات يحولها إلى دهون ثلاثية.
- يجب الاحتياط فى السكريات إذا كان الشخص مريضاً أيضاً بمرض السكر.

ثانياً : اضطرابات الدهون فى الدم فى مرضى الكلى :

تعتبر اضطرابات نسبة الدهون فى الدم واحدة من أهم العواقب المصاحبة للحالات المرضية للكلى حيث إن تلك الاضطرابات من الممكن أن تؤدى على المدى الطويل إلى بعض المضاعفات الصحية الخطيرة بالنسبة لهؤلاء المرضى وعلى سبيل المثال لا الحصر علاقة تلك الاضطرابات الدهنية بتصلب الشرايين وما يصاحبه من خطورة على بعض الأعضاء الحيوية فى الجسم مثل وظائف القلب والأوعية الدموية.

اضطرابات نسبة الدهون فى حالات الفشل الكلوى المزمن :

- يعتبر الاختلال فى التمثيل الغذائى للدهنيات من الاضطرابات المعروفة والمصاحبة لمرض الفشل الكلوى المزمن حيث تزيد نسبة الدهنيات الثلاثية وتقل نسبة الدهنيات عالية الكثافة مع ثبات النسبة الكلية الكولسترول فى الدم بدون تغيير مؤثر.

- ومن المعروف بصفة عامة أن تغيرات الدهون المصاحبة لمرضى الفشل الكلوى المزمن لا تتأثر بعملية الاستشفاء الدموى.
- 1- استخدام محلول الأسيتات فى عملية الاستشفاء : الأسيتات من الممكن تحويلها إلى أحماض دهنية وكوليسترول فى الكبد إلا أن بعض الأبحاث قد أثبتت أن نسبة الأسيتات التى تتحول إلى دهون بالكبد لا تتعدى نسبة 5% من محلول الأسيتات المستخدم فى عملية الاستشفاء الدموى، وعليه عند استبدال الأسيتات بمحلول البيكربونات لا يحدث تغير ملحوظ فى نسبة الدهون.
- 2- الجلوكوز الموجود فى محاليل الغسيل : تركيز الجلوكوز فى هذه المحاليل هو تركيز فسيولوجى ، وعليه فإن افتراض مسؤولية الجلوكوز المستخدم فى حدوث الاضطرابات الدهنية يعتبر من الأمور المستبعدة علمياً فى الوقت الحالى.
- 3- استخدام الهيبارين على المدى الطويل فى مرضى الفشل الكلوى المزمن أثناء عملية الاستشفاء الكلوى الدموى يقوم بدور مؤثر فى اضطرابات الدهون على الرغم من قدرة الهيبارين على تنشيط إنزيم الليبوبروتين ليباز حيث إن هذا التنشيط عملية مؤقتة فقط، وعليه فقد اقترح استخدام نوع الهيبارين قليل الوزن الجزيئ نظراً لقلة تأثيره على نسبة الدهون عن الهيبارين العادى.
- 4- نوع المواد المستخدمة فى صناعة فلاتر الاستشفاء الكلوى الدموى، حيث وجد أن استخدام الفلاتر عالية الكفاءة يكون مصحوباً بتحسّن فى نسبة الدهون.
- كيفية علاج الاضطرابات الدهنية المصاحبة للفشل الكلوى المزمن :
- 1- تقليل كمية الأطعمة الغنية بالدهون المتنوعة وأصناف الطعام عالية الكوليسترول.
- 2- استخدام الأحماض الدهنية متعددة عدم التشبع .
- 3- استخدام الكارنيتين فى حالة انخفاض نسبته فى مرضى الفشل الكلوى المزمن حيث إن انخفاض نسبة الكارنيتين قد يؤدى إلى اضطرابات فى نسبة الدهون.
- 4- استخدام بعض العقاقير ومنها الكلوفايرات والستاتين.

ثالثاً : السوائل والفيتامينات والأملاح المعدنية :

- 1- البوتاسيوم :
- معدل الاستهلاك اليومى بالنسبة للأشخاص الأصحاء حوالى 2- 6 جم يومياً.
- قد يعانى مرضى الفشل الكلوى، والمرضى المعاشين بالعلاج التحفظى من نقص نسبة البوتاسيوم بالدم خاصة إذا كان معدل تناول البروتينات قليلاً، لكن بصفة عامة فإن الأخطر والأكثر شيوعاً هو مشكلة زيادة نسبة البوتاسيوم فى دم هؤلاء المرضى، ويمكن أن نقسم المرضى إلى ثلاثة أقسام، وذلك بالنسبة للتعامل مع البوتاسيوم.
- أ – مرضى الفشل الكلوى المعاشين تحت العلاج التحفظى أو الغسيل الدموى، ويوجد لديهم جزء متبق من الكلى يؤدى بعض الوظائف مثل إفراز كمية من البول بمعدل

شبه طبيعي، هؤلاء المرضى عادة لا يحتاجون إلا إلى حظر جزئي لتناول الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم، ويصل المعدل المسموح به إلى 3-5 جم يومياً.

ب- مرضى الفشل الكلوي الذين لا يفرزون البول وعلى الغسيل الدموي وهؤلاء يحتاجون إلى الابتعاد عن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم.

والحد الأقصى المسموح بتناوله 2-3 جم يومياً.

ج- مرضى الفشل الكلوي المعاشين على الغسيل البريتوني لا يعانون عادة من زيادة نسبة البوتاسيوم بالدم وبالتالي لا يحتاجون إلى حظر البوتاسيوم في الطعام.

أهم الأطعمة التي تحتوي على البوتاسيوم :

- الأطعمة التي تحتوي على البروتينات مثل اللحوم 40 جم من البروتين الحيواني تحتوي على 50 مللي مكافئ من البوتاسيوم.
- الأطعمة المطبوخة أو المشوية أو المقلية تحتوي على نسبة أقل من البوتاسيوم.

- اللبن والبقول أقل من الجبن والكريمة.
- الفواكه الطازجة أقل من المجففة أو المركزة.
- السلق والتخلص من المياه يقلل من البوتاسيوم بالخضروات مع أن هذا يقلل كمية الفيتامينات بالطعام.
- النقع لمدة ساعة أو ساعتين في ماء بعد تقشير الخضروات وتقطيعها إلى قطع صغيرة يؤدي إلى التخلص من نسبة كبيرة من البوتاسيوم.
- القهوة المركزة أو القوية تحتوي على بوتاسيوم أكثر من القهوة الخفيفة أو سريعة التحضير.
- الحلوى التي يتم عملها من السكر أحسن من الحلوى التي يستخدم فيها الشيكولاته أو المكسرات.

البوتاسيوم :

النسبة الطبيعية في الدم	3.5 - 5	مللي مكافئ
ارتفاع متوسط	5 - 6	مللي مكافئ
ارتفاع خطير	أكثر من 6	مللي مكافئ

أغذية قليلة البوتاسيوم (مسموح بفنجان واحد يومياً)

- التفاح - التوت - الكريز - العنب - الكمثرى - الأناناس - الفراولة - البطيخ - الفاصوليا الخضراء - الفول الأخضر - البنجر - الأرز - الكرنب - الشعيرية - الجزر - الخبز - القنبيط - الكيك - الذرة - الكورن فليكس - الخيار - الخس - البامية - البصل - البسلة.

الأغذية مرتفعة البوتاسيوم (يتضح بالابتعاد عنها).

- المشمش - البلح - المانجو - الخوخ - البرتقال - الزبيب - الموز - الكانتالوب - الفواكة المجففة - الخرشوف - العدس - فطر عش الغراب - البطاطس - الطماطم - الفاصوليا والبازلاء المجففة - الردة - القهوة (فنجان يومياً) - الشيكولاتة - آيس

كريم – العسل الأسود – جوز الهند – اللبن – (أكثر من كوب يومياً) - المكسرات - بدائل ملح الطعام – الشاي (أكثر من 2 كوب يومياً).

2- الصوديوم :

تختلف كمية الصوديوم التي يحتاجها المريض على حسب مرحلة الفشل الكلوى، ونوع العلاج الذى يخضع له المريض.

1- فى مرحلة العلاج التحفظى : قد تفقد الكلى القدرة على تنظيم الصوديوم إما بالفقد أو الاختزان داخل الجسم، وفى حالة وجود فقد للصوديوم فى البول، تكون الكمية المسموح بها شبة طبيعية فى حدود 4-8 جم يومياً من الملح، مع العلم بأن كل جم واحد من ملح الطعام يحتوى على 41% من الوزن صوديوم، والهدف يكون هنا فى تحقيق التوازن بين الكميات المتناولة والكمية التى يتم فقدها. ويجب أن نلاحظ الآتى :

- 1- يجب تحديد كمية الصوديوم فى بول 24 ساعة حتى نعرف كمية الفاقد بدقة.
 - 2- وزن المريض حيث يوجد مع زيادة الوزن واختزان السوائل اختزان للصوديوم، ومع قلة الوزن يوجد فقد للصوديوم.
 - 3- وجود ارتفاع فى ضغط الدم وتورم بالقدمين وهبوط فى وظائف القلب يشير إلى أن هناك اختزاناً لكمية متزايدة من الصوديوم داخل الجسم، ولذا يجب ضبط كمية السوائل بحيث لا يكون هناك أى تورم للقدمين دون حدوث جفاف.
 - 4- بعض الأسباب التى تؤدى إلى الفشل الكلوى تختلف معها كمية الصوديوم التى يحتاجها المريض مثل التهاب الكلى المزمن إذ يحتاج المريض إلى كميات أكبر من الصوديوم على عكس الالتهاب المناعى إذ يحتاج المريض إلى تقليل نسبة الصوديوم فى الطعام.
 - 5- لا بد أن نراعى أن هناك فقداً للصوديوم بطرق أخرى مثل العرق لذا فإن المرضى الذين يعيشون فى أجواء حارة يمكن إعطاؤهم صوديوم أكثر ممن يعيشون فى أجواء باردة أو مكيفة.
 - 6- بعض المرضى الذين يعانون من زيادة حمضية الدم يتناولون بيكربونات الصوديوم كعلاج ولا بد من الأخذ فى الاعتبار أن كل 2 جم بيكربونات تحتوى على 1.2 جم من الصوديوم أو ما يوازى 3 جم من ملح الطعام.
 - 2- فى حالة الفشل الكلوى مع الخضوع لعلاج تعويضى مثل الكلى الصناعية: يجب أن نقلل كمية الصوديوم التى يتناولها المريض لتصبح حوالى 2 جم يومياً ، ويمكن اللجوء إلى البهارات لتحسين طعم الأكل حتى يصبح طعم الأكل مستساغاً.
- مصادر الصوديوم فى الطعام :
- 1- مركبات الصوديوم وبصورة أساسية ملح الطعام والبيكينج بودر.

- 2- الأطعمة التي تحتوى على الصوديوم بصورة طبيعية مثل اللحوم والبيض ومنتجات الألبان وبعض الخضروات والأطعمة المدخنة والمملحة.
- 3- الأطعمة التي يضاف لها الصوديوم مثل المخللات والكاتشب والمستردة والزيتون.
- 4- المياه وبخاصة فى المناطق التي تشرب من الآبار حيث يمكن أن تصل نسبة عسرة المياه إلى 40 مجم لكل لتر.

3- الكالسيوم :

المعدل اليومي المسموح به للأصحاء هو جم واحد يومياً ، بينما يحتاج مرضى الفشل الكلوى إلى كمية أكبر بسبب نقص فيتامين (د) النشط وأيضاً بسبب منع المرضى عن الأطعمة التي تحتوى على الفوسفور والتي دائماً ما تكون هى الأطعمة التي تحتوى على الكالسيوم مثل منتجات الألبان. لذا فإن هؤلاء المرضى يحتاجون إلى أدوية مساعدة تحتوى على الكالسيوم فضلاً عن اعطائهم فيتامين (د) النشط ، ولابد من متابعتهم باستمرار بواسطة مستوى الكالسيوم والفوسفور بالدم بحيث تصل إلى مستوى للكالسيوم فى حدود 10-11مجم/ 100مل حتى نتفادى زيادة إفراز الغدة الجاردرقية ، ومتاعب العظام.

4- الفوسفور :

النسبة التي يحتاجها الأصحاء هى من 1- 1.8 جم. فى مرضى الفشل الكلوى، لابد من تقليل نسبة الفوسفور التي يتناولها المريض حيث يصل الحد الأقصى المسموح بتناوله إلى حوالى 0.6 – 1.2 جم يومياً ولا بد أن تكون نسبة الفوسفور فى الدم من 4-6 مجم/100مل. وعادة ما يكون هناك صعوبة فى ذلك حيث إن الفوسفور يوجد مع الأطعمة التي تحتوى على البروتينات مثل اللحوم ومنتجات الألبان ولذلك لابد من استخدام أدوية تقلل نسبة الفوسفور مثل كربونات الكالسيوم.

للإقلال من الأطعمة التي تحتوى على الفوسفور :

- 1- استبعد الزبادى واللبن والآيس كريم.
- 2- استبعد الردة والبقوليات أو قم باستبعاد قشرتها.
- 3- استبعد المكسرات والحبوب مثل اللب والسودانى والبندق.
- 4- استبعد منتجات الشيكولاتة والكولا.

السوائل :

- كمية السوائل المسموح بها للمريض تعتمد على حجم البول الذى تفرزه الكلى:
- فى حالة عدم وجود اختزان للسوائل وإفراز للبول فى حدود لتر يومياً ليس هناك أى ضرورة لتخفيض كمية السوائل.
- فى حالة قلة أو انعدام البول يعطى المريض 500 مل من السوائل بالإضافة إلى حجم البول يمكن زيادتها إلى لتر واحد يومياً بحيث يصل الوزن الزائد بين الجلسات إلى معدل أقصاه نصف إلى واحد كيلو جرام.
- السوائل لا تعنى فقط الماء ولكن كل المشروبات ، العصائر ، الشورية، وكل ما هو سائل فى درجة الحرارة العادية مثل الآيس كريم والجلى.

الفيتامينات :

يعانى مرضى الفشل الكلوى من نقص فى الفيتامينات التى تذوب فى الماء مما يستلزم اعطائهم أدوية مساعدة حتى لا يحدث أعراض نقص الفيتامينات لديهم، وذلك بسبب :

- 1- نقص تناول الفيتامينات.
 - 2- فقد الفيتامينات أثناء الغسيل .
 - 3- اضطراب التمثيل الغذائى للفيتامينات.
 - 4- قلة نسبة امتصاص الفيتامينات بسبب بعض الأدوية.
- لا يوجد حد أقصى معروف لما يمكن إعطاؤه لهؤلاء المرضى ولكن جميع مرضى الكلى يجب أن يتناولوا فيتامين (ب) وحمض الفوليك.
 - فيتامين (س) : إذا زاد عن 150 مجم إلى 200 مجم يؤدى إلى ترسيب الأوكسالات فى الكلى (حصوات) أو فى الأحشاء.
 - فيتامين (أ) : زيادة نسبة فيتامين (أ) فى مرضى الفشل الكلوى نتيجة نقص التمثيل الغذائى لهذا الفيتامين بالكلية، تؤدى إلى الأنيميا وزيادة ترسب الكالسيوم والدهون بالجسم.
 - فيتامين (د) : ما يحتاجه المريض هو فيتامين (د) النشط .
- الحرص على إعطاء الكالسيوم وضبط نسبة الفوسفور ومتابعة جرعة فيتامين (د) النشط بواسطة تحليل نسبة الكالسيوم والفوسفور بالدم والفوسفات القاعدى، ونسبة هرمون الغدة الجاردرقية يحمى المريض من أمراض وألام العظام.
- العقاقير متعددة الفيتامينات المتداولة بالسوق :
- كل العقاقير التى تحتوى على فيتامين (أ) لابد من تجنبها، وأى عقار يحتوى على كمية كبيرة من أى من الفيتامينات يجب تجنبه.
- بالنسبة لفيتامين (هـ) لا يوجد ما يدل على أهمية إعطائه فى مرض الفشل الكلوى.
- العوامل النادرة :
- زيادة بعض العناصر ، وقلة بعضها فى مرض الفشل الكلوى لا تعنى بالضرورة وجود حاجة إلى التدخل بالمنع أو الإعطاء.

النقص عادة يكون بسبب سوء التغذية أو نقص الامتصاص من الأمعاء أو الفقد أثناء جلسة الغسيل .

الألمونيوم :

قد توجد زيادة في دم المرضى بسبب تلوث المحطة المياه أو تناولهم مضادات الحموضة، لكن بعد تعميم الاحتياطات والاشتراطات الخاصة بمحطة المياه، فإن زيادة نسبة الألمونيوم وما يتبعها من مشاكل بات قليل الحدوث.
السيلينيوم :
لا توجد أى دراسات تؤكد أهمية أن يتم إعطاؤه رغم نقص مستواه بالدم.

الزنك :

نقص الزنك قد يؤدي إلى تغير حاسة التذوق مع وجود مشاكل جنسية، لكن لا يتم إعطاؤه إلا بعد التأكد من وجود مشكلة يصاحبها نقص في مستوى الزنك بالدم.

الاحتياجات الغذائية لمرضى الاستصفاة الدموي

- هناك نوعان لمرضى الغسيل الدموي بالنسبة لأخصائى التغذية :
- مريض مقيم فى المستشفى.
 - مريض خارجى يأتى مرتين أو ثلاث مرات فى الأسبوع لجلسات الغسيل.
- يقوم اخصائى التغذية بواجبه على النحو الآتى :
- معرفة عدد مرات الغسيل الدموي والفترات المحددة.
 - متطلبات المريض .
 - كمية البروتين المطلوب فى النظام الغذائى إن حددت أو القيام بوضع الخطة الغذائية المناسبة للمريض كما سبق أن ذكرنا مع معرفة الوزن الذى حدده الطبيب لسهولة حساب خريطة السوائل.
 - المتابعة وتشمل الوزن ومراجعة نتائج التحاليل والتأكد من اتباع النظام الغذائى المطلوب (وتكون المتابعة فى كل مرة يغسل بها المريض).
 - مع عدم إهمال الحالة النفسية للمريض لأن مريض الغسيل الدموي يصاب فى أكثر الأحيان بإكتئاب شديد ينعكس على نظامه الغذائى فتقل شهيته ولا يستطيع تقبل بعض أنواع الطعام.
 - ومن واجب أخصائى التغذية :
 - أن يبقى المريض على نظام غذائى متوازن كى يحميه من أى مضاعفات قد تحدث بسبب سوء التغذية أو خلل فى نتائج التحاليل.
 - حساب كمية وافية من البروتينات لتعويض التجديد والإصلاح الذى يحدث فى خلايا الجسم.

- محاولة إيجاد حل وسط لحساب الأملاح والسوائل حتى يتقبلها المريض.
- حساب كمية البروتينات وأنواعها بدقة مع مراعاة عدم الإكثار خوفاً من أى مضاعفات.
- (يتم حساب البروتين حسب احتياج المريض وتتراوح النسبة من 1: 1.3 جرام لكل كجم).
- إذا تم تحديد البروتينات تقسم السرعات الحرارية إلى دهون وكربوهيدرات بعد خصم السرعات الحرارية الخاصة بالبروتينات وتحدد جميع النسب طبقاً لحالة المريض.
- أما بالنسبة للأملاح والمعادن فيجب مراعاة تحاليل كل مريض على حدة مع التأكد من نوعيات المشروبات التى يتناولها المريض والتقليل من كل ما يحتوى على مواد حافظة.

الاحتياجات الغذائية لمرضى الغسيل البريتونى المستمر

الغسيل البريتونى المستمر هو أحد التقنيات العلاجية لمرضى الفشل الكلوى ، ويتمثل فى استخدام الغشاء البريتونى كوسيلة لارتشاح السموم عن طريق محاليل للغسيل البريتونى يتم تغييرها 4-5 مرات يومياً، وتحتوى هذه المحاليل على دكستروز – صوديوم – خلات أو لبنات – كالسيوم – ماغنسيوم ، ولا يوجد بها بوتاسيوم ونتيجة للتركيب الكيميائى لهذه المحاليل تتغير احتياجات مرضى الغسيل البريتونى الغذائية على النحو الآتى :

1- السرعات الحرارية :

يحتاج مريض الفشل الكلوى الذى يقوم بعمل جلسات إلى حوالى 35 سعر/كجم، ولكن فى مرضى الغسيل البريتونى لابد من مراعاة أن محاليل الغسيل بها دكستروز بنسبة 1.5: 4.25% تعطى حوالى 800 سعر حرارى ، ولذلك يجب أخذ هذا فى الاعتبار عند حساب احتياجات المريض من السرعات الحرارية.

2- البروتين :

يتم فقد كمية من الزلال البشرى والأحماض الأمينية عن طريق الغشاء البريتونى، ولهذا فإن احتياجات المريض من البروتين تصل من 1.2 – 1.5 جم/ كجم من وزن المريض.

3- الدهون :

يتم مع الغسيل البريتونى امتصاص كميات دكستروز من المحاليل مما قد يتسبب فى ارتفاع الدهون الثلاثية، لذلك يجب اعطاء المريض نسبة دهون غير المشبعة إلى الدهون المشبعة فى الطعام بنسبة 1:1 ويتم توزيع السرعات الحرارية المأخوذة على النحو التالى :

50% نشويات.

15% بروتين.

الباقى دهون .

4- الأملاح :

- الصوديوم : تعتمد نسبة الصوديوم التى يجب أخذها على كفاءة الكلى وطبيعة الفشل الكلوى، ولكن فى معظم الأحوال يحتاج هؤلاء المرضى إلى الإقلال من نسبة الصوديوم من 2- 3 جم يومياً.
- البوتاسيوم : البوتاسيوم غير موجود فى محاليل الغسيل البريتونى لذا يمكن لمرضى الفشل الكلوى أن يتناول البوتاسيوم بكميات معقولة من 2-4 جم يومياً.
- الفوسفور : إقلال الفوسفور فى طعام جميع مرضى الفشل الكلوى ضرورة أساسية تتمثل فى تخفيضه من 0.6- 1.2 جم يومياً.
- الكالسيوم : لابد من زيادة الكالسيوم إلى 1.2 جم يومياً فضلاً عن استخدام اقراص الكالسيوم.
- الفيتامينات : يحتاج مريض الغسيل البريتونى إلى حمض الفوليك 1مجم – فيتامين ب1 = 4مجم – فيتامين ب6 = 10 مجم ، فضلاً عن الاحتياجات العادية من فيتامين ب 12. ويحتاج إلى فيتامين س 100 مجم كحد أقصى.
- مع عدم إعطاء أى نسبة من فيتامين أ .
- السوائل : تختلف الاحتياجات للسوائل حسب حالة المريض، وحالة القلب فضلاً عن كمية السوائل التى يتم فقدانها عن طريق الغسيل البريتونى ، وتعتمد هذه الكمية أساساً على إرشادات الطبيب.
- وعلى وجه العموم يتم حسابها على أساس كمية السوائل المفقودة فى الغسيل البريتونى مضافاً إليها كمية البول مضافاً إليها 500 سم، ولكن فى حالات زيادة السوائل فى جسم المريض لابد من الإقلال من السوائل.

الاحتياجات الغذائية لمرضى الاستصفاة الدموى المصابين بمرض السكر

- لكل مريض نظام غذائى خاص به، وعلى أخصائى التغذية التنسيق بين النظم الغذائية فى حالة وجود أكثر من مرض فى مريض واحد.
- لذا يجب على أخصائى التغذية عدم التخصص فى قسم واحد فقط عند بداية العمل وذلك لكى يكتسب الخبرة اللازمة للعمل كأخصائى تغذية إكلينيكية.
- واجبات أخصائى التغذية تجاه مريض مصاب بالسكر ويحتاج إلى الغسيل الكلوى سواء الغسيل الدموى أو البريتونى.
- سؤال المريض عما يأتى :
- منذ متى أصبت بمرض السكر ؟
- هل يوجد فى العائلة مرضى بالسكر ؟
- ما مدى القرابة بينكم ؟

- هل قمت باتباع نظام غذائي من قبل ؟
 - ما مدى اهتمامك واقتناعك به ؟
 - هل تداوم على تحليل السكر في الدم ؟ ومتى ؟
- يتضح للاخصائي من هذه الأسئلة نوعية المريض الذي سوف يتعامل معه .
تحسب السرعات الحرارية للوصول إلى الوزن المثالي دائماً، وذلك يؤدي إلى ضبط السكر لدى المريض ، حيث أنه كلما كان المريض أقرب إلى الوزن الطبيعي كلما انتظم السكر في الدم.
- أما بالنسبة للبروتينات فيتم تحديدها على أساس نتائج وظائف الكلى الأخيرة للمريض، ثم تقسم السرعات الحرارية إلى دهون وكربوهيدرات بعد خصم السرعات الحرارية الخاصة بالبروتينات ويفضل في هذه الحالة ألا تزيد نسبة الدهون في النظام الغذائي عن 30%.
- وتقسم الدهون إلى :
- الأحماض الدهنية متعددة التشبع 6-8 %
 - الدهون المتشبعة أقل من 10%
 - الدهون أحادية التشبع: النسبة الباقية .
 - الكوليسترول : أقل من 300 مجم / اليوم.
- والألياف تكون بمثابة المنقذ لاختصاصي التغذية لموازنة النظام الغذائي من جهة السرعات الحرارية (خاصة في حالات إنقاص الوزن).
- إرشادات هامة للمريض :
- تنظيم الوجبات الغذائية في مواعيد محددة يومياً.
 - التوازن التام في جميع الوجبات لضبط نسبة الانسولين.
 - مراجعة أنواع الأطعمة الممنوعة والمسموحة والكميات المناسبة له (مع تسليم المريض – إن إمكن- إرشادات غذائية خاصة لاتباعها ، مثل الفواكة المسموحة مع تحديد الكميات:
- (10 : 15 حبة عنب ، 2 : 3 بلح).
- الامتناع عن تناول العسل – التين – الحلاوة الطحينية.....

الاحتياجات الغذائية لمرضى زراعة الكلى

- على الرغم من أن عمليات زراعة الكلى تتم منذ سنوات عديدة فإنه إلى الآن لم تحدد بصورة كافية الاحتياجات الغذائية لمرضى زراعة الكلى.
- النظام الغذاء السليم والمتوازن يساعد في منع وعلاج كثير من الأمراض والمشاكل التي قد تظهر بعد زراعة الكلى، وقد يكون له دور فعال في حياة المريض بل والكلى المزروعة.
- الهدف من برامج التغذية بعد زرع الكلى لهؤلاء المرضى هو ملاءمة النظام الغذائي للتغيرات الفسيولوجية والنفسية والمرضية التي تظهر بعد عملية زراعة الكلى وتجنب أى آثار جانبية لبعض أنواع الأطعمة على الحالة المرضية لهم.
- يمكن تقسيم برامج التغذية فى مرضى زرع الكلى إلى عدة مراحل :
 - 1- مرحلة ما قبل عملية زرع الكلى (الفشل الكلوى المزمن) .
 - 2- مرحلة ما بعد عملية زرع الكلى مباشرة (المرحلة الحادة).
 - 3- مرحلة ما بعد عملية زرع الكلى طويلة المدى.
- المشاكل الغذائية التي يمكن أن تؤثر على نتائج عملية زرع الكلى :
 - سوء التغذية :
- يزداد حدوث الآثار الجانبية المرضية للعملية الجراحية مثل التئام الجروح وزيادة معدل الإصابة الميكروبية للجروح فى مرضى الفشل الكلوى الذين يعانون من سوء التغذية وخاصة البروتين.
- وقد وجد أن حوالى 15% من مرضى الفشل الكلوى المزمن يعانون من مشاكل سوء التغذية.
- أسباب سوء التغذية فى مرضى الفشل الكلوى المزمن :
 - فقد الشهية ، الطعام غير المتوازن ، فقد الدائم لمكونات الطعام فى محلول الغسيل مثل البروتينات والأحماض الأمينية والفيتامينات .
 - زيادة معدل الإصابة بالعدوى والالتهابات .
 - التغيرات الهرمونية .
 - السمنة :
- معدل السمنة قليل نسبيا فى مرضى الفشل الكلوى المزمن.
- معدل الخطورة الجراحية (التخدير) وأيضا التئام الجروح يتأثر بزيادة الوزن، وخاصة إذا زاد عن 130% من الوزن الطبيعى للسن والنوع والطول.
- السمنة تعتبر احدى دلالات الخطورة بالنسبة لحياة الكلية المزروعة.
- يجب محاولة انقاص الوزن قبل العملية (عملية الزرع) وذلك باتباع النظام الغذائى المناسب (السعرات الحرارية).
- زيادة الدهون بالدم :

- توجد علاقة وثيقة بين زيادة نسب الدهون بالدم والاصابة بأمراض القلب وتصلب الشرايين مما يؤثر فى النهاية على حياة المريض.
- يجب علاج زيادة الدهون بالدم قبل زرع الكلى عن طريق النظام الغذائى (زيت الذرة أو عباد الشمس – شوى الطعام – استخدام الأطعمة ذات الألياف العالية – تناول اللبن المنزوع الدسم – منع الكحوليات).
- معظم المرضى قد يحتاجون لتناول الأدوية المساعدة.
- دراسة النظام الغذائى للمرضى :
- التاريخ المرضى (الشهية – أنواع الأطعمة- كيفية تجهيز الأكل
- الحالة الاقتصادية والاجتماعية – الأدوية المعطاه....).
- الفحص الإكلينيكي .
- مقاييس التغذية (مخازن البروتين والدهون) مثل الوزن المثالى .
- سمك العضلات – محيط منتصف الذراع (نقص الوزن أكثر من 5% من الوزن المثالى فى مدة شهر أو بمعدل أكثر من 10% فى ستة أشهر يعنى سوء التغذية).
- المؤشرات المعملية لسوء التغذية :
- 1- الألبومين فى الدم .
- 2.8 – 3.6 جم % نقص بسيط
- 2.1 – 2.8 جم % نقص متوسط
- أقل من 2.1 جم % نقص شديد
- 2- نقص كرياتينين الدم – نقص البولينا.
- 3- الكالسيوم والفوسفور والفوسفات القلوى وهورمون الغدة الجاردرقية.
- 4- هيموجلوبين الدم والهيماتوكريت والحديد
- المرحلة الأولى : (الفشل الكلوى المزمن قبل زراعة الكلى) سبق شرحها .
- المرحلة الثانية : مرحلة ما بعد زراعة الكلى مباشرة (المرحلة الحادة).
- (المقصود بهذه المرحلة من أربعة إلى ستة أسابيع بعد الزرع).

ما هى المتغيرات فى هذه المرحلة ؟

- 1- زيادة معدل هدم البروتين : نتيجة للإجهاد بعد التدخل الجراحى، استخدام الجرعات المرتفعة من الكورتيزون والزيادة الشديدة فى معدل هدم البروتين قد تؤدى إلى تأخر التئام الجرح وإزدياد الإصابة بالميكروبات.
- 2- توازن السوائل والأملاح: تتغير من مريض إلى آخر، وتعتمد على مدى كفاءة الكلية المزروعة (سريان البول، حدوث فشل كلوى حاد...).
- 3- التفاعل بين الطعام والأدوية المعطاه :
- الكورتيزون يزيد معدل هدم البروتين.

- جرعات عقار السيكلوسبورين يجب أن توضع بحساب الوزن المثالي للمريض وليس الوزن الحقيقي في المرضى الذين يعانون من السمنة.
 - السيكلوسبورين السائل يجب أن يضاف إلى المشروب المناسب مثل الشيكولاتة وفي أكواب من الزجاج وليس من البلاستيك أو الورق المقوى.
 - بعض الأدوية قد تؤدي إلى الإمساك أو الإسهال (مضادات الحموضة).
 - بعض الأدوية قد تؤدي إلى زيادة في البوتاسيوم، وحدوث البول السكري.
- ما هي التوصيات في البرنامج الغذائي في هذه المرحلة ؟
- 1- البروتينات : يزداد معدل احتياجات البروتين إلى 1.3 – 1.5 جم/كجم وذلك لتعويض زيادة هدم البروتين (يؤخذ في الاعتبار المرضى الذين يتأخر فيهم عمل الكلية المزروعة، وقد يحتاجون لإجراء الغسيل الدموي فيقلل البروتينات لديهم إلى 0.8 جم/كجم). كما يجب أن يكون –على الأقل- 50-60% من البروتينات المعطاه ذات فائدة غذائية عالية (اللحوم، الطيور،....).
 - 2- السعرات الحرارية : 30 – 35 ك.ك/كجم في المرضى الذين لم يحدث لهم مضاعفات وتزداد الاحتياجات إلى 45 ك.ك/كجم في وجود مضاعفات مثل : ارتفاع الحرارة – الالتهابات....
 - 3- الكربوهيدرات : وجد أن تقليل إعطاء السكريات البسيطة وأيضاً تقليل كمية الكربوهيدرات إلى جم/كجم مع زيادة كمية البروتين في الغذاء يقلل من آثار الكورتيزون المعروفة على الوجه، وذلك خلال فترة ثلاثة إلى أربعة أسابيع الأولى بعد زرع الكلى. مع مراعاة أنه لا توجد علاقة مباشرة بين تقليل الكربوهيدرات وظهور مرض البول السكري الناتج عن عقار الكورتيزون.
 - 4- الكالسيوم : من غير المتوقع أن يحدث زيادة أو نقص شديد في هذه المرحلة إلا في حالة الاضطراب الشديد في نسبة الفوسفور في الدم.
 - 5- الماغنسيوم : نقص مستوى الماغنسيوم في الدم شائع في هذه المرحلة وهذا ناتج عن زيادة فقدته في البول باستخدام السيكلوسبورين والمرضى يحتاجون عادة إلى مركبات الماغنسيوم.
 - 6- السوائل : تحسب عادة حسب حالة المريض وكفاءة الكلية المزروعة.
 - 7- الفيتامينات : من الممكن إعطاء الفيتامينات التي تذوب في الماء.
 - 8- المعادن : لم تدرس هذه المواد بعناية ولكن وجدت زيادة في فقد الزنك في البول، ولكنها سرعان ما تعود إلى النسب العادية بعد ذلك.
 - 9- زيت كبد الحوت : بعض الأبحاث أثبتت أن استخدامه يمكن أن يقلل من الآثار السمية للسيكلوسبورين على الكلى.
 - 10- التعويض الغذائي (التغذية الوريدية): لا يستخدم في الأحوال العادية مثل عدم الأكل والشرب فأول يومين بعد الجراحة، ولكن يستخدم في حالة حدوث مضاعفات مثل شلل الأمعاء، القيئ الشديد، ولا بد أن يكون من المتوقع أن يستمر أكثر من سبعة أيام.

طرق التعويض :

- 1- عن طريق الفم (يوضع فى الاعتبار إذا ما استمر المريض لمدة 4-5 أيام بدون طعام وكان تعويض البروتينات والسعرات الحرارية غير كاف).
- 2- عن طريق الأنابيب (يوضع فى الاعتبار بعد سبعة أيام من العملية فى حالات ازدياد الحاجة للتعويض الغذائى).
- 3- عن طريق التغذية الوريدية الطرفية (لا تقوم بصفة عامة بسد احتياجات المريض، ولا تستخدم لأكثر من سبعة إلى عشرة أيام). ومن الممكن استخدام الفستولا أو الوصلة الخارجية.
- (المحلول يحتوى على 500 مللى أحماض أمينية بتركيز 8.4% و 500 مللى دكستروز 20%، 500 مللى دهون 10%).
- 4- عن طريق التغذية الوريدية أثناء الغسيل (تتميز بعدم استخدام وريد مركزى، تقليل خطورة السوائل المعطاه).
- والمحلول يحتوى على 500 مللى أحماض أمينية ، 500 مللى دكستروز 40%.
- 5- عن طريق التغذية الكاملة (فى حالات عدم التغذية عن طريق الفم لمدة تزيد عن 14 يوم).
- البرنامج الغذائى فى حالات رفض الكلى الحاد : يجب أن تزيد كمية البروتين والسعرات التى يتناولها المريض فى هذه الفترة، وذلك لازدياد معدل هدم البروتين.
- متوسط 1.3 – 1.5 كجم بروتين ، و 33- 35 ك.ك/ كجم.
- المرحلة الثالثة : مرحلة ما بعد زراعة الكلى طويلة المدى :
- ما هى المتغيرات فى هذه المرحلة :
- 1- ظهور المضاعفات مثل السمنة، البول السكرى، ارتفاع ضغط الدم، زيادة دهون الدم، وما قد يستتبعها من تصلب الشرايين وأمراض القلب.
- 2- كفاءة الكلى المزروعة والرفض المزمن.
- الهدف هو التعامل مع هذه المضاعفات وتقليل تأثيراتها السلبية :
- 1- زيادة الوزن والسمنة :
- عادة ما تزداد الشهية فى مرضى زرع الكلى بعد العملية مباشرة وذلك لتأثير عقار الكورتيزون، والإحساس بالحرية وتحسن الحالة النفسية وتكون الزيادة الكبيرة فى الوزن خلال الستة شهور الأولى، وتؤدى السمنة – عادة- إلى مضاعفات أخرى مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. لذا يجب أن يوضع نظام غذائى متوازن وذلك بتقليل السعرات الحرارية وممارسة الرياضة الخفيفة مثل الجرى البسيط.
- 2- زيادة الدهون بالدم :
- لابد أن يتبع نظام غذائى فى هذه الحالات لمدة ستة أشهر على الأقل .

- 3- هشاشة العظام :
تنتج من الاستخدام الطويل للكورتيزون .
مراعاة متابعة الكالسيوم والفوسفور في الدم. والعلاج عادة باستخدام الأدوية .
- 4- ارتفاع ضغط الدم : تقليل استخدام الملح يساعد في العلاج .
- 5- قصور في عمل الكلى المزروعة: (الرفض المزمن).
• لم يثبت للآن دور النظم الغذائية المختلفة مثل البروتينات على حياة الكلية المزروعة طالما لم توجد عوامل أخرى.
• في حالات الرفض المزمن ونقص كفاءة الكلى إلى أقل من 40 سم³/دقيقة، من المستحسن تقليل البروتين إلى 0.6 جم/كجم.
• التحكم في مستوى دهون الدم المرتفعة والفوسفور من الممكن أن يكون مفيداً في حالة قصور عمل الكلية المزروعة.
ما هي التوصيات في هذه المرحلة :
- 1- البروتين : ينصح باستخدام 0.55 – 1 جم/كجم في المرضى المستقرة حالتهم. و 55-60% من كمية البروتين يجب أن تكون ذات قيمة غذائية عالية.
- 2- السرعات الحرارية : في الحالات المستقرة وعدم وجود سمّة تعامل معاملة الإنسان العادى. وتقل إلى 25 ك.ك. كجم في حالة وجود سمّة.
- 3- الدهون.
- 4- الصوديوم .
- 5- البوتاسيوم : إذا زاد عن 6 يوضع في الاعتبار التدخل الغذائى .
- 6- الكالسيوم والفوسفور : 1000 – 2000 مج يومياً في حالة عدم وجود زيادة في الدم، وفي حالة وجود قصور في عمل الكلى المزروعة يستحب تقليل الأكل الغنى بالفوسفور مثل منتجات الألبان.
- 7- الفيتامينات والمعادن : لا يستحب إعطاء فيتامين أ (يزداد في مرضى زرع الكلى) ولا زيادة فيتامين ج يومياً عن 100 مج (التكلس).
- 8- الكحوليات : ارتفاع دهنيات الدم يزيد امتصاص السيكلوسبورين وبالتالي تسمم الكلى به.
- 9- الرياضة : (لم تقيم في دراسات محكمة).
والرياضة تساعد في علاج بعض المضاعفات مثل السمّة وارتفاع ضغط الدم.

رابعاً: التغذية ومرض السكر

من المعروف ان داء السكري على كل انواعه يعتبر من الامراض المزمنة والاخذ ، بالتزايد شيوعا في كافة انحاء المعمورة . ورغم كل التقدم العلمي في اكتشاف اسباب هذا المرض والعوامل التي تؤدي الى سرعة انتشاره ورغم كل التقدم في العلامات الطبية الحديثة التي تسهل السيطرة على السكري فإن الطب الحديث لا يزال عاجزا عن إستنباط العلاجات الشافية له، أو تلك التي تستطيع منعه كليا أو القضاء عليه.

ولكن ما من شك بأن هنالك العديد من الخيارات العلاجية. القديمة منها والحديثة، التي تمكن مريض السكري من السيطرة عليه، أي تخفيض مستوى السكري في الدم لدرجات تقارب المستوى الطبيعي، وكذلك ضبط العوامل المرضية، السيئة التي كثيرا ما تصاحب هذا الداء مثل : إرتفاع الضغط الشرياني، أو السمنة، أو إرتفاع مستوى الدهون أو الكوليسترول .

وقد أثبتت العديد من الدراسات أن النجاح في هذه الضوابط يمكن أن تخفف بشكل ملحوظ إحتمال حدوث المضاعفات المزمنة مثل إعتلال شبكية العين، أو القصور الكلوي، أو الإضطرابات في الجهاز العصبي، أو تصلب الشرايين التاجية أو الدماغية أو شرايين الساقين.

وأصبح معروفا أنه لبلوغ هذه الأهداف الهامة، لا يمكن للطبيب المعالج أن يعتمد فقط على وصف العلاجات المناسبة، أن كانت العقاقير المختلفة التي تؤخذ عن طريق الفم، أو حقن الأنسولين (على كل أنواعه) ، بل على الطبيب أن يسعى دوما ويشكل منتظم إلى إشترك المريض عقليا في كافة أوجه العلاج. وهذا يتطلب بذل جهد خاص لتوعية وتنقيف المريض وعائلته وتعريفهم بطبيعة المرض وأسبابه وأسس الوسائل الغذائية والعلاجية الأيله لضبط المرض وبالتالي التخفيف من مضاعفاته الحادة والمزمنة.

ويعرف مرض السكر بأنه اختلال في عملية ايض السكر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر (الجلوكوز) في الدم بصورة غير طبيعية لأسباب مختلفة قد تكون نفسية، أو عضوية، أو بسبب الإفراط في تناول السكريات، أو بسبب عوامل وراثية. ويحدث نتيجة وجود خلل في إفراز الأنسولين من البنكرياس. فقد تكون كمية الأنسولين التي يتم إفرازها اقل من المطلوب أو يكون هناك توقف تام عن إنتاجه ويطلق على هذه الحالة "قصور الأنسولين"، أو أن الكمية المفرزة كبيرة في بعض الحالات كالأفراد المصابين بالسمنة ولكن هناك مقاومة من الأنسجة والخلايا بالجسم تعوق وظيفة الأنسولين ويطلق على هذه الحالة "مقاومة الأنسولين".

وفي كلتا الحالتين يكون الجلوكوز غير قادر على دخول الخلايا مما يؤدي إلى تراكمه في الدم وإمكانية ظهوره في البول. وبمرور الوقت ومع ازدياد تراكم السكر في الدم بدلاً من دخوله خلايا الجسم، قد يؤدي إلى مضاعفات مزمنة على بعض أجزاء الجسم كالأوعية الدموية الدقيقة في شبكية العين، وحويصلات الكلى، وتلك التي تغذي الأعصاب. إن إتباع مريض السكر لتعليمات طبيبه وحرصه على الانتظام في العلاج وتغيير نمط حياته اليومي من اعتماد على التغذية الصحية وزيادة النشاطات الرياضية كفيلة بتحسين صحته والعيش بسعادة أكبر. بل إن مريض السكر قد يكون أكثر حظاً من غيره لأن لديه دافعاً قوياً للقيام ببعض التغيرات المعززة للصحة في أسلوب حياته.

ما هو البنكرياس؟

البنكرياس هو عضو صغير بحجم كف اليد تقريباً ويوجد خلف المعدة. ويقوم البنكرياس بإفراز إنزيمات في الأمعاء الدقيقة مهمتها هضم وتكسير الطعام وتحويله إلى مواد بسيطة يسهل امتصاصها. وبالإضافة إلى ذلك يفرز البنكرياس هرمونات في الدم لمساعدة الجسم على استخدام السكر (الجلوكوز). وأحد هذه الهرمونات، الأنسولين.

ما هو الأنسولين؟

الأنسولين هو هرمون تفرزه خلايا خاصة في البنكرياس تسمى خلايا بيتا (أي الخلايا رقم 2)، وهي ضمن مجموعة من الخلايا المنتشرة على شكل جزر داخل البنكرياس وتعرف هذه الجزر " بجزر لانجر هانز " نسبة إلى مكتشفها. ويتكون هرمون الأنسولين من سلسلتان من الأحماض الأرمينية مرتبطتان بروابط كيميائية. والأنسولين ضروري للجسم كي يتمكن من الاستفادة واستخدام السكر والطاقة في الطعام. حيث يعمل على منع تراكم السكر وزيادة منسوبة في الدم مهما تناول الإنسان من سكريات ونشويات وإبقاء مستوى السكر ثابتاً طوال الأربعة و عشرون ساعة .

ماذا يحدث عند نقص الأنسولين؟

في حال غياب الأنسولين أو إذا حدثت مشكلة في مستقبلات الأنسولين تراكم الجلوكوز في الدم وعجز عن دخول الخلية التي تحتاجه كوقود وازداد منسوبة على الطبيعي وظهر مرض السكر وما ينتج عنه من مضاعفات مرضية خطيرة. كما أن غياب الأنسولين يؤدي إلى تحلل الأحماض الامينية وتحويلها إلى سكر الجلوكوز وهذا يزيد من نسبة السكر في الدم.

كما إن غياب الأنسولين يؤدي إلى زيادة تحلل الدهون وزيادة نسبة الأحماض الدهنية الحرة في الدم وهذا قد يؤدي إلى حموضة الدم وزيادة الكيتونات وإمكانية حدوث الغيبوبة السكرية الكيتونية.

ويكون الانطلاق بسرعة كافية وفي خلال دقائق معدودة. ويتم إفراز الأنسولين بواقع وحدة واحدة كل ساعة في حالة الصيام، ويزداد المعدل إلى 3-7 وحدات بعد تناول النشويات والسكريات.

الغذاء ضروري لكل إنسان ولكن لمريض السكري ضروري جداً إلا أن مفهوم المعالجة الغذائية لمرضى داء السكري تطورت في الآونة الأخيرة حيث يمكن لمريض السكري أن يتناول غذاءً كافياً و ممتعاً في نفس الوقت. وليردك هذا المريض أن الهدف من تنظيم الغذاء لا يعني حرمانه من الطعام بل السماح له باختيار الغذاء المناسب وفي هذا فائدة عظيمة يتساءل مرضى داء السكري عن إمكانية تناول الأطعمة كافة بدون تحكم إذا كانوا يعالجون بالأنسولين أو الحبوب المخفظة للسكري لكننا نجيبهم بأنه لا: إذ يجب أن يقدر الطعام المسموح به بحسب كمية الأنسولين أو الحبوب التي يتعاطاها المريض.... وهذا الطعام يجب أن يكون مفيداً بحيث يمد المريض بالطاقة والنشاط اللازمين لاستمراره في العمل والعطاء... يجب الأخذ بعين الاعتبار حجم نشاط المريض , ووزنه ونوع الدواء الذي يتعاطاه.

هذا النظام المعتمد على نظام البدائل يعطي المريض حرية اختيار طعامه المفضل فإذا كان الخبز نوع الغذاء المطلوب يمكن استبداله بأي نوع من نفس القائمة وإذا كان المطلوب حليباً يمكن استبداله بنفس القائمة التي تتضمن نفس الوحدات الحرارية المطلوبة وبذلك نكون قد اعطينا المريض حرية اختيار طعامه.

ما هي أعراض هبوط السكر في الدم , و ماذا أفعل؟

من المهم جداً أن يعرف المصاب بمرض السكري أعراض هبوط السكر في الدم و ذلك لتفادي فقد الوعي أو السقوط مما يزيد المشكلة بخلق مشاكل أخرى و كذلك خطر هبوط السكر يكمن في أنه لو استمر لفترة طويلة يؤدي إلى تلف في المخ. و أعراض هبوط السكر هي :

- التعرق (كثرة العرق).
- الرُعاش (رجفة في الجسم).
- تسرع دقات القلب.
- الشعور بالتوتر و القلق.
- الشعور بالجوع.
- دوخة (دوار , دُوام).
- صداع.
- عدم وضوح الرؤية (غشاوة على العين).

- قلة الإستيعاب و التخليط.
 - الإختلاج (نوبة صرع).
 - فقدان الوعي و السقوط.
- فعليه يجب على مريض السكري أن يحمل معه عصيراً مُحلى أو قطعة حلوى للطوارئ , و تقسيم الوجبات إلى وجبات متعددة و صغيرة خلال اليوم , و الإلتزام بالعلاج و عدم زيادة الجرعة بنفسه أو أخذ العلاج و عدم الأكل.
- نظام الحمية الغذائية لمريض السكري .
 - تبدأ السيطرة على هذا المرض الصامت باتباع نظام غذائي مناسب وهو لا يعنى الامتناع عن تناول الأكل بل تنظيم هذا الغذاء من خلال الجزء الثاني لهذا الكتيب نستطيع اعطاء مريض السكري فكرة عن طريقة التنظيم فمريض السكري يحتاج الى مختلف عناصر الغذاء من :
كربوهيدرات - بروتينات - دهنيات فيتامينات - معادن .
 - اما الاطعمة الخاصة بمرض السكري فلا ننصح بها اولاً لأنها باهظة الثمن وثانياً لأنها تطبع اعتقاداً اتباع حمية غذائية خاصة وغالباً ما تكون هذه الاطعمة غنية بالدهنيات والمحلى الاصطناعي الذي يسبب بعض المشاكل الصحية ان تتوول بكثرة .
 - إذا اعتبرنا ان السمنة هي السبب الرئيسي للاصابة بداء السكري نوع ثان فان اتباع نظام غذائي سليم هو أساس علاج هذا المرض للتخلص من الدهنيات المضرة بالصحة التي تتمركز في وسط الجسم "البطن" والتي تمنع خلايا العضلات من التجاوب مع الانسولين "syndrome" يعرف بمجموع اعراض تمهد لارتفاع السكري في الدم.
 - هناك بعض المكملات الغذائية التي تساعد في التقليل من مستوى السكري في الدم مثال :
 - 1- مضادات الاكسدة :**
وهي عناصر غذائية تساعد على خفض مستوى السكري في الدم عبر تقوية الجهاز المناعي ومنها : - فيتامين E
- حمض ليبويك .
 - 2 - المعادن :**
وهي تساعد في انتاج الطاقة والوقاية من مضغفات داء السكري ومنها :
- الكالسيوم : يساهم في تقوية الاسنان وانشاط القلب .
موجود في الحليب ومشتقاته : الكرب - الملفوف - البروكلي .
 - 3-الكروم :**
يساعد في تخفيف نسبة الكربوهيدرات التي تتحول الى جلوكوز ويساعد في تنظيم هرمون الانسولين و انتاجه موجود في خميرة البيرة - المكسرات , لوز - والاجبان والحبوب .

4- الماغنسيوم :

يساعد في تنظيم انتاج البروتين داخل الخلايا وهو موجود في الحمص – الفاكهة والشمندر .

5- زيت السمك :

يساعد السمك في امتصاص المواد الدهنية ولذلك يقلل خطر الاصابة بداء السكري.

6- اعشاب مساعدة :

التوت البري : وهو غني بمادة – Brindle Berry.

اذا ما اضيفت الى الكروم اعطت مركباً من الاعشاب يساعد في تخفيض نسبة السكري في الدم وشخصياً اجريت عدة تجارب عبر اعطاء المريض Citrimax المحتوية لهذين المركبين فاعطت نتيجة من ناحية خفض مستوى السكري والترايغليسري في الدم .

- القرفة : بعد اجراء التجارب اثبت ان لهذا المستحضر تأثيره على زيادة حساسية الانسجة للانسولين ايضاً استعملنا هذا المركب مع بعض المركبات عبر عقاقير اثبتت فعاليتها لكننا لم تستكمل هذه التجارب .

- الحلبة : سمعنا من اجدادنا ان استعمال الحلبة كمشروب او اضافته للأكل يقلل من نسبة السكري في الدم ولكن ذلك لم يخضع لتجارب بعد .

- الرياضة وفوائدها :

نحرص على نصح مرضى السكري بممارسة الرياضة مرتين الى ثلاث مرات على الاقل في الاسبوع حسب قدرة المريض , ام ما هي أنواع الرياضة فيمكن ان نكثر من :

- المشي
- تمارين الايروبيك
- السباحة
- ركوب الدراجة

فهي تساعد في تنشيط الدورة الدموية وكذلك في حرق الوحدات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم بحيث نصل الى وزن مناسب يساعدنا في علاج داء السكري .

قواعد تنظيم الغذاء

أولاً : يجب توزيع الوجبات الغذائية على مدار اليوم اذ أن نتناول كمية كبيرة من الطعام في وقت واحد يرفع مقدار السكري في جسم المريض.

ثانياً: يجب أن يحتوي الغذاء على السرعات الحرارية المطلوبة.

ثالثاً: يجب توزيع الغذاء بحيث يكون متوازناً في كمية السكريات والبروتينات والدهون.

1- السكريات 50% مصدر للطاقة:

- سريعة الامتصاص- سكر الجلوكوز, الحلويات
- بطيئة الامتصاص- النشويات

2- البروتينات 30%

- مصدر لبناء جسم الانسان

3- الدهون 20%

- مصدر بطيء للطاقة يختزن في الجسم
- غير مشبعة: زيت الزيتون, الذرة
- دهون مشبعة: السمن والزبدة.

رابعاً: طريقة تحضير الطعام

1. تؤكل اللحوم مسلوقة او مشوية
2. لا تؤكل الدهون حتى يسمح بذلك
3. طبخ الخضار مسلوقة
4. عدم الأكل خارج المنزل

خامساً : أكثر من نوعية الطعام الغني بالألياف .

1. الخبز المصنوع من القمح الذرة والنخالة لأنه بطيء الامتصاص
2. أضف فواكه غير مطبوخة تفاح...
3. أضف خضاراً غير مطبوخة خيار – طماطم- جزر
4. لا تقشر الفواكه
5. اشرب 6-8 كوب ماء يوميا

سادساً : تجنب الأغذية الغنية بالشحوم

1. انزع الشحوم عن اللحم قبل أكلها
2. أكثر من أكل اللحوم البيضاء دجاج سمك

3. لا تتناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعياً
4. استعمل لبن مقشود أو بدون دسم
5. لا تستعمل الزبدة
6. استعمل زيت الصويا- زيت الذرة في طبخ الطعام.

سابعاً: الأغذية الممنوعة نهائياً :

- السكر- الجلو كوز - سكر نبات .
- المربي- العسل- الفواكه المعلبة
- المشروبات الغازية- المحلاة
- الحلويات
- مستحضرات اللبن المحلاة
- العلكة
- الشحوم الموجودة في اللحمة

ثامناً: الأغذية المسموح بها بكميات متوسطة:

1. القهوة – الشاي بدون سكر
2. المرق الخالي من الدسم
3. الجرجير- البقدونس- النعنع- الحامض والخس- الجزر- الخيار- الكزبرة....

تنظيم غذاء مريض السكري

أولاً- تنظيم غذاء مريض السكري الذي يتناول الأنسولين:

1-تنظيم وجبات الاكل بحيث تحدد كمية الطعام وعدد الوجبات بحسب حالة المريض من حيث العمر- النشاط الجسماني ونوع الأنسولين حيث يحتاج المريض الذي يعالج بالأنسولين السريع+ البطيء الى وجبة يتناولها بعد نصف ساعة، ثم وجبة خفيفة الساعة 11 والغذاء – وجبة خفيفة الساعة 5- العشاء وجبة ما قبل النوم. يجب أن يحتوي الغذاء على سكريات- نأخذها من النشويات وليس من السكر: بروتينات- دهون والتأكيد على تنظيم مواعيد الوجبات هو اساس العلاج .
وإذا كان المريض يعاني من زيادة في نسبة التراجليريدي يمنع عنه تناول الدهون المشبعة .

ثانياً تنظيم غذاء مريض السكري الذي لا يتناول الأنسولين:

- 1-انتظام وجبات الغذاء.
- اقتران تنظيم وجبات الغذاء بالنشاط الجسدي عند المريض الذي يتعاطى الحبوب.

عند المرضى المعالجين بالحمية, لا حاجة لهم لهذا النظام بل عليهم تناول الوجبات المتضمنة سعرات حرارية أقل لسد حاجة المريض وذكرنا نظام الحمية لمريض السكري 0.

2- مكونات الغذاء

- تركيب الغذاء أقل أهمية من الحد من السعرات الحرارية مع ابقاء كمية الطعام كافية لاشباع المريض.
- الاقلال من تناول الدهون.
- الاكثار من تناول الألياف الغذائية في الطعام.
- حد أقصى 1500 وحدة حرارية للأشخاص البدينين.
- الاقلال من الطعام الغني بالدهون المشبعة.
- التعويض بالفيتامينات والمعادن.

أمثلة لغذاء مريض السكري

مثال للغذاء السكري رقم (1) 1200 سعر حراري

سكريات: 150 جم

بروتينات 60 جم

شحوم: 40 جم

الفطور: 7,30 صباحا

- كوب حليب سائل بدون دسم

- 1/2 رغيف من القمح

- بيضة

- حبة فاكهة (راجع نظام المقايضات)

* سناك الساعة 11:

- 1/2 كوب لبن أو (زبادي)

- شريحتان توست

* الغداء: الساعة 1

كوب بعد الطبخ ملوخية

- 1/2 رغيف من القمح

- 90 غرام من لحم دجاج

- فاكهة

* العشاء 7,30 مساء

- كوب خسروات مسلوقة مشكلة

- قطعة جبنة بيضة أو بيضة مسلوقة (عكس الصباح)

- حبة فاكهة.

مثال للغذاء السكري رقم (2) 1300 سعر حراري

سكريات: 162 جم

بروتينيات: 65 جم

شحوم : 40 جم

الفطور: 7,30 صباحا

- كوب حليب سائل بدون دسم

- 1/2 رغيف من القمح

- بيضة

- حبة فاكهة

* سناك الساعة 11:

- 1/2 زبادي

- شريحتان توست

* الغداء: الساعة 1

كوب بعد الطبخ ملوخية

- 1/2 رغيف من القمح

- 90 غرام من لحم دجاج

- فاكهة

* العشاء 7,30 مساء

- كوب خضروات مسلوقة مشكلة

- قطعة جبنة بيضة أو بيضة مسلوقة (عكس الصباح)

- حبة فاكهة.

مثال للغذاء السكري 1400 سعر حراري

سكريات: 175 جم
بروتينيات 65 جم
شحوم 47 جم

* الفطور: 7,30 صباحا

- كوب حليب مقشود
- رغيف خبز أسمر صغير
- 1/4 كوب جبنة بيضاء أو بيضة مسلوقة
- حبة فاكهة أي صنف

* الساعة 11: سناك

- 1/2 كوب زبادي
- 3 شرائح توست

* الغداء: الساعة 1

- كوب خضروات مسلوقة مع ملعقة زيت صغيرة
- رغيف خبز أسمر صغير أو كوب أرز بعد الطبخ
- كوب عدس مسلوق
- 90 غرام لحم
- فاكهة صنف واحد 3 حبات

* العشاء 7,30 مساء

- 1/2 كوب خضروات مسلوقة
- 1/2 رغيف خبز أسمر
- قطعة جبنة بيضة أو بيضة مسلوقة
- حبة فاكهة
- * قبل النوم
- 1/2 كوب حليب بدون دسم.

مثال للغذاء السكري 1500 سعر حراري

سكريات: 187 جم
بروتينات : 75 جم
شحوم: 50 جم
* الفطور: 7,30 صباح

- كوب حليب مقشود
- رغيف خبز من القمح أو الشعير
- بيضتان مسلوقتان

*سناك الساعة 11:

- 1/2 كوب حليب خالي من الدسم
- 2 شرائح توست ناشف

*الغذاء: الساعة 1

- 1/2 كوب خضروات مسلوقة
- 1/2 كوب أرز أو معكرونة بعد السلق
- 90 غرام لحم مشوي أو مسلوق
- فاكهة صنف واحد 3 حبات

*العشاء 7,30 مساء

- رغيف خبز قمح أو شعير
- 30 جم لحم دجاج أو قطعة جبنة
- حبة فاكهة.

*قبل النوم

- كوب لبن
- شريحتان توست ناشف.

مثال للغذاء السكري 1600 سعر حراري

سكريات: 200

بروتينات: جم 80

شحوم: 53 جم

الفتور: 7,30 صباحاً

- كوب حليب مقشود أو لبن
- كوب جبنة بيضاء قليلة الدسم
- رغيف خبز من القمح
- بيضة مسلوقة أو كبدة "سودة" 1/4 كوب
- 3 زيتونات

* سناك الساعة 11:

- 1/2 كوب جبنة قليلة الدسم
- 1/2 رغيف صغير أسمر

*الغذاء: الساعة 1

- حجم كوب خضروات بعد الطبخ
- ملعقة زيت
- 1/2 رغيف خبز
- 1/2 كوب أرز مسلوق
- 100 غرام لحم
- فاكهة صنف واحد

*العشاء 7,30 مساء

- 1/2 رغيف خبز قمح أو شعير
- 1/2 كوب لبن كامل الدسم
- 1/2 كوب خضار مسلوقة
- حبة فاكهة.

*قبل النوم

1/2 كوب لبن

شريحتان توس

مثال للغذاء السكري 1700 سعر حراري

سكريات: 212 جم
بروتينيات: 85 جم
دهينات : 57 جم

الفطور: 7,30 صباحا
كوب حليب قليل الدسم
- رغيف خبز متوسط الحجم
- حبة فاكهة

* سناك الساعة 11:

- 1/2 كوب جبنة قليلة الدسم
- 1/2 رغيف صغير أسمر

*الغذاء: الساعة 1

- كوب خسروات بعد الطبخ مسلوقة مع ملعقة زيت
- رغيف خبز
- 1/4 كوب أرز
- 100 غرام لحم عجل

*العشاء 7,30 مساء

- 1/2 رغيف خبز قمح أو شعير
- كوب لبن كامل الدسم
- 1/2 كوب خضار مسلوقة
- 1/4 كوب رز معكرونة
- حبة فاكهة.

*قبل النوم
1/2 كوب لبن
شريحتان توست

مثال للغذاء السكري 1800 سعر حراري للأطفال 4-6 سنوات

سكريات: 225 جم
بروتينات: 90 جم
شحوم: 60 جم

- الطور: 7,30 صباحا
- كوب حليب كامل الدسم
 - رغيف خبز صغير الحجم من القمح أو الذرة
 - بيضة مسلوقة أو سودة 30 جم
 - جبنة بيضاء عادية
 - - حبة فاكهة

- * سناك الساعة 11:
- 1/2 كوب حليب كامل الدسم
- شريحتان توست أو 1/4 رغيف خبز

*الغذاء: الساعة 1

- كوب خسروات مسلوقة غير نشوية
- 1/2 رغيف خبز
- كوب أرز أو معكرونة بعد الطبخ
- 90 غرام لحم عجل
- قطعة فاكهة

*العشاء 7,30 مساء

- 3/4 رغيف خبز صغير الحجم
- كوب حليب كامل الدسم
- قطعة دجاج مسلوقة
- حبة فاكهة

- *قبل النوم
- 1/2 كوب حليب كامل الدسم
 - 1/4 رغيف خبز صغير الحجم

مثال للغذاء السكري سعر حراري 2400 للأطفال 7-10 سنوات

- سكريات: 225 جم
- شحوم : 60 جم
- بروتينات: 90 جم
- فطور: 7,30 صباحا
- كوب حليب كامل الدسم
- رغيف خبز
- بيضة مسلوقة أو سودة 30 جم أو لحم مفرومة 30 جم
- حبة فاكهة

- *الساعة 11: سناك
- 1/2 كوب حليب كامل الدسم
- شريحتان توست

- *الغذاء: الساعة 1
- كوب خضروات غير نشوية
- رغيف خبز
- كوب أرز أو معكرونة بعد الطبخ + ملعقة زيت
- 100 غرام دجاج منزوع الدسم أو لحم عجل
- قطعة فاكهة 1/2 موزة + حبتان من المشمش

*العشاء 7,30 مساء

- 1/2 رغيف خبز
- كوب حليب
- حجم كوب جبنة بيضاء
- بيضة مسلوقة
- حبة فاكهة.

- *قبل النوم
- 1/2 كوب حليب كامل الدسم
- 1/2 رغيف خبز.

التغذية والعلاجات النفسية



يُعد موضوع الضغط النفسي من المواضيع ذات الأهمية الكبيرة في الحياة المعاصرة، وخصوصاً في العقود الأخيرة من القرن الماضي، وذلك لما له من آثار سلبية في حياة الأفراد الشخصية والاجتماعية، إضافة إلى تأثيره على إنتاجيتهم وتحصيلهم الأكاديمي. فقد أجريت العديد من الدراسات النظرية والتجريبية بهدف تسليط الضوء على الضغوط النفسية التي يعاني منها بعض أفراد المجتمع، وأساليب التعامل أو التعايش معها.

ويرى الكثير من الباحثين أن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط تنحصر في مصادر الموقف الضاغط واستجابة الفرد لهذا الموقف، ومن دون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة، حيث إن مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطاً. كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا. وأن الهدف من إدارة الضغوط النفسية والتعامل معها لا يمكن أن يكون بالقضاء عليها نهائياً؛ فالحياة تصبح بلا معنى من دون ضغوط إيجابية تتشكل معها، أو ضغوط سلبية نستجيب لها، أونحاول التغلب عليها، أو التعايش معها.

تشير الأبحاث إلى أن الحميات الغذائية التقليدية لدول البحر المتوسط والدول الإسكندنافية واليابان تساعد في المحافظة على عافيتنا النفسية والإدراكية.

تُظهر كل هذه الحميات السمك، بوصفه أفضل مصادر الأحماض الدهنية أوميغا3، والغني بالعناصر الغذائية التي تؤدي دوراً حيوياً في تعزيز صحة الخلايا العصبية، والتي ربما تكون قد ساعدت على قيادة تطور الدماغ البشري.

تشير الدراسات إلى أن تغيير الحمية الغذائية قد يخفف مجموعة من الأعراض النفسية، وربما يبدأ المختصون بالصحة الذهنية في إدماج العلاج النفسي والعلاجات الدوائية من خلال التوصية ببرامج غذائية خاصة في المستقبل القريب.

تشعر كارولين بأنها في أفضل حالاتها هذه الأيام. فهي نشيطة اجتماعياً، وتمارس الرياضة، وتُضي مع أحفادها الأربعة أطول وقت ممكن. ولكن الحال لم يكن دوماً كذلك. هي أمينة متقاعدة لمكتبة أفلام الأشعة في بيتسبرج، بدأت تشعر باللامبالاة والعزلة منذ سبع سنوات.

وتتذكر كارولين -البالغة من العمر الآن 75 عامًا- أنها "كانت قد فقدت أمها للتو، وانتقل أولادها للعيش خارج البيت"، وكانت قد عانت أيضاً من زيادة الوزن والسكري، ومرض رئوي مزمن، مشيرةً إلى أنها في أثناء فترة الحزن، كانت تلتهم كميات كبيرة من الأطعمة السريعة، وتتجه سريعاً نحو ما يشبه الاكتئاب.

بعد عدة سنوات، أخبر أحد الأصدقاء كارولين عن دراسة تجريها جامعة بيتسبرج للوقاية من الاكتئاب، فسارعت بالتوقيع للانضمام إليها. شارك في الدراسة 247 شخصًا، جميعهم مثلها، بالغون، كبار في السن، يعانون أعراض اكتئاب طفيفة،

وفي حال تركهم من دون علاج فإن هؤلاء الأشخاص سيواجهون احتمال الإصابة باكتئاب شديد بنسبة تتراوح بين 20-25%. تلقى نصف المشاركين علاجًا لحل المشكلات مدته خمس ساعات، وهو أسلوب إدراكي سلوكي مصمم لمساعدة المرضى على التعامل مع تجارب الحياة التي تسبب التوتر. أما باقي المشاركين في الدراسة -ومن ضمنهم كارولين- فقد تلقوا استشارات غذائية بمساعدة موجهة اجتماعية، اكتشفت أنها أحببت السلمون والتونا وأطعمة أخرى مناسبة لـ"صحة الدماغ". وسرعان ما حلت هذه الأطعمة الصحية محل رقائق البطاطس والكيك والحلوى التي كانت تأكلها.

عندما انتهت التجربة في عام 2014، جاءت النتيجة مفاجئة -بالنسبة للباحثين على الأقل. فلم يكن متوقعًا أن يكون للاستشارات الغذائية تأثير جوهري؛ إذ كانت المجموعة التي تنتمي إليها كارولين بمنزلة مجموعة المراقبة. ومع ذلك فقد اكتشف الطبيب النفسي تشارلز ريموند وزملاؤه أن كلا الأسلوبين قلص بوضوح إمكانية الإصابة بالاكتئاب -وبنفس المعدل تقريبًا. وعندما تمت مراجعة البيانات، بعد 15 شهرًا من انتهاء جلساتهم، سجل جميع المرضى معدلًا أقل بنحو 40 إلى 50% على اختبار قائمة بيك للاكتئاب Beck Depression Inventory ، وهو مقياس شائع للأعراض الاكتئابية، والأكثر من ذلك، أن نحو 8% فقط أصيبوا بالاكتئاب الشديد، بصرف النظر عن العلاج الذي تلقوه.

ولا يمكن استبعاد تأثير الدواء الوهمي الذي أدى إلى التحسُّن الملحوظ في كلتا المجموعتين. فاللقاء مع متخصص في الرعاية الصحية والرغبة في اتخاذ خطوات استباقية للتحسُّن قد يكونان من العوامل التي ساعدت المشاركين على الشعور بالتفاؤل.

أما بالنسبة لكارولين فقد خرجت إلى حدٍ كبير من الدوامة التي كانت تعانيها عن طريق تغيير أسلوب التغذية الخاص بها. ولم تكن هي الوحيدة التي قامت بهذا الربط. بل ثمة إدراك متزايد حاليًا بين العلماء والأطباء بشأن التفاعل الأساسي بين النظام الغذائي وصحة الدماغ. الدليل لا يزال أوليًا، ويصعب استخلاص السبب والنتيجة. ربما يميل الأفراد الذين يأكلون بطريقة جيدة أيضًا إلى ممارسة عادات دماغية صحية أخرى، كالانتظام في التمارين الرياضية وعادات النوم الجيدة. أو قد يميل الأفراد المصابون بالاكتئاب إلى إراحة أنفسهم بتناول قطع البسكويت المحشوة. ولكن

البيانات لا تزال في طور التجميع. وكل عام تتزايد قائمة الارتباطات بين بعض الأطعمة والصحة الذهنية: فالأسماك وغيرها من مصادر أحماض أوميغا3 الدهنية قد تساعد في درء خطر الإصابة بالأمراض النفسية والاكتئاب، ويبدو أن الأطعمة الغنية بالخمائر -كمنتجات الألبان وأنواع المخللات- تعمل على تخفيف حدة القلق؛ كما أن الشاي الأخضر والفواكه الغنية بمضادات الأكسدة قد تساعد على الحد من خرف الشيخوخة، وهكذا.

في الواقع، ليس في الغابات البعيدة عنصر واحد ولا بذور للسعادة تضمن بالتأكيد مزاجًا أو لياقة ذهنية أفضل في فترة الشيخوخة. ولكن يبدو أن هناك أنماطًا غذائية معينة -تم قياسها على مدى ملايين السنين من التطور البشري- تعزز لياقتنا الذهنية والنفسية. في مجال الطب النفسي الغذائي الوليد، يدور التوافق حول أي أنواع الحميات الغذائية هي الأفضل. ولعل الأكثر إثارة هو احتمال أن يعمل التدخل الغذائي كمساعد جيد للأدوية والأساليب العلاجية الأخرى الخاصة بالاضطرابات الذهنية - تمامًا كما هو الحال في العديد من مجالات الطب الأخرى.

الحمية الجيدة والحمية السيئة

عندما يتعلق الأمر بتعزيز صحة الدماغ، فإن الأنظمة الغذائية التي تحظى بدعم من أقوى البيانات ترجع إلى أنماط الغذاء التقليدية في إيطاليا واليونان وإسبانيا. وتعتمد الحمية الغذائية التي يُطلق عليها حمية البحر المتوسط، على الفواكه والخضراوات والمكسرات والحبوب الكاملة والأسماك واللحوم الخالية من الدهون بكميات معتدلة، كما تحتوى أيضًا على زيت الزيتون، والقليل من النبيذ الأحمر أحيانًا. ففي عام 2011 عمدت خبيرة الصحة العامة ألمودينا سانشيز فيليجاس -من جامعة لاس بالما دي جران كناريا بإسبانيا- وزملاؤها إلى تقييم العلاقة بين هذا النظام الغذائي والاكتئاب عند أكثر من 12000 إسباني يتمتعون بصحة جيدة على مدى ست سنوات في المتوسط لكل منهم. ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين تناولوا حمية البحر المتوسط كانوا أقلّ تعرّضًا للوقوع في براثن الاكتئاب من هؤلاء الذين لم يتناولوها. أما بالنسبة للأشخاص الذين اتبعوا الحمية الغذائية بشكل دقيق، فقد انخفضت إمكانية الإصابة لديهم بنسبة كبيرة بلغت 30 بالمئة.

وأكدت سانشيز فيليجاس فيما بعد هذا الارتباط من خلال تجربة أخرى كبيرة... تجربة PREDIMED (الوقاية باتباع حمية البحر المتوسط الغذائية) -وهو مشروع بحثي متعدد المراكز لتقييم نحو 7,500 رجل وامرأة من جميع أنحاء إسبانيا- وتهدف التجربة أساسًا إلى البحث عما إذا كان النظام الغذائي المتوسطي، الذي يتم إضافة المكسرات إليه، يحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية. وهو ما يحدث بالفعل... ولكن في عام 2013، عمدت سانشيز فيليجاس وغيرها من الباحثين إلى

تحليل بيانات الاكتئاب بين المشاركين في تجربة PREDIMED. ومرة أخرى، لدى المقارنة بالأفراد الذين اتبعوا نظامًا غذائيًا عامًا منخفض الدهون، فإن أولئك الذين التزموا بنظام البحر المتوسط، الذي أضيفت إليه المكسرات، كانوا أقل تعرضًا للاكتئاب. وهو ما تحقق بالفعل، خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض السكري، فقد انخفضت إمكانية إصابتهم بالاكتئاب بنسبة 40 بالمئة. فربما كان هؤلاء المرضى، الذين لا يستطيعون معالجة الجلوكوز بطريقة سليمة، قد استفادوا أكثر لأن الحماية الغذائية المتوسطة قللت من استخدامهم للسكر.

في حقيقة الأمر، إن إحدى السمات الأساسية لهذا النظام الغذائي هو كونه منخفض السكر، كما يقلل من الاعتماد على الأطعمة المصنعة واللحوم الغنية بالدهون، التي أصبحت قاسمًا مشتركًا في معظم قوائم الغذاء الغربية. وكانت رائدة البحث في علم النفس الغذائي فيليبس ن. جاكا -من جامعة داكن وجامعة ملبورن في أستراليا- من أوائل الذين وجودوا ارتباطًا بين الوجبات الغربية النمطية والاكتئاب والقلق. وفي الأونة الأخيرة، أشارت إلى ارتباط آخر بين سوء التغذية والدماغ المنكمش بمعناه الحرفي. وفي سبتمبر 2015 اكتشفت هي وزملاؤها أن كبار السن الذين تناولوا حمية غذائية غربية لمدة أربع سنوات لم يعانون فقط من اضطرابات المزاج بمعدلات أعلى، بل ظهر أيضًا من خلال أشعة الرنين المغناطيسي، أن منطقة الحصين الأيسر بالمخ لديهم أصغر بكثير من الطبيعي. وتتكون منطقة الحصين من قوسين من الأنسجة على شكل فرس البحر، وهي ذات أهمية بالغة لتشكيل الذاكرة. وقد ركزت جاكا على الحصين لأن الدراسات التي أجريت على الحيوانات قد لوحظ فيها أيضًا تغييرات لها علاقة بالنظام الغذائي.

وقد اقترح العلماء عددًا من الآليات المحتملة لتفسير هذه الأضرار. وكشفت النتائج التي توصلت إليها جاكا -وكذلك الأبحاث الأخرى- عن أن الحميات الغذائية الغنية بالسكر يمكنها أن تسرع بحدوث التهابات وتسبب سلسلة من التغيرات الأخرى التي تؤدي في النهاية إلى ضعف الوظائف الحيوية للدماغ. ويشكل الالتهاب -عادة- جزءًا من ترسانة الجهاز المناعي الذي يكافح العدوى ويساعد على الشفاء، ولكن عندما يُساء توجيهه أو يتصف بالعدوانية المفرطة، فقد يدمر الأنسجة السليمة أيضًا. واستنادًا إلى عدد كبير من الدراسات، فإن الالتهاب له دور في مجموعة من الاضطرابات الدماغية -بدءًا من الاكتئاب والاضطراب ثنائي القطب، وصولًا إلى التوحد والفصام ومرض الزهايمر.

وأشار تحليلان أجريا لاحقاً في عامي 2010 و2012 بعد مراجعة البيانات المستقاة من 53 دراسة إلى ارتفاع ملموس في معدلات علامات الالتهاب في الدم لدى المرضى الذين يعانون من الاكتئاب. وذكرت العديد من الدراسات وجود زيادة أو تغيير في نشاط الخلايا المناعية المعروفة باسم الخلايا الدبقية الصغيرة -والتي تؤدي دوراً رئيسياً في استجابة الدماغ للالتهابات- لدى المرضى الذين يعانون من الاضطرابات النفسية، ومن ضمنها الاكتئاب والفصام. إنه ليس واضحاً ما إذا كان الالتهاب هو الذي يسبب المرض الذهني في بعض الحالات أم العكس. ولكن تشير الأدلة إلى أن أكثر عوامل الخطورة المعروفة للاضطرابات النفسية -إن لم تكن كلها، وخاصة الاكتئاب- تحفز الالتهاب؛ وهذا يشمل الإجهاد والحزن وبعض الميول الوراثية.

تجدد أبحاث جاكا الإشارة إلى الحميات الغذائية التقليدية، مثل حمية دول البحر المتوسط والحمية اليابانية وحمية الدول الإسكندنافية -والتي تميل لكونها حميات لا تسبب التهاباً- باعتبارها أفضل لصحتنا العصبية والذهنية. ووفق اعتراف جاكا فإنه "ما من شك في أن الإجهاد والمشاعر غير المريحة قد تدفعنا نحو علبة البسكويت المعدنية- فهي لا تسمى أطعمة الراحة اعتباطاً!". وتتابع: "ولكن تشير البيانات دوماً إلى أن المكونات الرئيسية للنظام الغذائي الصحي للدماغ تشمل الفواكه والخضراوات والبقول والمكسرات والأسماك واللحوم الخالية من الدهن، والدهون الصحية كزيت الزيتون".

دأبت كارولين على تناول الطعام بطريقة أفضل لسبع سنوات حتى الآن، مع التركيز على المأكولات البحرية والحد من السكر. لقد تخلصت من الوزن الزائد، وأصبح مرض السكري لديها تحت السيطرة. وتقول كارولين بسعادة: "إنه جزء من أسلوب حياة جديد كلياً، مع علمي أن ما أتناوله من طعام يمكنه التأثير على ما أشعر به". وهذا الوعي يلاقي قبولاً بين المرضى والممارسين على حد سواء. نشر فريق كبير من الأطباء والباحثين تقريراً في مارس 2015، في دورية Lancet Psychiatry باسم الجمعية الدولية لأبحاث التغذية في الأمراض النفسية -المنظمة التي شاركت جاكا في تأسيسها عام 2013- إشارة إلى الفوائد العلاجية المتواضعة التي أحدثتها العديد من الأدوية النفسية، ودعا الباحثون لإدماج الأساليب المعتمدة على التغذية في طرق العناية بالصحة النفسية. ويقول هؤلاء الباحثون إن "الأدلة الظاهرة والمقنعة عن التغذية كعامل حاسم في ارتفاع معدل حدوث الاضطرابات الذهنية وانتشارها تشير إلى أن دور النظام الغذائي بالنسبة للطب النفسي لا يقل أهمية عن دوره بالنسبة لأمراض القلب وأمراض الغدد الصماء، والجهاز الهضمي بفضل سلسلتنا التطورية (والكثير من الأسماك)، قد يثبت النظر إلى أنظمتنا الغذائية أهميته لعكس ارتفاع معدلات الأمراض الذهنية في جميع أنحاء العالم؛ وتقليل نسبة الأفراد الذين يعانون أشكالاً مختلفة من الخرف؛ والوقاية من الأعراض النفسية والاضطرابات المتوسطة.

لا شك أن تناول الطعام بطريقة سليمة ربما يساعدنا على اجتياز الفترات الصعبة – تمامًا كما حدث منذ 160000 سنة مضت لمجموعة صغيرة من البشر الذين قبعوا في كهوف أفريقيا الساحلية.

وأعربت جاكا -وهي واحدة من المؤيدين الرئيسيين للاستفادة من النظام الغذائي لتحسين صحة الدماغ- عن تفاؤلها بأن الدراسات التداخلية -التي فيها يُعطى المرضى "وصفة" لنظام غذائي معيّن ويتبعونه على مرّ الوقت- قد شقّت طريقها أخيرًا. إن بحوثًا كهذه ستتمكن من تقديم دليل أكثر تحديدًا عن العلاقة بين النظام الغذائي والصحة الذهنية والإدراكية. وتعكف مجموعة جاكا الخاصة الآن على إجراء استقصاء عشوائي مراقب لتقييم فاعلية التغييرات الغذائية لدى البالغين الذين يعانون من الاكتئاب الشديد. وتقول جاكا: "إن تجربتنا الحالية هي أول محاولة لتوجيه السؤال التالي بشكل مباشر: 'إذا حسّنت من نظامي الغذائي، فهل سيتحسن الاكتئاب لدي؟'"، وتضيف: "النتائج الأولية تبدو مثيرة جدًا". ويأمل فريقها الحصول على إجابات خلال هذا العام.

وفي نفس الوقت، بدأ العديد من الأطباء والمرضى يرون التدخلات الغذائية بادرة للأمل بعد عدة عقود من تطوير أدوية نفسية مخيبة للآمال. إذ إن عددًا كبيرًا من المرضى الذين يعانون من مرض ذهني أو حَرْف لا يستجيب بشكل كافٍ للأدوية المتوفرة، وقد لا يستجيب على الإطلاق. فعلى سبيل المثال ، تبدو مثبطات السيروتونين الانتقائية مثل بروزاك Prozac، أحد أكثر أصناف الأدوية التي يوصى بها لعلاج الاكتئاب- فعالة فقط في الحالات الشديدة؛ وكثيرًا ما لا تعدو كونها نوعًا من العلاج الوهمي في حالات المرض الخفيفة إلى المعتدلة. ومع معرفة العلماء للمزيد عن الآليات المرضية المسؤولة عن الاضطرابات النفسية والمعرفية، ستظهر بالتأكيد أهداف علاجية جديدة واعدة. ولكن من الواضح أن الخطط العلاجية التي تعتمد على التغذية –وتكون منخفضة التكاليف وخالية من الآثار الجانبية- ستحتل أيضًا مكانًا بارزًا في مستقبل العناية بالخرف والأمراض النفسية.

درس الفلاسفة الشرقيون، منذ آلاف السنين، أثر الطعام على الحالة النفسية، وقد ذكرت دراسات عديدة ما للطعام من انعكاسات على الصحة عموماً، والصحة النفسية خصوصاً.

اختصاصية التغذية العلاجية د. رويدا ادريس، تحدثت عن تصنيف الغذاء بحسب تأثيره على الصحة النفسية، في الآتي:

1- الأطعمة النقية: وهي مجموعة الفواكه والخضروات الطازجة، إضافة إلى منتجات الألبان، وهذه الأطعمة ضرورية لتحقيق الهدوء والطمأنينة للنفس والعقل،

كما تعمل على زيادة وضوح الذهن وضبط السلوك والتصرف، وينصح بتناولها لأولئك الأشخاص الذين يبحثون عن تعزيز ملكة التأمل العقلي.

2- الأطعمة المحفزة: وهي مجموعة التوابل واللحوم والبيض والبصل والثوم، وغيرها من الأغذية التي تتطلب وقتاً لهضمها، وهي من الأنواع التي تساهم في تفشي الاضطرابات العصبية والنفسية.

3- الأطعمة الفاسدة: وهي مجموعة السكريات والكربوهيدرات التي تخفّض القدرة على التفكير وتعطل عمل الحواس، وتحفز الأمراض النفسية المزمنة، وكذلك تسرع عملية الشيخوخة.

وأشارت د. ادريس، إلى أن هناك خمس قواعد تتعلق بالتغذية المثلى للصحة البدنية والعقلية والعاطفية والنفسية، وهي كما يلي:

1- الإكثار من الخضروات والفواكه الطازجة، حسب قاعدة 3 حصص من الفواكهة وحصتين من الخضروات يومياً.

2- التقليل من الأطعمة المطبوخة لفترات طويلة والمقلية التي تفقد قيمتها الغذائية لتعرضها لدرجات الحرارة العالية، كما أنّ هضمها يصاحبه إفراز المواد الثانوية السامة في الجسم والتي تؤثر سلباً على كيمياء الدماغ، كما تسبب الإحساس بالخمول والامتلاء وتغير المزاج.

3- التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على الإضافات الاصطناعية، مثل المواد الحافظة والنكهات والألوان، كالمعلبات والمثلجات والعصائر الصناعية.

4- تجنب ما يسمى بـ"لصوص الصحة" وهو مصطلح نستخدمه في مجال التغذية، ويشمل مجموعة من المواد، كالسكر الأبيض المكرر والكافيين والنيكوتين، بحيث تستنزف هذه المواد مجموعة المغذيات الحيوية المفيدة، وتحرم الجسم من المعادن والفيتامينات وتعيق امتصاص الجسم لها، ما يفقده التوازن الغذائي الخاص بالجهاز العصبي والدماغ، فتظهر أعراض كالصداع والتعب والأرق والنوبات العصبية والقلق المفرط وعدم القدرة على التركيز والاكتئاب والوسوس.

5- يجب أن يكون تناول الوجبات اليومية استجابة لحاجة الجسم الفزيولوجية الصحيحة، لتجنّب زيادة الوزن المرتبط بالحالات النفسية.

وتوصي د. ادريس بعدد من النصائح التي تحقق الاستقرار النفسي والعاطفي وهي:

- 1- شرب كميات كافية من الماء، حيث أن الدماغ يتكون من 85% من الماء.
- 2- ممارسة الرياضة بشكل معتدل، مثل المشي لمدة 20 الى 30 دقيقة صباحاً.
- 3- الحفاظ على النوم المنتظم بما لا يقل عن 6 ساعات يومياً، ولا يزيد عن 8 ساعات.
- 4- هناك مجموعة من الأغذية الصديقة للدماغ، مثل بذور اليقطين وبذور زهرة عباد الشمس والسبانخ، التي تقلل من أعراض الاكتئاب الموسمي، والموز الغني بالحمض الأميني (تربتوفان) والذي يتكون منه مركب السيروتونين المعروف بدوره في تنظيم كيمياء الدماغ. وللمأكولات البحرية الغنية بحمض الأوميغا3 تأثير إيجابي على الصحة النفسية، إلى جانب الشوكولاتة الداكنة الخالية من السكر.

تقول الدكتورة منى الصواف استشارية الطب النفسي بأن نوعية الغذاء تؤثر في مزاج الفرد إذ يرتبط أسلوب تناول الطعام لدى الإنسان بعدد من الجوانب النفسية كما أن هناك علاقة مباشرة بين الطعام وبعض الأمراض النفسية .

ومن ناحية أخرى فإن نوعية الطعام الذي يأكله الفرد تسهم إلى حد كبير في تحديد مزاجه حيث وجد أن تناول البروتين و المواد الدهنية ليلاً قد يؤدي إلى نوم مضطرب تشوبه الكوابيس كما أنه يؤدّ مزاج معكّر في الصباح التالي . ويمكن تفسير ذلك إلى أن البروتينات و المواد الدهنية تحرم الدماغ من الاستفادة من مادة السيروتونين وهو الهرمون المسئول عن صفاء المزاج و الشعور بالسعادة .

أما الكربوهيدرات و النشويات و السكريات فهي تساعد الدماغ على الاستفادة من مادة السيروتونين و تسهم بالتالي في الحصول على مزاج معتدل خلال ساعات النوم و لدى الاستيقاظ في ساعات الصباح الأولى . و تنصح إحدى خبيرات التغذية بشرب ما يقارب كأسين يومياً من عصير الجزر الذي يعمل على تهدئة الأعصاب و يعدل المزاج . و يؤثر تناول قطعه صغيرة من الشكولاته على الإحساس بالضيق و الملل إذ تعمل السكريات الموجودة بها على تعديل المزاج و تعطي إحساس و شعور بالسعادة.

فمثلاً التمر:

يساعد على إشاعة الهدوء النفسي والعصبي

الثوم:

يحسن المزاج ويشعر الإنسان بالسعادة والعافية

الخبز الأسمر:

يساعد على الاسترخاء والراحة

الخيار:

يفيد في تنمية الذكاء وهدوء الأعصاب

البرتقال والجريب فروت:

يساعدان على إزالة التعب والكآبة

السمك:

له تأثير في الحد من الاكتئاب لاحتوائه على اوميغا 3

الزنجبيل:

شربه يشيع الهدوء النفسي ويزيل الانقباض والتوتر العصبي

الموز والجوز والمكسرات:

في هذه المأكولات مائه مساعدة على جلب النوم الهادئ وطرد القلق والشدة.

الشكولاته:

حسب الأبحاث العلمية ، فإن الغالبية يشعرون بتحسن في مزاجهم عند تناول الشكولاته كما تعمل على مقاومة الاكتئاب و تنظيم ضربات القلب، و منع الإحساس بالتوتر لاحتوائها على السكر و الكافيين ولكنها تؤدي إلى السمنة عند الإكثار منها.

حقائق متعلقة بالغذاء والصحة النفسية:

أشار موقع Food and Mood إلى الحقائق التالية المتعلقة بالغذاء والصحة النفسية:

- قد تؤدي الحمية التي تعتمد على أطعمة قليلة الدهون إلى مشاعر اكتئابية، فقد قامت أبحاث بالربط بين الحميات التي تمنع تناول جميع أنواع الدهون بالإصابة بأعراض اكتئابية.

- قد يكون النهم للكربوهيدرات ناجم عن رغبة نابغة من دون الوعي لرفع مستوى مادة السيروتونين، والتي هي عبارة عن ناقل عصبي مسئول عن المزاج والنوم والشهية.

- يعتبر فيتامين (ب 6) وفيتامين (ج) والزينك وحمض الفوليك مواد غذائية هامة لتحسين المزاج، حيث إنها تعمل على إنتاج السيروتونين.

- تعتبر لحوم الدجاج والديك الرومي مصدران جيدان للحمض الأميني تريبتوفان، الذي يتحول إلى مادة السيروتونين، والتي تكون منخفضة لدى مصابي الاكتئاب.

هناك تفاعل قوي ومستمر بين قوى الانسان الجسمية وقواه العقلية والنفسية ويظهر هذا التفاعل في شكل إيجابي وآخر سلبي من ذلك تأثير الحالة الجسمية على الحالة العقلية والانفعالية كما يظهر ذلك في حالات الإصابة بالأنيميا وفقر الدم وأمراض مثل البلاجر والبربري والاسقربوط وكذلك كما يظهر في طائفة كبيرة وواسعة الانتشار في الوقت الراهن الأمراض السيكوسوماتية وهي أمراض ترجع إلى أسباب نفسية كالقلق والضغوط والازمات والصراعات والتوترات ومشاعر الفشل والاحباط ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسيماً ، وإلى جانب ذلك هناك عدد من الاضطرابات التي تصيب الإنسان وتتصل بعملية تناول الغذاء كفقدان الشهية العصبي وكذلك الشره في تناول الطعام وأيضاً السمنة وغيرها من الاضطرابات الناجمة من سوء التغذية أو نقصها كما ونوعاً .

أهمية الماء في حياة الإنسان وفي نموه وسلوكه وصحته :

الماء يمثل عنصراً أساسياً في تركيب الجسم فهو يزيد عن ثلاثة أرباع وزن الجسم وإذا قلت نسبة الماء في الجسم بما يصل إلى نسبة 20% من وزن الجسم فإن الإنسان يموت فوراً ويؤدي العطش الشديد إلى شعور الإنسان بالتعب والارهاق ، ويؤدي إلى صعوبات في الحركة وفي عملة التنفس ، والعطش الشديد يؤدي إلى المعاناة من الهلوس وهي مدركات حسية زائفة لا وجود لها إلا في ذهن المريض .

العوامل النفسية في أمور التغذية :

التغذية تتأثر بالروائح والأذواق أو الطعوم وهناك ما يعرف باسم الجوع النوعي ، بمعنى اشتياق الإنسان لنوع معين من الطعام أكثر من غيره ، ربما بسبب نقص عناصره في جسم الإنسان فالجسم طبيعياً يطلب ما يحتاج إليه ، ونقص الطعام يؤدي إلى إصابة الفرد بأمراض سوء التغذية أو الأنيميا ومن أعراضها السلوكية أو الذهنية الكسل والخمول والبلادة وإقراض ومن ثم طبع الفرد بطابع الانزواء والتهيب من جراء الضعف والهزال ، وتؤثر حالة الضعف في خفض الروح المعنوية للفرد والحد من آفاق نشاطه ، فالطاقة والحيوية تدفعان الفرد لاقتحام المواقف والإقبال على الحياة وتمكنه من السهر والجد والاجتهاد وبذل الجهد والطاقة الجسمية والذهنية فلا يعتمد النمو والسلوك على كمية الغذاء التي يتناولها الفرد ، ولكن يعتمد على نوعية الغذاء وجودته وتوفر الشروط الصحية حيث يتعين أن يكون شاملاً يحتوي على كافة العناصر الغذائية كالبروتين والنشويات والدهون والسكريات والأملاح والمعادن والفيتامينات للمحافظة على صحة الإنسان البدنية والذهنية. ولقد وجد أن هناك علاقة بين البدانة والنحالة والانطواء والانبساط في شخصية الإنسان .

أهمية الوعي الغذائي :

للووعي الغذائي أهمية كبيرة لتمتع الإنسان بالصحة الجسمية والعقلية والنفسية على اعتبار أن الغذاء مكون أساسي من مكونات البيئة ، وقديماً قالوا أن “الإنسان ابن البيئة والوراثة” بمعنى أنه محصلة التفاعل بين قواه الجسمية والنفسية أي التأثير المتبادل أو التأثير والتأثر ، وهناك علاقة وثيقة بين جسم الإنسان ونفسه ، فالأمراض الجسمية لها انعكاساتها النفسية ، وبالمثل فإن الأمراض النفسية لها آثار جسمية عميقة ، وخير دليل على وجود ذلك التفاعل القوي بين نفس الإنسان وجود مجموعة الأمراض المعروفة باسم الأمراض السيكوسوماتية ، وهي أمراض أسبابها كالقلق أو التوتر ولكن أعراضها تتخذ شكلاً جسدياً ، وهي مجموعة الأمراض الأكثر انتشاراً في هذا العصر ، ومن هذه الأمراض الربو الشعبي والسمنة والصداع النصفي وارتفاع ضغط الدم والبول السكري وقرحة المعدة والقولون والاثنى عشر وبعض آلام أسفل الظهر وآلام المفاصل وبعض أمراض اللثة والفم والأسنان وبعض

الامراض الجلدية وحمى الخريف والإصابة المتكررة بالبرد . وللتغذية أثر كبير ولا شك على صحة الانسان الجسمية والعقلية .

تأثير الغذاء في الحياة العقلية :

وللغذاء أثر كبير ، ولا شك على حياتنا النفسية والعقلية والجسمية وعلى الروح المعنوية للفرد وعلى سلوكه ونشاطه ولذلك لم يكن غريباً أن نجد من يردد القول بأن “ الانسان عبارة عما يأكل “ You are what you eat بمعنى أن الطعام هو الذي يكون شخصية الفرد ، الطعام يحدد شكل الإنسان أو مظهره ويحدد ماذا تفعل وبما تشعر ، ويمكن تفسير هذا القول أيضا بالقول إن جسم الانسان مصنوع أو مكون من نفس العناصر التي يتكون منها الغذاء أي المواد الكيميائية Chemical والأملاح Carbohydrates هذه العناصر تسهم في عمليات الايض أو التمثيل الغذائي Metabolic Processes في كلا خلايا الجسم .

تأثير النقص الغذائي :

وهناك تأثير النقص الغذائي Nutritional deficiency كنقص الفيتامينات وما يؤدي إليه من الإصابة بمرض البلاجرا pellagra وهو مرض ينجم من سوء التغذية، ويرجع إلى انعدام الوعي الغذائي أو الصحة الغذائية، ومن أعراضه وجود بقع يابسة على الجلد تشبه حروق الشمس الشديدة وتظهر على يد المريض أو الوجه والعنق والكعب والكوع والركبة ومن أعراضه العصبية، الرعشة والاكتئاب والخبل والهذيان.

الآثار النفسية :

بل إن هناك بعض التجارب التي كشفت عن بعض التغيرات في شخصية المرضى إثر تعرضهم لحالات شديدة من نقص فيتامين ب المركب كما تبين ذلك من خلال تجربة أجريت على 8 من الشبان الاسوياء، خضعوا لنقص شديد ثم لنقص قليل من هذا الفيتامين لمدة 161 يوماً ولمدة 23 يوماً على التوالي، وتبين أن النقص الشديد فقط هو الذي يؤدي إلى مثل هذه الاعراض acute deficiency حيث زادت مشاعر الاكتئاب ، وفقدان روح التلقائية، وزيادة في الشعور بالتوتر والمعاناة من الهيستريا، وتوهم المرض، وزيادة في الشعور بالتوتر والمعاناة من الهيستريا، وتوهم المرض ، وزيادة حدة الانفعالات. ولكن إضافة الفيتامين إلى الطعام أدت إلى الشفاء السريع من هذه الاعراض.

ومن الامراض الدالة على حدوث تأثير للغذاء على صحة المرء مرض البلاجرا، حيث ينجم من نقص فيتامين ب2، وتظهر اعراضه على الجلد وفي عدد من الاعراض العقلية والهضمية، ولكن هذه الاعراض العقلية لا تحدث إلا في عدد قليل جداً من الحالات، ومن تلك الاعراض التعب والارق والقلق والتوتر والنسيان وفقدان

الحماس وعدم القدرة على بذل الجهد، وفي الحالات الشديدة قد يعاني المريض من الخلط Confusion وفقدان الاتجاه، والهلاوس والعجز في القدرة على التذكر، أو الاكتئاب أو الهوس، وبعض هذات أو ضلالات الاضطهاد paranoid delusions .

الاثار النفسية للإصابة بالأنيميا:

وهناك نوع من الأنيميا الذي يرتبط باضطرابات التغذية هو الأنيميا الخبيثة Pernicious anemia وهو اضطراب غذائي Nutritional disorder حيث تقل كرات الدم، والتي تنجم من نقص تغذية خلايا الدماغ، وهناك نحو 35% من أرباب هذا المرض يظهرون تغيرات عقلية، ويتوقف ذلك على بناء شخصية المريض، وقد يعاني المريض من حالة من الخلط الذهني Confusion وقد يعاني بعض المرضى من الاكتئاب والتهيج أو من هذات أو ضلالات الاضطهاد، ويتبع التدهور العضوي عجز في الوظائف العقلية، فيما يتعلق بعملية الحكم والتذكر، وإلى جانب ضرورة العلاج الطبي الغذائي يلزم أيضاً ممارسة العلاج النفسي لمثل هذه الحالات.

الاكلات التي تؤدي إلى الراحة النفسية:

أثبتت الدراسة الحديثة أن هناك العديد من الاكلات التي تؤدي إلى الراحة النفسية و تعالج الاضطرابات العاطفية كالببيض ، و السمك ، و اللبن ، و الخضراوات ، و البقوليات كما أن نقص هذه المواد في الجسم يؤدي إلى ظهور الكابة والانفعال وزيادة الحساسية تجاه المؤثرات العادية في البيئة المحيطة وتؤكد الابحاث أيضاً أن الخس يعمل على تهدئة الاعصاب ويعمل الجزر على الهدوء و الطمأنينة النفسية . أما الكبد والارز و القمح فيزيد تناولها من قدرة الانسان على تحمل الألم كما تقلل انفعالاته وتسبب له حالة من الاسترخاء و الخمول وباختلاف الاكلات هناك أيضاً عدد من المشروبات الساخنة و الباردة التي تساعد على الهدوء و الصفاء النفسي حيث يساعد تناول الكمون و الكركدية و الينسون ومشروب النعناع على التقليل من القلق ويراعى عند تناول هذه المشروبات أن يتم غليها كما هي على حالتها الطبيعية كحبوب .

ومن العصائر الشهيرة بقدرتها على تهدئة الاعصاب و طرد القلق الليمون وعصير التفاح و التوت و اليوسفي.

كما يعمل الجبن و الحمص مسلوفاً أو مطهواً مع بعض الخضراوات مثل: الكوسة أو السبانخ على تنشيط التفكير و الذاكرة نتيجة بعض الأحماض الامنية التي تحتوي عليها هذه المواد فضلاً عن أن صفار البيض والزيتون النباتية غير كاملة التكرير أهمها زيوت الذرة و بذرة القطن تساعد على تحسين و تقوية الذاكرة و حسب الابحاث العلمية فان الغالبية يشعرون بتحسن في مزاجهم عند تناول الشكولاته .

كما تعمل على مقاومة الاكتئاب و تنظيم ضربات القلب و منع الاحساس بالتوتر
لاحتوائها على السكر و الكافيين كما يعمل التمر على اكتساب المرء الشجاعة و
تقوية الاعصاب أما الموز فيساعد على التأمل و حسن التفكير .

أن ما نأكله وما نشربه له دور هام فيما نشعر به ذهنياً، ونفسياً، وكذلك بدنياً.

التغذية والإسلام



منذ أن خلق الله عز وجل الإنسان وأعطاه القدرة على السعي والانتشار، وهو يعمل بدأب للحصول على الغذاء الذي يتمكن به من العيش والديمومة والإبقاء على ذاته، مما جعل السعي نحو إشباع رغبات الجسم وتلبية احتياجاته من الطعام أمراً فطرياً وغريزياً، وهذا ما أكدته حادثة أبينا آدم عليه السلام وزوجه، إذ دفعتهما غريزة وشهوة الطعام إلى نسيان أمر الله والوقوع في المعصية (ولقد عهدنا إلى آدم من قبل فنسي ولم نجد له عزماً) طه (115) ، ولعل ارتباط الغذاء بأول حادثة في تاريخ البشرية يظهر بجلاء أهمية الغذاء في حياة الإنسان وفي التأثير على سلوكه.

ومن أن سكن الإنسان هذه الأرض وهو يسعى بشكل دائم إلى تأمين احتياجاته من الغذاء ، حتى أصبح توفر الغذاء شرطاً لازماً للاستقرار والاستيطان ، وكان بذلك أن أصبح للزراعة دور حاسم في تطور الحياة البشرية واستقرارها وفي تكون المجتمعات وتطور المدنية .

ومع تطور الحياة البشرية وازدهار الحضارات ، إزداد اهتمام الإنسان بالزراعة وإنتاج الأغذية المختلفة (الحيوانية والنباتية) ، حتى غدت علوم الزراعة والتغذية والإغذية أبرز علوم العصر الحديث.

ولقد سبق الإسلام كل الأمم بحثه المسلم على العمل والزراعة وطالب المسلمين بالجد والاجتهاد في طلب الرزق وتحري الحلال الطيب والاعتدال في النفقة بعيداً عن الإسراف والتبذير.

أهمية الغذاء لجسم الإنسان وحاجته إليه

تتبع أهمية الإغذية ، مثل اللحوم بأنواعها والحبوب والبقول والخضار والفواكه، من احتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لإنتاج الطاقة ، وللقيام بعمليات البناء والنمو والتكاثر وصيانة الأنسجة التالفة . ونظراً لعدم قدرة جسم الإنسان على تصنيع هذه العناصر الغذائية، أو عدم قدرته على تصنيعها بكميات كافية ، كان لزاماً على الإنسان الحصول على هذه العناصر من خلال الغذاء.

وتنقسم العناصر الغذائية التي يحتاجها جسم الإنسان إلى مجموعات ست رئيسية وهي: الماء والسكريات (الكربوهيدرات) والبروتينات والدهون والفيتامينات والمعادن ، وفيما يلي نبذة مختصرة عن هذه المغذيات وأهميتها لصحة الإنسان وسلامته:

(1) الماء :

عنصر غذائي ضروري للجسم وله وظائف حيوية متعددة ويشكل الدعامة الرئيسة لحياة الإنسان وبقائه. والماء يشكل نسبة عالية من تركيب الخلايا والأنسجة الحية، وهو من الناصر الغذائية المنتجة للطاقة على الرغم من أهميته لجميع عمليات تمثيل الغذاء وإنتاج الطاقة ، ولذلك كان لا بد من تناوله باستمرار، حيث يحتاج الإنسان البالغ إلى حوالي 3-4 لتر ماء كل يوم.

(2) السكريات (الكربوهيدرات) :

وهي مركبات عضوية تتكون من عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين، وهي تقسم إلى أنواع عدة نظرا لتوفرها في أنواع كثيرة من الأغذية . وتتبع أهمية السكريات ، وخاصة الذائبة منها، من كونها المصدر الرئيسي للطاقة في غذاء الإنسان ، والكثير من الحيوانات المجترة.

بينما تشكل الكربوهيدرات غير الذائبة ، والتي تعرف بالألياف الغذائية ، والمصدر الرئيسي للطاقة في الحيوانات المجترة وآكلة الأعشاب ، كما تلعب دورا هاما في المحافظة على صحة الإنسان وحيويته من خلال منع الإصابة بأمراض الإمساك وداء الأمعاء الرديبي وسرطان القولون.

(3) الدهون :

وهي مركبات عضوية تحتوي على عناصر الكربون والهيدروجين والأكسجين ، وتكمن أهميتها في دورها في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية التي تبلغ ضعف الطاقة المأخوذة من السكريات. كما تكمن أهمية الدهون في احتوائها على الأحماض الدهنية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها والتي تدخل في بناء الخلايا وتركيبها. وتحتوي الدهون بالإضافة إلى ذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون، والتي تقوم بدور عامل في بناء أنسجة الجسم مثل شبكة العن والعظام ، وفي المحافظة على نضارة الجلد وتماسكه.

(4) البروتينات:

والبروتينات مركبات عضوية كبرة تتكون من وحدات بناء نيتروجينية تعرف بـ " الأحماض الأمينية " ، وتتميز البروتينات باحتوائها على عنصر النيتروجين الذي يميزها عن الكربوهيدرات والدهون. وللبروتينات دور هام وأساسي في بناء الأنسجة وصيانتها ، وفي تجديد النالف منها، كما تستخدم البروتينات في إنتاج الطاقة في حال نقص الكربوهيدرات في الغذاء وعند وجود فائض من البروتينات يزيد عنه احتياجات الجسم للبناء والصيانة.

(5) الفيتامينات:

مجموعة من المركبات العضوية المعقدة في تركيبها ، ويتطلبها جسم الإنسان بكميات قليلة نسبيا، وهي ضرورية لصيانة نمو الجسم ووقايته من الأمراض . وهي تقسم إلى مجموعتين كبيرتين : الفيتامينات الذائبة في الماء والفيتامينات الذائبة في الدهون.

(6) العناصر المعدنية :

وهي تشكل 4% من وزن الإنسان ، ويتطلب الجسم بعض العناصر بكميات كبيرة نسبيا وتسمى العناصر الكبرى، ويتطلب الجسم بعضها منها ولكن بكميات صغيرة نسبيا وتسمى العناصر الصغرى أو النزرة . وتلعب العناصر المعدنية دورا هاما في تنشيط التفاعلات الحيوية داخل الجسم وفي تنظيم سوائل الجسم وتنظيم التوازن الحمضي - القاعدي فيه.

نظرة الإسلام إلى الغذاء والتغذية

لما كانت الزراعة ضرورية لتوفير الغذاء وتأمين احتياجات الإنسان منه، فقد حث الإسلام على الاهتمام بالزراعة باعتبارها الركيزة الأساسية في بناء الاقتصاد القوي وتأمين الحياة الكريمة، وباعتبارها المصدر الأساسي والرئيس في توفير الغذاء ، فقال صلى الله عليه وسلم : " لا يغرس المسلم غرسا ولا يزرع زرعاً فيأكل منه إنسان ولا دابة ولا شيء إلا كانت له صدقة". رواه مسلم عن جابر بن عبد الله، وقال عليه الصلاة والسلام : " إذا قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا يقوم حتى يغرسها فليفلح " رواه أحمد عن أنس بن مالك.

كما حث الإسلام على تنمية القطاع الزراعي وزيادة رفحته من خلال حثه على إعمار الأرض البوار واستصلاحها بالزراعة ، فقال عليه الصلاة والسلام : " من أحيا أرضاً ميتة فهي له" ، رواه الترمذي عن جابر بن عبد الله، كما نهى الإسلام عن كل ما يؤدي إلى الضرر بالقطاع الزراعي ويتسبب في الإخلال بالأمن الغذائي ، فقال عليه الصلاة والسلام : "من قطع سدره صوب الله رأسه بالنار" ، رواه أبو داود عن عبد الله بن حبشي.

وقد أشار القرآن الكريم على هذا المعنى من خلال نهيه عن الفساد والإفساد في الأرض، والذي يتضمن الإضرار بالثروة الحيوانية والنباتية ، فقال تبارك وتعالى: { ومن الناس من يعجبك قوله في الحياة الدنيا ويشهد الله على ما في قلبه وهو ألد الخصام . وإذا تولى سعى في الأرض ليفسد فيها ويهلك الحرث والنسل والله لا يحب الفساد } البقرة (205) .

ونظرا لما يتطلبه الحصول على الغذاء من بذل للجهد والوقت ، ولما يحتاجه ذلك من تطوير لأساليب العمل والإنتاج والتصنيع، ومنه الإنتاج والتصنيع الزراعي، فقد حث الإسلام على العمل والاحتراف والكسب الحلال الطيب، لقوله صلى الله عليه وسلم : " خير الكسب كسب يد العامل إذا نصح" رواه أحمد عن أبي هريرة ، وقال عليه الصلاة والسلام حاثا على الأكل من كسب اليد الحلال: " ما أكل أحد طعاما قط خيرا من أن يأكل من عمل يده ، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده" ، رواه البخاري. كما دلت الآية الكريمة على ضرورة السعي في طلب الرزق والسير في الأرض وبذل الجهد في سبيل تأمين الرزق ، فقال جل من قائل: { هو الذي جعل الأرض ذلولا فامشوا في مناكبها وكلوا من رزقه وإليه النشور } الملك (15) .

وقد حث الإسلام أتباعه على الانتفاع بما خلق الله لعباده من الطيبات بغية التعرف على نعم الله وعطاياه ، والتي من أظهرها أنواع الطعام المختلفة ، قال جل وعلا : { ولقد مكناكم في الأرض وجعلنا لكم فيها معاش، قليلا ما تشكرون } الأعراف (10)، وقال عز من قائل : { يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم واشكروا لله إن كنتم إياه تعبدون } البقرة (172) .

كما حرم الإسلام على أتباعه حرمان أنفسهم من التمتع والتلذذ بطيبات ما أحل لهم من الرزق فقال جل وعلا: { يا أيها الذين آمنوا لا تحرموا طيبات ما أحل الله لكم } وبين أن في ذلك تعديا على حدود الله وتجاوزا لأوامر ، فقال جل وعلا في آخر الآية : { ولا تعتدوا ، إن الله لا يحب المعتدين } المائدة (87) . وقال جل من قائل: { وكلوا مما رزقكم الله حلالا طيبا واتقوا الله الذي أنتم به مؤمنون } المائدة (88). وفي الربط ما بين التقوى والأكل من رزق الله دليل واضح وصريح على ضرورة الالتزام بمنهج الله وتطبيق أوامر واجتناب نواهيه، فيما يتعلق بالحصول على الغذاء وتناوله ، والتأكيد على ضرورة الحرص على الحلال وتجنب الحرام، لما لذلك من تأثير كبير على حياة الإنسان وسلوكه ومعاشه.

ويظهر اهتمام الإسلام بالغذاء من كونه يشكل مع قضية الأجل القضية المحورية والعمود الفقري في حياة الإنسان، وتبلور أفكاره وتبديد هواجسه، وكثيرا من الحروب الأزمات النزاعات والخلافات في العالم سببها اقتصادي أو نتيجة لأزمة غذاء.

فلسفة التغذية في الإسلام

إن الإسلام قد ربط كل عمل يقوم به المسلم في حياته بغاية عظمى وهدف سام يعيش له المسلم ويحيى من أجله، ألا وهو تحقيق العبودية لله عز وجل، { قل إن صلاتي ونسكي ومحياي ومماتي لله ب العالمين } الأنعام (162) وما أمروا إلا ليعبدوا الله مخلصين له الدين حنفاء ويقيموا الصلاة ويؤتوا الزكاة وذلك دين القيمة { البينة (5) . والتغذية شأنها شأن أي مفردة من مفردات حياة الإنسان المسلم غايتها التقوي على طاعة الله والاستعانة بهذا الغذاء في توفير الطاقة اللازمة للجسم وللحفاظ على صحته بما يضمن بقاءه واستمراره على تأدية الواجبات والقيام بحقوق العبودية لله عز وجل وعمار الأرض وفق منهج الله.

وهذا ما دل عليه أحد السلف الصالح رضوان الله عليهم : " إنني لأحتسب الله أكلتي وشربتي كما أحتسب نومتي وقومتي " . وقد كان لهذه الفلسفة الأثر الكبير في ترشيد نظرة المسلم للغذاء وترشيد التعامل معه، فهو يعتبره وسيلة لا غاية يجهد من أجلها وفي سبيل تحقيقها إشباعا لرغباته وشهواته نفسه ، وهو بذلك يضمن لنفسه أن يجنبها غوائل الإسراف والتبذير في طلب الطعام وتناوله ويكون بذلك أيضا قد أعفى نفسه من الكثير من المشاكل الصحية .

وفي هذا المعنى يصدق حديث النبي صلى الله عليه وسلم : " تعس عبد درهم ، تعس عبد الدينار، وتعس عبد القطيفة ، تعس عبد الخبيصة (وهي نوع من أنواع الطعام) ، تعس وانتكس ، وإذا شيك فلا انتقش " ، وبما أن الإسلام قد أوجب على أتباعه حفظ أجسامهم وتجنبها كل ما يؤذيها ويلحق الضرر بها { ولا تقتلوا أنفسكم ، إن الله كان بكم رحيما } ، وقول النبي صلى الله عليه وسلم : " لا ضرر ولا ضرار "

، فقد أصبح تباعا من الواجب شرعا على المسلم أن يعتني بغذائه وأن يحرص على تلبية احتياجات جسمه من جميع العناصر الغذائية التي يضمن توفرها الإبقاء على الجسم صحيحا سليما بعيدا عن الأمراض، وكذلك الحرص على تجنب الأغذية الضارة التي تسبب المشاكل الصحية والأمراض للجسم.

إسهام الحضارة الإسلامية في مجال علوم الغذاء والتغذية

لقد انعكست نظرة المسلم إلى الغذاء على حياة العرب في صدر الإسلام ، إذ لم يهتم العرب كثيرا في تحسين وتطوير أطعمتهم ، ولم يعرف عنهم التفنن في ذلك، بل سلكوا أسلوب التقليد للأمم والشعوب الأخرى التي دخلت الإسلام فيما بعد، فكان أن تعرف العرب على تقاليد هذه الأمم والشعوب في تحضير الأطعمة والوجبات، وكان أن انتقلت إليهم العديد من الأكلات والطبخات التي ما زالت تحتفظ بأسمائها غير العربية حتى يومنا هذا ، مثل : الكباب والبرياني والقوزي والبرغل والطرشي والشركسي والكشري والمعكرونة وغيرها من الأطعمة والإغذية.

ومع مرور الوقت، واتساع رقعة الأقطار الإسلامية ، أصبح لدى علماء المسلمين اهتماما متزايدا في تدبير الأطعمة وعاداتها وآدابها، فكان أن ظهرت بعض الكتب التي تهتم بهذا الشأن ، مثل كتاب (الولائم) لشمس الدين محمد بن علي بن طولون الدمشقي (1475-1546) ، وكتاب (آداب الأكل) لابن عماد الأقفهبي (1349-1405) ، وكتاب (تدبير الأطعمة) للكندي (801-856) .

الاعتدال والإسراف:

ولم يقتصر إسهام الحضارة الإسلامية على تدبير شؤون الغذاء وعاداته فحسب، بل كان لها الأثر الأبرز في تطوير المفاهيم الغذائية والتغذية والصحية ، وفي تكوين السلوك التغذوي السليم وإبراز الغذاء كعامل مهم في صحة الإنسان ، وهو ما كان يشكل سبقا حضاريا وإعجازا علميا يؤكد صدق النبوة والرسالة المحمدية.

فقد حثت آيات القرآن الكريم على عدم التبذير والإسراف في تناول الطعام، وعلى سلوك منهج التوسط والاعتدال في كل شؤون الحياة، فقال جل وعلا: { وكذلك جعلناكم أمة وسطا لتكونوا شهداء على الناس ويكون الرسول عليكم شهيدا } البقرة (143) ، وقال عز من قائل: { وأقيموا الوزن بالقسط ولا تخسروا الميزان } الرحمن وأفردت آيات القرآن الكريم مساحة خاصة للغذاء ، فقال عز وجل: { وكلوا واشربوا ولا تسرفوا، إنه لا يحب المسرفين } الأعراف (31) . وقد وردت في السنة النبوية الأدلة الموجهة الى النهي عن الإكثار والإفراط في تناول الطعام والشراب، فقال صلى الله عليه وسلم : " ما ملأ ابن آدم وعاء من شر من بطنه ، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن أوده، فإن كان لا بد فاعل فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه"

ودلت دراسات العلم الحديث على أن السممة الناجمة عن الإفراط في تناول الطعام تعد من أخطر أمراض العصر، إذ ينشأ عنها العديد من الأمراض التي تهدد حياة

الإنسان وتعرضه للهلاك مثل أمراض السكري وارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين والنقرس، وهذا ما يؤكد صحة المقولة المأثورة : " المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء".

كما جاءت الآيات القرآنية والأحاديث الشريفة بتخصيص ذكر الأطعمة كاللحوم والتمر والعسل واللبن وتبيان أهميتها وفائدتها الصحية والتغذوية ، فقال جل وعلى مبينا أهمية العسل الصحية : { فيه شفاء للناس } النحل (69) ، وقال صلى الله عليه وسلم منبها إلى أهمية التمر الغذائية : " بيت لا تمر فيه جياع أهله" رواه مسلم وأحمد ، وقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه كان إذا شرب اللبن (الحليب) قال : " اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، وكان إذا أكل أو شرب غيره من الأغذية قال : " الله بارك لنا فيه وأطعنا خيرا منه" .

وكانت المعالجة بالأغذية للأمراض من أهم أسس العلاج الطبي لكثير من الأمراض في المستشفيات في الحواضر الإسلامية في العصرين الأموي والعباسي. () ، وجاء تخصيص الأغذية في كتب الأطباء المسلمين ، كالرازي (850-932) وابن سينا (980-1037) ، وقد لخص ابن سينا كتاب (القانون في الطب) في منظومته المشهورة " الأرجوزة في الطب) والتي أظهر فيها اهتمامه الكبير بالأغذية والمعالجة بها، ومن الأمثلة على الكتب الأخرى التي ألفها العلماء المسلمون في التغذية كتاب (الأشربة) لابن ماسويه (777-857) وكتاب (تدبير الأصحاء بالمطعم والمشرف) لحنين ابن اسحق (809-873) و(الأرجوزة في الحميات) لابن عزروت و (الأرجوزة في الأغذية والترياق) للسنان الدين ابن الخطيب (1313-1375) .

أحكام الأغذية (الأطعمة والأشربة) في الإسلام

أحكام الذبح وآدابه

عني الإسلام بوضع الأحكام الشرعية التي تنظم عملية الذبح للحيوانات التي يحل أكل لحومها ، لما لعملية الذبح من تأثير كبير على صحة وسلامة هذه اللحوم ، وما ينتج عن ذلك من تأثير كبير على صحة الإنسان ، ولقد حققت الشريعة الإسلامية سبقا حضاريا بفرض الذكاة الشرعية على ما يحل أكله من الحيوانات (كالأنعام والإبل والماشية) ، وبوضع العديد من الآداب والأحكام الشرعية أثناء عملية الذبح .

- فمن ذلك ضرورة التقيد بالذكاة الشرعية ، وهي ذبح الحيوان أو نحره بقطع حلقومه (مجرى النفس) أو مريئه (مجرى الطعام والشراب من الحلق) () وينطبق ذلك على كل حيوان يحل أكله ما عدا السمك والجراد. وتكمن أهمية الذكاة في تسهيل خروج وتدفق الدم من داخل جسم الحيوان، حيث يحمل الدم داخل الجسم العديد من المركبات السامة مثل المركبات النيتروجينية (اليوريا وحمض البول والأمونيا) وغاز ثاني أكسيد الكربون ، بالإضافة إلى أنه ناقل لبعض السموم من الأمعاء إلى الكبد ، والتي قد يؤدي تناولها إلى الإضرار بصحة الإنسان وتسبب الأمراض له.

- أن يذكر اسم الله سبحانه وتعالى على الحيوان المراد تذكيته ، لقوله تعالى : {فكلوا مما ذكر اسم الله عليه إن كنتم إياه تعبدون} الانعام (118)، وقوله جل وعلا: { ولا تأكلوا مما لم يذكر اسم الله عليه وإنه لفسق} الأنعام (121) .
- أن تكون الأداة المستخدمة في ذبح الحيوان حادة حتى تتم عملية الذبح بسرعة وسهولة، ولكي تقل معاناة الحيوان أثناء الذبح ، ويعد هذا الأمر سبقا حضاريا آخر في مجال التعامل مع الحيوان والرفق به وعدم تعذيبه ، قال صلى الله عليه وسلم : " إن الله كتب الإحسان على كل شيء فإذا قتلتم فأحسنوا القتلة وإذا ذبحتم فأحسنوا الذبحة ، وليحد أحدم شفرته وليرح ذبيحته" رواه مسلم عن شداد بن أوس. وفي الحث على إراحة الحيوان قبل ذبحه حكمة جليلة أظهرتها الدراسات العلمية الحديثة ، إذ أن إراحة الحيوان قبل الذبح أمر ضروري للحصول على لحم ذي طعم مستساغ، حيث يتحول الجلايكوجين الموجود في العضلات بعد ذبح الحيوان إلى حامض اللاكتيك (حامض اللبن) والذي يقوم بدور حافظ للحم ، وكذلك يعمل على تطرية اللحم حيث يقوم هذا الحامض خلال فترة تعليق الحيوان بتغيير طبيعة البروتين في اللحم مما يعمل على تطريته، وفي حال تعرض الحيوان للإجهاد قبل الذبح فإن ذلك سيؤدي إلى استنفاد كمية الجلايكوجين ، ومن ثم التقليل من تكون حامض اللاكتيك بدرجة كبيرة فلا تتم عملية التطرية بشكل جيد.

الأغذية المحرمة في الإسلام

إن من مقاصد الشريعة الإسلامية الغراء حفظ الدين والعقل والنفس والجنس (النسل) والمال، وقد عمد الشارع الحكيم إلى تحريم كل ما من شأنه أن يخل بتحقيق هذه المقاصد . والقاعدة الشرعية التي تحكم التعامل مع مكونات الطبيعة وما أوجده عز وجل فيها هي أن الأصل في الشيء الإباحة لقوله تعالى : { وسخر لكم ما في السماوات وما في الأرض جميعا منه} الجاثية (45) ، إلا ما ورد نص على تحريمه مثل النجس وما اختلط بنجس والضرار والمسكر وكل ما تأنفه النفس السوية ولا تستطيه من الأوساخ والقاذورات ، قال تعالى : { ويسألونك ماذا أحل لهم، قل أحل لكم الطيبات } المائدة (4). ويقول تعالى في صفة نبيه صلى الله عليه وسلم : { ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث } الأعراف (175) .

الخمـر

الخمـر هو المادة الناتجة عن التخمر اللاهوائي للسكريات البسيطة الموجودة في بعض انواع الحبوب والفواكه مثل الشعير والتمر والعنب والعسل، إذ ينتج عنه تخمر هذه السكريات بفعل أنواع من الفطريات (الخمائر) انتاج مادة الكحول ، وهي مادة الإيثانول (الكحول الأثيل). () والخمر كما عرفه سيدنا عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه : " ما خامر العقل" أي اختلط به فغطاه وحجبه عن العمل بصورته الطبيعية

التي خلقه الله عز وجل عليها، فيصبح الإنسان مغيباً عنه نفسه وعن محيطه، فيتصرف بغير هدى من عقله ورشده، فيحصل الفساد والإفساد في الأرض . يقول رسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم : " كل مسكر خمر وكل مسكر حرام " رواه مسلم وأحمد والترمذي والنسائي. ويقول صلى الله عليه وسلم : " ما أسكر كثيره فقليله حرام " رواه أحمد وأبو داود والترمذي والنسائي وابن ماجه.

ونظراً لما يؤديه شرب الخمر من أضرار بالعقل والجسم وما يلحق ذلك من صد عن سبيل الله وعن الصلاة وإيقاع العداوة والبغضاء ، فقد شدد الإسلام في تحريمه وغلظ في عقوبة شاربه، فقال عز من قائل: { يسألونك عن الخمر والميسر ، قل فيهما إثم كبير ومنافع للناس وإثمهما أكبر من نفعهما } البقرة (219) ، وقوله تعالى: { يا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون. إنما يريد الشيطان أن يوقع بينكم العداوة والبغضاء في الخمر والميسر ويصدكم عن ذكر الله وعن الصلاة ، فهل أنتم منتهون } المائدة (90-91) . كما شدد النبي صلى الله عليه وسلم في تحريمه والتنفير منه كل ما يؤدي إليه ومن المعاونة عليه، وجعل جزاء ذلك اللعنة ، أي الطرد من لعنة الله . فعن أنس بن مالك رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم لعن في الخمر عشر: عاصرها ومعتصرها وشاريها وحاملها والمحمولة إليه وساقها وبائعها وأكل ثمنها والمشتري لها والمشتراة له".

وقد أكدت الأبحاث العلمية أن تناول الخمر يؤدي إلى العديد من الأضرار على صحة الإنسان، إذ ينتج عنه تمثيل الكحول داخل الجسم انتاج مواد كيميائية تضر بالدماغ والعضلات والكلى والكبد والقلب ، هذا بالإضافة إلى المشاكل والأضرار الاقتصادية والاجتماعية والجمالية ، والتسبب بأمراض سوء التغذية الكثيرة ومنها:

1. يقلل تناول الكحول من تناول الأطعمة الأخرى التي تحتوي على العناصر الغذائية المفيدة للجسم ، فالكحول مصدر للطاقة الفارغة ويعطي الإنسان قناعة وهمية بالشبع، فيعزف عن تناول الأطعمة الأخرى.

2. يسبب تناول الكحول التهابات في المعدة والأمعاء والبنكرياس ، فيؤثر على عملية الهضم والامتصاص ويؤدي ذلك إلى سوء امتصاص العناصر الغذائية مثل المعادن والفيتامينات ، وخاصة فيتامينات (ب) المركبة الذائبة في الماء وفيتامين (ج)

3. الكحول ومخلفاته التمثيلية في الكبد تؤدي إلى تشمع الكبد الكحولي الذي يؤدي إلى الوفاة. وتشير الاحصاءات الى أنه يموت سنوياً في فرنسا 25000 وفي ألمانيا 16000 بسبب هذا المزمّن ، كما يؤدي النواتج التمثيلية إلى تقليل الاستفادة من الفيتامينات والمعادن فتحدث أعراض النقص لها مثل:

- أمراض نقص فيتامين (ب 1) مثل البري بري وهبوط القلب وضعف التركيز والإبداع والالتهاب العصبي الكحولي.
- مرض الحصاف (البلاغرا) الناتج عن نقص فيتامين (ب3) (النياسين) .

- مرض فقر الدم الناتج عن نقص فيتامين (ج) و (ب12) وحمض الفوليك.
- أمراض نقص عنصر الزنك كالكزمية (قصر القامة) وتأخر البلوغ والنضوج الجنسي وتأخر النمو وضعف الإفرازات الجنسية والأجهزة عند الحوامل وضعف مناعة الجسم.
- أمراض نقص فيتامين (أ) كالعشى الليلي وتأثر الإفرازات الجنسية.
- يزيد الكحول من نسبة أطراح بعض العناصر الغذائية في البول وخاصة العناصر المعدنية الكبرى كالمغنيسوم والزنك.
- (1) الكحوليون يعرضون أنفسهم لنقص المناعة ضد الأمراض.
- (2) يقترن تناول الكحول بزيادة نوبات مرض النقرس.
- (3) إن 90% من مرض سرطان المعدة هم من الكحوليين وإن معظم حالات سرطان الرأس (اللسان وقاعدة الفم والبلعوم والمريء واللوزتين) تكون في المدمنين على الخمر.
- (4) حصول التخلف العقلي والتشوه الخلقي في الأطفال الذين يولدون لأمهات مدمنات.
- (5) الإسهام بفاعلية في زيادة الأمراض الصدرية وخاصة مرض السل الرئوي والالتهابات الرئوية الحادة.
- (6) إن خلايا الجهاز الهضمي هي أكثر تعرضاً لخطر الكحول، إذ تتأثر خلايا قشرة المخ المسؤولة عن التفكير والإرادة ، كما يؤدي تناول الخمر إلى التهاب الأعصاب الطرفي المتعدد الذي يسبب شلل الأطراف العلوية (اليدين والساعدين) والأطراف السفلية (القدمين والساقين) . ومن هذا كله يظهر لنا جلياً ما انطوى عليه تحريم الخمر من حكم جليلة وعظيمة، كما يظهر لنا حجم المعاناة والمأساة التي تعانيها البشرية نتيجة لابتعادها عن حكم الله عز وجل وأمره { أفحكم الجاهلية يبغون ، ومن أحسن من الله حكماً لقوم يوقنون } المائدة (50) ، فقد أظهر تقرير لمنظمة الصحة العالمية ، نوفمبر 1978 ، أن " مشكلة تناول الكحول في سائر أنحاء العالم هي من الأهمية بحيث تحتاج إلى عمل ضخم وسريع من قبل منظمة الصحة العالمية" وأشار التقرير إلى أن " المشكلات الناتجة عن تناول الكحول تشكل عائقاً هاماً في طريق التنمية الاجتماعية والاقتصادية ، بالإضافة إلى أنها تستهلك كل الإمكانيات الصحية لتلك الدول ما لم تتخذ التدابير المناسبة".

الأغذية الحيوانية المحرمة

قال الله تعالى في محكم كتابه العزيز: { حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير ، وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع إلا ما ذكيتم ، وما ذبح على النصب وأن تستقسمها بالأزلام ، ذلكم فسق } المائدة (3). وقال جل من قائل: { فل لا أجد فيما أوحى إلي محرماً على طاعم يطعمه إلا أن يكون ميتة

أو دما مسفوحا أو لحم خنزير فإنه رجس، أو فسقا أهل لغير الله به ، فمن اضطر غير باغ ولا عاد فإن ربك غفور رحيم { الأنعام (145) . وقد أثبت العلم الحديث الكثير من الحقائق العلمية التي تؤيد تحريم هذه الأطعمة لما تتضمنه من مفسد وأضرار على صحة الإنسان:

(1) الميتة:

وهي ما مات حتف أنفه سواء موتا عاديا أو بالشيخوخة أو بالاصابة بالأمراض أو بالذبح دون الالتزام بأذكاة الشرعية: ()

- فالموت بسبب الشيخوخة ينجم عن تحلل الأنسجة وتلفها، والذي ينتج عن ضعف طبيعي في الحيوان أو عن مرض غير منظور ، فيحدث ذلك تغيرات في لحم الحيوان ويقلل من قيمته الغذائية وقابليته للهضم ، فضلا عن الأضرار المتعلقة بانحباس الدم .

- أما الميتة بسبب مرض من الأمراض الفتاكة التي تصيب الحيوانات مثل السل والجمرة الخبيثة (الانثراكس) وجراثيم السالمونيلا والكلستريديوم وغيرها. فتناول لحوم هذه الحيوانات يشكل خطورة على صحة الإنسان ، لأن الميكروبات المسببة لهذه الأمراض ما تزال متواجدة ونشطة وقد تقوم بإفراز سمومها. وقد رخص الشارع الحكيم بتناول أنواع من الميتة مثل لحوم السمك والجراد، كما صح عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال : " أحلت لنا ميتتان : السمك والجراد، ودمان : الكبد والطحال" رواه أحمد والشافعي وابن ماجة والبيهقي والدار قطني.

(2) الدم:

أي الدم المسفوح ، إذ يعد الحيوان المسفوح من أفضل البيئات لنمو الجراثيم الضارة والممرضة ، لذلك كانت حكمة تحريم تناوله. وقد أثبتت الدراسات الحديثة أن الدم حامل لعدد كبير من الجراثيم والسموم والفضلات الضارة الناتجة عن عمليات الأيض والتمثيل الغذائي وعمليات الهدم والبناء في الأنسجة () . ويؤدي تناول الدم عن طريق الضم إلى ارتفاع اليوريا في دم الإنسان مما قد يؤثر على المخ ويسبب الغيبوبة المفاجئة.

(3) لحم الخنزير:

والخنزير حيوان قدر يعيش على الأوساخ والقاذورات ، وهو ما تأباه النفس السوية وتعافه وترفض تناوله ، لما فيه من إخلال بطبع الإنسان ومزاجه السوي الذي خلقه الله عز وجل فيه {لقد خلقنا الإنسان في أحسن تقويم} التين (4). ولعل من الجدير بالذكر أن تحريم لحم الخنزير كان قطعيا في أية واحدة، بينما كان تحريم الخمر تدريجيا ونزلت آيات تحريمه على ثلاث مراحل، ولعل هذا الأمر يرجع إلى طبيعة العرب أذاك إذ كان الخمر من أكثر الأمور شيوعا في حياتهم ، وكان من الصعب

على النفس البشرية التي اعتادت عليه أن تقلع عنه قطعيا خلال فترة وجيزة وبدون تدرج، أما بالنسبة للحم الخنزير فقد كان التحريم قطعيا بغير تدرج لأن العرب لم يكونوا قد تعودوا على تناوله بشكل مستمر.

وقد أجمع العلماء على تحريم جميع أجزاء الخنزير، وذكر الآية للحم الخنزير هو من باب المجاز اللغوي، إذ أطلق الله عز وجل الجزء (وهو اللحم) وأراد الكل (وهو جميع الخنزير)، لأن اللحم هو الجزء الأهم والمأكول من الخنزير، وقد أثبت العلم الحديث الحقائق التالية المتعلقة بلحم الخنزير:

- يعد لحم الخنزير من أكثر أنواع اللحوم الحيوانية التي تحتوي مادة الكوليسترول الدهنية، والتي تقتن زياتها في دم الإنسان بزيادة فرص الإصابة بتصلب الشرايين واحتشاء عضلة القلب. كما أن تركيب الأحماض الدهنية في لحم الخنزير تركيب شاذ غريب يختلف عن تركيب الأحماض الدهنية في الأغذية الأخرى، مما يجعل امتصاصها أسهل بكثير من غيرها في الأغذية الأخرى وبالتالي زيادة كوليسترول الدم.

- يساهم لحم الخنزير ودهنه في انتشار سرطان القولون والمستقيم والبروستاتا والثدي والدم.

- بسبب لحم الخنزير ودهنه الإصابة بالسمنة وأمراضها التي يصعب معالجتها.
- بسبب تناول لحم الخنزير الحكة والحساسية وقرحة المعدة.
- بسبب تناول لحم الخنزير الإصابة بالتهابات الرئة والنتاجة عن الدودة الشريطية ودودة الرئة والتهابات الرئة الميكروبية.

وتتمثل أهم مخاطر تناول لحم الخنزير في احتواء لحم الخنزير على الدودة الشريطية وتسمى تينياسوليم التي يصل طولها إلى 2-3 متر. ويؤدي نمو بويضات هذه الدودة في جسم الإنسان فيما بعد إلى الإصابة بالجنون والهستيريا في حال نمو هذه البويضات في منطقة الدماغ، وإذا ما نمت في منطقة القلب فإنها تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وحدوث نوبات قلبية، ومن أنواع الديدان الأخرى التي تتواجد في لحم الخنزير دودة التريكانبلا الشعرية الحلزونية المقاومة للطبخ والتي قد يؤدي نموها في الجسم إلى الإصابة بالشلل والطفح الجلدي.

(4) ما أهل لغير الله به:

ويحرم الإسلام أكل كل ما ذبح لغير الله أو ذكر عليه غير اسم الله عز وجل، يقول الله تبارك وتعالى: { ولا تأكلوا مما لم يذكر اسم الله عليه وإنه لفسق } الأنعام (121)، وهذا الأمر يؤكد ارتباط غذاء الإنسان بعقيدته وأنه جزء من منظومة العبودية لله عز وجل، فالأكل من غير ما ذبح لله دليل على موافقة الأكل لهذا الأمر وإقراره عليه.

(5) المنخقة والموقوذة والمتردية والنطيحة :

والمنخقة: هي التي تخنق فتموت.
والموقوذة: هي التي ضربت بعصا أو بحجر فقتلت.
والمتردية: هي التي تردت من مكان عال فماتت.
والنطيحة: هي التي تنطحها أخرى فقتلتها.
والحيوانات في مثل هذه الحالات لا يحل أكلها لأنها ماتت أو قتلت بغير الذكاة الشرعية التي تساعد على خروج الدم الضار من الجسم، ولذلك فهي تحمل الجرائم الضارة وتؤدي إلى الإصابة بالأمراض ، لذلك كانت حكمة تحريم أكل هذه اللحوم.

(6) ما أكل السبع إلا ما ذكيت:

والمقصود به هو ما جرحه الحيوان المفترس ، وتبقى جزء من جثته بعد أكل كفايته منها. ولما كانت الحيوانات المفترسة عادة ما تأكل الجيف الحاملة للجراثيم الممرضة، فإن هذه الجراثيم تنتقل إلى الفريسة الجديدة عن طريق الحيوان المفترس ، فيسبب ذلك حصول الأمراض عن أكل لحومها.
وتجدر الإشارة إلى أن الإسلام حرم أكل لحوم الحيوانات المفترسة والجارحة التي تتغذى على لحوم حيوانات أخرى، مثل السباع والقطط والكلاب، بالإضافة إلى الطيور الجارحة مثل الصقر والنسر والعقاب، لقول النبي صلى الله عليه وسلم : " إن الله حرم أكل كل ذي ناب من السباع وكل ذي مخلب من الطير" رواه الإمام مالك في الموطأ. وتتميز لحوم هذه الحيوانات بالشدة والقساوة بسبب شد العضلات في جسمها وكبر حجمها ، وذلك لتناسب مع حاجاتها في ملاحظة ومهاجمة الحيوانات ومصارعتها والتغلب عليها لافتراسها ، فيصعب لذلك هضم وبلع هذه اللحوم والاستفادة منها.

(7) تحريم الجلالة :

والجلالة: هي التي تأكل العذرة من الإبل والبقر والغنم والدجاج والأوز وغيرها حتى يتغير ريحها . فقد نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن شرب لبن الجلالة ، رواه الخمسة إلا ابن ماجه . وإذا ما حبست الجلالة بعيدا عن العذرة وعلفت علفا طاهرا وطاب لحمها جاز أكلها وذهب اسم الجلالة عنها.

(8) تحريم المستخبثات والمستقذرات :

يقول تعالى : { ويحل لهم الطيبات ويحرم عليهم الخبائث } الأعراف (157) . والطيبات هي ما تستطيبه النفس وتستلذه من غير ورود نص في تحريمه ، فإن استخبثته فهو حرام. ويدخل في الخبائث كل مستقذر مثل البصاق والمخاط والعرق والمني والروث والقمامة، والقمل والبراغيث والحشرات الضارة ونحو ذلك.
الأغذية المحللة في الإسلام (الطيبات من الرزق)

إن الله عز وجل خلق الإنسان واستخلفه في الأرض، وهياً له من السبل والوسائل ما تعينه على القيام بحقوق العبودية وواجبات الاستخلاف. فكان أن جعل الله عز وجل للإنسان الطيبات من الرزق، والتي من خلالها يتعرف على نعم الله وعطاياه، ويتمكن من التمتع والتطبيب إلى جانب التزود بما يحتاجه جسمه من مغذيات ، قال تعالى : { وفي الأرض قطع متجاورات ، وجنات من نخيل وأعناب وزرع ونخيل صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد، ونفضل بعضها على بعض في الأكل، إن في ذلك لآيات لقوم يعقلون } الرعد (4) . وقد اشتملت آيات القرآن الكريم على ذكر العديد من الأغذية الطيبة التي تمتاز باحتوائها على العناصر الغذائية اللازمة لنمو الجسم وصيانتها ووقايتها من الأمراض. ولم يقتصر الأمر على ذكر هذه الأطعمة ، بل تعداه إلى القسم بها، وهو ما يدل دلالة واضحة على أهمية هذه الأطعمة وفائدتها الغذائية والصحية ، وإلا فلم يقسم الله عز وجل بها، فالعظيم لا يقسم إلا بما هو عظيم ، قال تعالى : { والتين والزيتون } التين (1).

وفيما يلي نبذ عن بعض هذه الأطعمة الطيبة :

(1) اللبن (الحليب) :

قال الله تعالى : { وإن لكم في الأنعام لعبرة ، نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبنا خالصا سائغا للشاربين } النحل (66) . وروى ابن عباس رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " من أطعمه الله طعاما فليقل : اللهم بارك لنا فيه وارزقنا خيرا منه، ومن سقاه الله لبنا فليقل : اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإني لا أعلم ما يجزيء من الطعام والشراب إلا اللبن " أخرجه الترمذي وأبو داود وابن ماجه وقال الألباني حديث صحيح.

(2) عسل النحل:

قال تعالى : { وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال أكنانا ومن الشجر ومما يعرشون، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا ، يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس، إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون } النحل (68-69). وقد ورد في الصحيحين من حديث أبي المتوكل عن أبي سعيد الخدري أن رجلا أتى النبي صلى الله عليه وسلم فقال : إن أخي يشتكي بطنه، وفي رواية استطلق بطنه، فقال : اسقه عسلا. فذهب ثم رجع فقال : لقد سقيته فلم يغن عنه شيئا. وفي لفظ فلم يزده إلا استطلاقا مرتين ، وثلاثا ، كل ذلك ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم : " اسقه عسلا " . فقال له في الثالثة أو الرابعة : " صدق الله وكذب بطن أخيك " .

(3) الرطب والتمر والبلح:

قال تعالى : { فأجاءها المخاض إلى جذع النخلة قالت يا ليتني مت قبل هذا وكنت نسيا منسيا فناداها من تحتها ألا تحزني قد جعل ربك تحتك سريا . وهزي إليك بجذع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا . فكلي واشربي وقري عينا } مريم (23-26). وأخرج مسلم في كتاب الأشربة من حديث عائشة أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " بيت لا تمر فيه جياع أهله " . وأخرج البخاري في كتاب الطب ومسلم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : من أصبح من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر " .

(4) الزيتون:

قال تعالى : { ينبت لكم به الزرع والزيتون والنخيل والأعناب ومن كل الثمرات إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون } النحل (11) . وقال تعالى مقسما به: { والتين والزيتون } التين (1). وأخرج الترمذي في الأطعمة من حديث أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال : " كلوا الزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " وعنه صلى الله عليه وسلم قال: " انثدموا بالزيت وادهنوا به فإنه من شجرة مباركة " أخرجه ابن ماجة والحاكم وقال الألباني حديث حسن. وروى البخاري عن أبي هريرة رضي الله تعالى عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: " كلوا وادهنوا به فإن فيه شفاء من سبعين داء منها الجذام " .

(5) الأسماك :

قال تعالى: { أحل لكم صيد البحر وطعامه متاعا لكم وللسيارة ، وحرم عليكم صيد البر ما دتم حرم ، واتقوا الله الذي إليه تحشرون } المائدة (96) . وروى الإمام أحمد وابن ماجة من حديث عبدالله بن مر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال: " أحلت لنا ميتتان ودمان : السمك والجراد والكبد والطحال " .

(6) التين:

وهو مما أقسم الله عز وجل به : { والتين والزيتون } التين (1). وذكر السيوطي في الجامع الصغير من حديث ضعيف عن أبي الدرداء قال: أهدى إلى النبي صلى الله عليه وسلم طبق من تين ، فقال صلى الله عليه وسلم : كلوا ، وأكل منه . وقال : لو قلت إن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه ، لأن فاكهة الجنة بلا عجم ، فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس " .

الأمن الغذائي في الإسلام

لقد لفت القرآن الكريم أنظار البشرية إلى أهمية الغذاء في حياة الأمم والشعوب ، وذلك من خلال ربطه بالأمن والاستقرار السياسي. وقد تجلّى ذلك المعنى من خلال سورة قريش، حيث أمتن الله عز وجل على قريش بما أفاء عليهم من نعمة الأمن الغذائي { الذي أطعمهم من جوع } ونعمة الأمن والاستقرار السياسي { وآمنهم من خوف } وجعل ذلك من النعم العظيمة التي تستحق الشكر والعبادة لله عز وجل ولا يجوز أن تقابل بالنكران { فليعبدوا رب هذا البيت الذي أطعمهم من جوع وآمنهم من خوف } قريش (4) .

ولم تغفل السنة النبوية عن ذكر أهمية الأمن الغذائي في حياة الفرد والجماعة ، وجعل رسول الله صلى الله عليه وسلم ذلك ركنا ثالثا من أركان الحياة الآمنة المستقرة " من أصبح منكم اليوم آمنا في سربه معافا في بدنه عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا بما فيها" رواه الترمذي عن عبيد الله بن حفص الانصاري. كما تجلت نظرة الإسلام إلى الأمن الغذائي في سيرة المصطفى صلى الله عليه وسلم من خلال أمر النبي صلى الله عليه وسلم بإنشاء سوق خاص بالمسلمين وذلك عند قدومه المدينة ، حيث كان سوق المدينة محصورا بأيدي يهود ، مما يشكل تهديدا لأمن المسلمين الاقتصادي والغذائي، ومن ثم السياسي ، وقد عمل الإسلام على وضع الأسس النظرية لتحقيق الأمن الغذائي من خلال حث النبي صلى الله عليه وسلم على الزراعة وإعمار الأرض وإحياء الموات من الأرض بالزراعة " من أحيا أرضا مواتا فهي له " رواه الترمذي ، " إذا قامت الساعة وبيد أحدكم فسيلة فإن استطاع ألا تقوم حتى يغرسها فليغرسها " رواه أحمد عن أنس بن مالك.

فالأمن الغذائي والاكتفاء الذاتي من الغذاء شرط لازم لحفظ كرامة الأمة وصيانة وحدتها وحماية ديارها ولدرء تحكم الاعداء في مقدراتها وتدخلهم في قراراتها وسياساتها. ولأدل على ذلك صحة هذه النظرية مما نعايشه في هذا العصر، إذ نتج عن العجز في تحقيق الأمن الغذائي لدى المسلمين إلى اعتماد البلدان الإسلامية على الدول الغربية ، وخاصة الولايات المتحدة الأمريكية ، في توفير غذائها الأساسي (وخاصة القمح)، والذي أدى بدوره إلى استلاب كرامة الأمة وارتهاان ارادتها تحت ضغط الدول المصدرة للغذاء. ويقدر حجم الواردات إلى العالم العربي (لوحدة) من الغذاء في عام 2000 م ب 35 مليار دولار، في الوقت الذي تقدر به المساحات المزروعة في العالم الإسلامي بنحو 400 مليون فدان، وهي تشكل 11% من مساحة الأراضي المزروعة في العالم، وفي الوقت الذي تقدر به نسبة العاملين بالزراعة في الدول النامية (ومعظمها من الدول الإسلامية) بين 70 إلى 85% من مجموع القوى العاملة، في حين لا يتعدى هذا الرقم 4 إلى 10% في البلدان المتقدمة. ومن المفارقات المحزنة والمفجعة أنه في الوقت الذي يشكل فيه سكان الولايات المتحدة الأمريكية 7% من سكان العالم، فإنهم ينتجون 50% من الغذاء في العالم.

وتعد سورة يوسف – عليه السلام – من أكثر السور وضوحا ودلالة في عرض نظرية الأمن الغذائي، وقد تجلى ذلك في قصة سيدنا يوسف – عليه السلام- مع عزيز مصر والرؤية التي رآها في منامه. فقد أشارت الآيات الكريمة إلى أهمية حفظ الغذاء وتخزينه بطرق مناسبة تمنع فساد، وإلى أهمية الانتاج الزراعي في توفير الأمن الغذائي، وإلى ضرورة ترشيد الاستهلاك الغذائي، وعدم الاسراف به ، بما يتلاءم مع احتياجات السكان ، وبما يمنع حدوث المجاعة ونقص الغذاء { قال تزرعون سبع سنين دأبا، فما حصدتم فذروه في سنبله إلا قليلا مما تأكلون ، ثم يأتي من بعد ذلك سبع شداد يأكلن ما قدمتم لهن إلا قليلا مما تحصنون ، ثم يأتي من بعد ذلك عام فيه يغاث الناس وفيه يعصرون } يوسف (47-49) .

وتجدر الإشارة في هذا المقام إلى السبق الحضاري والاعجاز العلمي في الآيات المذكورة، إذ اشارت إلى حفظ الغذاء في سنبله . وقد دلت الدراسات العلمية الحديثة أن الحفظ بهذه الطريقة يعد من أكثر الوسائل نجاحا ونجاعة في حفظ القمح ، حيث تعمل القشور المحيطة بحبوب القمح في السنبل على منع مهاجمة القمح من قبل الحشرات الضارة والمؤثرات الجوية الخارجية .

ضبط جودة الغذاء في الإسلام

يعد الغذاء من أكثر المواد عرضة للفساد، نظرا لما يحتويه من الرطوبة والعناصر الغذائية اللازمة لنمو الأحياء الدقيقة، وذلك في حال عدم تخزينه في ظروف جيدة . وقد احتوت بعض آيات القرآن الكريم إشارات ضمنية إلى مشكلة فساد الغذاء واحتمال تغير صفاته من لون أو طعم. فقد ورد في سورة البقرة في الآية (259) في معرض قصة صاحب القرية المهجورة {فانظر إلى طعامك وشرابك لم يتسنه} ، وفي قوله تعالى : {فيها أنهار من ماء غير آسن وأنهار من لبن لم يتغير طعمه} محمد (15) . فأسن الماء وتغير طعم اللبن كلها مؤشرات على فساد الغذاء.

وقد شدد القرآن الكريم على ضرورة إحسان اختيار الغذاء والتأكد من خلوه من الآفات عند التصديق به للفقراء والمحتاجين ، فقال تعالى : { يا ايها الذين آمنوا أنفقوا من طيبات ما رزقناكم ومما أخرجنا لكم من الأرض، ولا تيمموا الخبيث منه تنفقون } البقرة (267) . كما اشار القرآن الكريم إلى أن الغذاء المتوفر يتفاوت في مدى جودته وسلامة وصلاحيته ، ووجه إلى الاهتمام باختيار الغذاء المتناول، وذلك في قوله تعالى: { فابعثوا أحدكم بورقكم هذه إلى المدينة فينظر أيها أزكى طعاما فليأتكم برزق منه وليتلطف ولا يشعرن بكم أحدا } الكهف (18 ، 19)

أما السنة النبوية ، فقد حفلت بالأدلة على ضرورة الحفاظ على سلامة الغذاء وجودته ومنع غشه والتغريب به ، فقد ورد عنه صلى الله عليه وسلم أنه مر ذات يوم على رجل يبيع طعاما، فوضع صلى الله عليه وسلم كفه الشريف أسفل منه فوجده مبلولا فسأل البائع عن ذلك فقال: أصابته السماء (أي المطر) ، فقال صلى الله عليه وسلم : "

من غشنا فليس منا " رواه مسلم وابن ماجه والدارمي، كما نهى صلى الله عليه وسلم عن بيع الغرر (وهو ما كان ظاهره يغري المشتري وباطنه مجهول) رواه الترمذي وابن ماجه واحمد والدارمي، كما نهى عن الملامسة والمناذة (الشراء دون التعرف على السلعة المطلوب شراؤها) .

وفي سيرة الخلفاء الراشدين ، كان في قصة صاحبة اللبن التي أرادت أن تخلطه بالماء خير دليل على حرص المسلمين آنذاك على عدم الغش، إذ كافأ أمير المؤمنين عمر بن الخطاب رضي الله عنه ابنة صاحبة اللبن على رفضها الغش بأن زوجها من أحد أبنائه ، وكان أن خرج من نسلهما خامس الخلفاء الراشدين عمر بن عبدالعزيز رضي الله عنه.

صيام رمضان

الصيام عبادة قديمة فرضها الله عز وجل على أمة الإسلام كما فرضها على الأمم السابقة ، وهذا ما دلت عليه الآية الكريمة : { يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون } البقرة (183) .

وقد أثار الصيام انتباه ودهشة الأطباء منذ قديم الزمان، حيث ظل الصوم طريقة علاجية تتناقلها أجيال الأطباء. () ففي مرجع طب التبت الكبير " نشجوديش " في القرن السادس قبل الميلاد، خصص فصلا كاملا للصيام تحت عنوان " العلاج بالطعام " و " العلاج بالصوم " . وعرف المصريون القدماء الصوم ، وبشهادة هيرودوت (450 ق.م.) تبين أن المصريين القدماء كانوا يصومون ثلاثة أيام من كل شهر ، وكذلك الصوم الكبير لأكثر من شهر من كل عام . كما عرف اليونانيون القدماء فائدة الصيام فنأدى (أبو قراط) باتباع الصوم لعلاج الكثير من الأمراض الباطنية والخارجية.

ومع إشراق شمس الإسلام على العالمين، فرض الصوم على المسلمين في السنة الثانية للهجرة، وأصبح بذلك الركن الرابع من أركان الإسلام . ويعرف الصيام في رمضان على أنه الإمساك عن الطعام والشراب والجماع وسائر المفطرات منذ طلوع الفجر حتى مغيب الشمس () تعبدا لله عز وجل وتقربا إليه. كما يشمل الصيام كف الجوارح عن جميع الآثام والمعاصي ، فهو بذلك عبادة روحية وجسدية ترتقي بالإنسان في صحته وروحه وقلبه.

وقد عرف أطباء المسلمين الصوم كعبادة وعلاج في آن واحد ، فكان ابن سينا يفضل الصوم على الدواء ويقول : " إنه الأرخص " ، ويصفه للغني والفقير ، وإبان الحملة الفرنسية في مصر في القرن 18 م ، اتبعت المستشفيات الصيام كعلاج لمرض الزهري، حيث عدوا الصيام قاتلا للجراثيم المسببة للمرض. ()

ومع إطلالة القرن العشرين ، ومع تزايد وتطور أساليب البحث العلمي، فقد حاز الصيام في رمضان على جانب كبير من اهتمام الأطباء والباحثين ، نظرا لما يتضمنه

الصيام في رمضان من تغير وتحول في نمط استهلاك الغذاء خلال فترة زمنية محددة (29-30 يوما) ، إذ يستدعي ذلك التغير حصول تحولات في مسارات الأيض والتمثيل في الجسم، وحصول تغيرات حيوية تؤثر على صحة الإنسان وجسمه بشكل واضح وملحوس. وفيما يلي عرض موجز لأهم التغيرات الايجابية التي تنجم عن الصيام في شهر رمضان:

(1) تأثير الصوم على الجهاز العصبي (التأثيرات النفسية والعصبية) :

إن المتأمل في فلسفة الصيام في الإسلام يجد أنه لا يدعو عن كونه عملية تربوية تتم فيها تربية النفس وتهذيبها والارتقاء بها عن اللوغ والإغراق في إشباع الشهوات والغرائز، كما أن أدبيات الصيام وأخلاقه تلزم المسلم بالابتعاد عن مظاهر الغضب والانفعال ، عملاً بقول الحبيب المصطفى صلى الله عليه وسلم : " إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يصخب، فإن سابه أحد أو شاتمه فليقل : اللهم إني صائم" متفق عليه. وهذا يؤدي بالمسلم إلى الشعور بالسكينة وطمأنينة القلب وانسراح الصدر، فتخرج النفس من ضيق وشدائد الحياة اليومية ومشاكلها ومن ضغوط الحياة وتعقيداتها ، إلى سعة الصدر وانسراح النفس والرضا، وهو ما يؤدي إلى شفاء وتحسن العديد من الإضطرابات والأمراض النفسية والعصبية مثل الاكتئاب والقلق والهوس. وفي دراسة أجراها الدكتور درادكة في الأردن عام 86-1991 ، تبين أن نسبة الانتحار خلال شهر رمضان المبارك قد انخفضت بشكل ملحوظ، وذلك بسبب تأثير الجو الإيماني والروحاني لشهر الصيام.

(2) تأثير الصيام على الجهاز الهضمي:

في شهر رمضان تقل حركة الأمعاء وتقل إفرازات العصارة الهضمية والمعوية وغيرها، وبذلك تطول فترة راحة الجهاز الهضمي وتتحسن الكثير من الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي والتي من أخطرها السمنة ، والأمراض ذات العلاقة بالضغوط النفسية والعصبية مثل تهيج القولون والانتفاخات والتهابات المعدة المزمنة. ومن أهم الفوائد التي يجنيها الصائم هي تخفيف الوزن والتخلص من الزائد منه. إذا اشارت العديد من الدراسات العلمية الحديثة إلى أن الصوم في رمضان يؤدي إلى التخفيف من وزن الجسم، وذلك بالرغم من الممارسات الغذائية الخاطئة السائدة في شهر رمضان والتي يتوقع أن تؤدي إلى زيادة الوزن لا تخفيفه. () وهذا التخفيف بدوره يحمي الإنسان من الكثير من الأمراض المرتبطة بالسمنة والتي من أخطرها ارتفاع ضغط الدم والسكري (النوع الثاني) والنقرس وانسداد الشرايين واحتشاء عضلة القلب.

(3) تأثير الصيام على الجهاز الدوري (القلب والشرابين) :

يعمل الصيام في رمضان على خفض محتوى الدم من الكوليسترول الضار ورفع محتواه من الكوليسترول النافع، الذي يعمل بدوره على إزالة الدهون المترسبة على جدران الأوعية الدموية ، وبالتالي العمل على منع حدوث انسداد الشرايين ومنع حصول احتشاء عضلة القلب. كما ان القلب يرتاح عند الصوم إذ تنخفض ضرباته إلى 60 في الدقيقة . وهذا يعني أنه يوفر مجهود 28800 دقة كل 24 ساعة.

ومن أهم فوائد الصيام ، خاصة بالنسبة للمدخنين ، هي قدرة الصيام على التخفيف من كمية السجائر المستهلكة خلال اليوم ، بما سيفيد القلب والشرابين والرئة ويقلل من تعرضها للمواد السامة والمسرطنة الموجودة في السجائر . كما أن التأثير النفسي والتربوي للصيام يساعد الإنسان المردخن على الإقلاع عن التدخين واتخاذ القرار الحازم بذلك ويوفر له الإرادة القوية للإقلاع عنه.

ومن الآثار الإيجابية للصيام أنه يساعد على التخفيف من ارتفاع ضغط الدم عند المرضى المصابين به، إذ إن التقليل من كمية الطعام المتناول يقلل من تناول ملح الصوديوم، والذي يعد المسبب الرئيس لارتفاع ضغط الدم . فقد أكدت دراسة حديثة أن انقاص الوزن بمقدار 4ر5 كغم كان كفيلا يخفض ضغط الدم عند مرضى ارتفاع ضغط الدم المتوسط والمنخفض.

(4) الصوم وعلاج الأمراض:

بالإضافة على دور الصيام في علاج والتخفيف من أمراض السمنة وما يرافقها من أمراض ثانوية مثل ارتفاع كوليسترول الدم وارتفاع الضغط ، فإن لصيام رمضان دور في علاج أمراض أخرى مزمنة وشائعة بين الناس وخاصة في مجتمعاتنا العربية مثل النقرس ومرض السكري (النوع الثاني) . وسنتناول بإيجاز دور الصيام في رمضان في التخفيف من هذا المرض:

يعد مرض السكري من أكثر الأمراض شيوعا وانتشارا في العالم، وهو مع ذلك من أخطر الأمراض والتي قد تؤدي في حال تضاعفها إلى الإضرار بحياة الإنسان وتهديدها . ومن المعلوم أن مرض السكري، وخاصة النوع الثاني أو ما يسمى بسكري الكبار ، يرتبط ارتباطا وثيقا بالغذاء التي يتناوله الإنسان من حيث الكم والنوع.

وقد عرف الصوم كعلاج لمرض السكري ، واتبع ذلك في ألمانيا وأمريكا أواخر القرن الماضي وأوائل القرن العشرين، وكان يطبق على مرضى السكري في الحالات المتوسطة ، ويتضمن الإمتناع الكامل عن تناول الطعام لمدة 2-3 أيام () . وقد وجد فيما بعد أن هذا النوع من الصيام (الصيام الطويل) يؤدي إلى آثار صحية جانبية مثل ارتفاع محتوى بعض المواد الضارة في الدم . لذلك كان صيام رمضان صياما مثالا بمنع حدوث مثل هذه الآثار الجانبية بسبب قصر فترة (16-19) ساعة / يوم ، ولأنه يسمح فيه بتناول الطعام بعد فترة الصيام .

وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن 30% من مرضى السكري يمكن السيطرة على مرضهم بواسطة اتباع نظام غذائي معين دون استعمال أي من العقاقير كالأبر والحبوب . لذلك كان الصوم في رمضان ذو فائدة كبرى في السيطرة على مرض السكري.

حكمة الإفطار في رمضان على التمر

عن سليمان بن عامر الضبي رضي الله عنه ، عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر، فإن لم يجد فليفطر على ماء فإنه طهور" رواه الترمذي وأبو داود، وعن أنس رضي الله عنه قال: " كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يفطر قبل أن يصلي على رطبات ، فإن لم تكن رطبات فتميرات ، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من ماء" رواه أحمد ومسلم في صحيحه وأبو داود والترمذي وابن ماجه.

وهنا تظهر الحكمة النبوية الشريفة في الإفطار على مادة سكرية كالتمر قبل أداء صلاة المغرب، لأن التمر يحتوي على نسبة عالية من السكريات التي لا تحتاج إلى عمليات هضم معقدة لتتحول إلى مواد أخرى، كما يحدث في هضم النشويات ، ولذا فالمواد السكرية تعوض الجسم عن نقص السكري في الدم أثناء الصوم وتزيل كافة الأعراض الناتجة عن نقص السكر. ومن حكم وفوائد الإفطار على التمر:

1. المعدة لا ترهق بما يقدم إليها من غذاء دسم وفير، بعد أن كانت هاجعة طيلة ثماني عشرة ساعة تقريبا ، بل تبدأ عملها بالتدرج في هضم التمر السهل الامتصاص ، ثم بعد نصف ساعة يقدم إليها الإفطار المعتاد.
 2. تناول التمر أولا يحد من جوع الصائم وإقباله على الطعام، فلا يقبل على المائدة بنهم شديد.
 3. المعدة تستطيع هضم المواد السكرية في التمر خلال نصف ساعة ، فإذا بالدم يزود الجسم بالوقود السكري الذي يبعث في خلاياه النشاط ، فيزول الإحساس بالدوخة والتعب سريعا.
- وبهذا الخصوص يقول الإمام ابن قيم الجوزية : " وفي الفطر على التمر تدبير حسن لأن الصوم يخلي المعدة من الغذاء فلا يجد الكبد ما يجذبه ويرسله إلى القوى العاملة، والحلو أسرع الأشياء في الوصول إلى الكبد واحبها إليه، ولا سيما إذا كان البلح رطبا فيشتد قبوله إلى الكبد فينتفع به ويرسله إلى القوى العاملة بسرعة، وتعوض الجسم عنه نقص السكر في الدم أثناء الصوم وتزيل الأعراض الناتجة عن نقص السكر في الدم أثناء الصوم مثل عدم التركيز ، وعدم القدرة على الحركة ، والشعور بالضعف والكسل وزوغان البصر" .

خاتمة



الإنسان بطبعه يحب أن يعيش سعيداً.. بل الأكثر من ذلك أن يساهم في إسعاد الآخرين.. هل جربتم ذلك؟ هل تعتقد أنك أسعدت أحداً مؤخراً؟ ومتى؟ وكيف؟

ألا ترى أنك أسعدت نفسك بإسعادك للآخرين؟ الجواب بالتأكيد.. نعم. من خلال اهتمامي بموضوع السعادة وتأثيرها على حياتنا.. وسبل الحصول عليها.. وكيف يمكننا أن نقدمها للآخرين.. وهو اهتمام شخصي على كل حال.. الحقيقة أنني استفدت من ذلك كثيراً لكنني لا أدري هل حققت أي نجاح في نقله للآخرين أم لا !! في الأسطر التالية سأحدثكم بما أعلم في مجال تخصصي.. لعلي أسهم في إدخال السعادة لقلب متعطش لها.. وكلنا كذلك.

عندما نقول إننا نحتاج لنسعد لا يعني أننا نعيش في شقاء.. ولكن السعادة مطلب دائم تعددت الوسائل للحصول عليه، فبعض هذه الوسائل يؤدي إلى جلب سعادة حقيقية وبعضها يؤدي إلى سعادة مؤقتة وبعضها إلى سعادة وهمية ومنها ما لا يؤدي إلى سعادة أصلاً وإن بدا لنا خلاف ذلك لأول وهلة.

الناس في حاجة ماسة أكثر من ذي قبل للشعور بالسعادة ولعل الأحداث السيئة المتكررة على عالمنا الإسلامي والعربي أفرزت مثل هذا الشعور، فتهافت الناس على العيادات النفسية خير دليل على صحة ما ذهبنا إليه فلا تكاد تجد موعداً لدى المتميزين منهم إلا بعد أشهر ولو كانت العيادة الخاصة، وتسارع الآخرين للبرامج التلفزيونية وغيرها التي تتحدث عن تفسير الأحلام، وبرامج الحظ، وبرامج التسلية المتنوعة مهما كانت رديئة وتافهة، بل إن من سلك طرق التدخين والمخدرات والمسكرات إنما يبحث عن السعادة أو الخروج من شقاء يراه في حياته.

وهناك من حاول علاج المشكلة بطريقة أفضل فانضم إلى إحدى دورات تطوير القدرات والبرمجة العصبية اللغوية.. وغيرها.. وكان لنا نحن التغذويين نصيب وافرم من ذلك.. فكثر الأسئلة عن الأغذية المسببة للاكتئاب والأغذية المساعدة للحصول على السعادة.

كيف تعيش سعيداً؟

وبصراحة.. لا يوجد سوى طريق الإيمان للحصول على السعادة الحقيقية.. قال الله تعالى:

{ وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِداً أَوْ قَائِماً } [يونس: 12] وقوله تعالى { فَمَنْ اتَّبَعَ هَذَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى } (طه: 123) { وَمَنْ أَعْرَضَ عَنَّا دُكِّرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَنَحْشِرُهُ يَوْمَ يَفْقِئَمَةُ أَعْمَى } [طه: 124]

وقد جرب الناس في مختلف أنحاء العالم كل الوسائل للحصول على السعادة.. فلا نريد أن نعيد تجربتهم باستخدام الوسائل الوهمية التي لن توصلنا إلا إلى

الوهم وربما الشقاء، وهناك طرق كثيرة للحصول على السعادة تأتي مكملية لموضوع الإيمان، فتقول إحدى أحدث الدراسات النفسية عن التوتر "إنه عند اختيار استراتيجية لمواجهة التوتر، يجب عدم الاعتماد على أسلوب واحد للعلاج، لأن الخطط مجتمعة، قد تأتي بنتائج إيجابية أكثر فاعلية". فعلى سبيل المثال يجب أن ندرك جميعاً أن النوم جزء هام من برنامجنا الوقائي بدرجة لا تقل أهمية عن الغذاء وممارسة الرياضة، فمن لا يأخذ قسطاً مناسباً من النوم كملاً وكيفاً لا يمكن أن يتمتع بصحة جيدة، وقلة النوم أو عدم انتظامه يمكن أن يكون سبباً في العديد من المشاكل الصحية الأخرى مثل الاكتئاب، نقص المناعة، ضعف القدرات الإدراكية والمعرفية والذاكرة، الكسل وانخفاض مستوى الطاقة وفقدان الشهية، فلا بد من ضبط (الدورات اليومية) وهي القيام بالأعمال في أوقاتها المحدودة مثل النوم في وقت معين والاستيقاظ في وقت معين بقدر الإمكان، وما يفعله طلابنا وطالباتنا هذه الأيام عند الامتحانات يخالف هذه القاعدة المهمة.

إذن السعادة إخوتي وأخواتي الأحباب "شيء ينبع من داخل الإنسان.. ولا يستورد من خارجه"

أكاديمية بناء المستقبل

وَمَهْلِكُ الْوَلَدِ

أم المدربين العرب ومطورة الفكر الانساني