

التغذية السليمة

المحتويات

المقدمة:

أولاً: التمثيل الغذائي و الغذاء المتوازن.

ثانياً: أساسيات التغذية السليمة.

ثالثاً: الهرم الغذائي.

رابعاً: التغذية السليمة للرضع والأطفال.

خامساً: بعض الأسئلة التي تهم الأمهات.

سادساً: التغذية السليمة للحامل.

سابعاً: التغذية السليمة للرياضي.

المقدمة

المواد الغذائية هي مكونات الطعام الضرورية للمحافظة على الوظائف الطبيعية للجسم و هذه المواد توفر الطاقة و المركبات الاساسية التي لا يستطيع الجسم تصنيعها أو التي يمكن للجسم تصنيعها ولكن ليس بالكمية الكافية لمقابلة احتياجات النمو و البقاء على قيد الحياة.

التغذية السليمة تحقق منافع عظيمة: فالأشخاص الذين يتغذون جيداً يتمتعون عموماً بصحة سليمة عفيفة. والنساء اللواتي يتمتعن بالصحة يستطعن العيش حياة تبعث على الرضا والسرور في النفس، والأطفال الأصحاء يتعلمون أكثر داخل المدرسة وخارجها. فالتغذية الجيدة إذن تفيد الأسر والمجتمعات التي تعيش فيها والعالم بأسره.

وبالمنطق ذاته، فإن سوء التغذية مُدمرٌ. فهو يسهم جزئياً في أكثر من نصف جميع الوفيات على مستوى العالم، كما يؤدي إلى إدامة حالة الفقر. وسوء التغذية يوهن الفكر والعقل، ويستنزف إنتاجية كل شخص يمسه.

ولا يعتمد الأمن التغذوي للأسرة على الغذاء الصحي فحسب، بل يعتمد أيضاً على مخزون الغذاء وإعداده والتغذي به، وعلى المغذيات الدقيقة، والخدمات الصحية الأساسية، والمياه المأمونة والصرف الصحي والصحة العامة الجيدة. وبالنسبة للرُضع وصغار الأطفال، فإن الأمن التغذوي يعني أيضاً الرضاعة الطبيعية الخالصة منذ ولادة الطفل وحتى بلوغه ٦ أشهر ثم الاستمرار في إرضاع الطفل رضاعة طبيعية لمدة سنتين أو أكثر مع إعطائه أغذية تكميلية ملائمة لتعزيز نموه وتطوره.

التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته. فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحررنا.

ولابد أن تكون المواد الغذائية التي يتناولها كل فرد متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة بحيث لا يتعرض الإنسان إلى مشاكل صحية كثيرة ومنها:

أمراض القلب - مرض السكر- نزيف المخ - مسامية العظام - بعض الأنواع من السرطانات، كما أن العادات التي يتبعها الشخص طيلة حياته تبدأ منذ الطفولة ومن الصعب تغييرها في الكبر لذلك لا بد من تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة.

وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ بل وعن كبار السن فلكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من المواد الغذائية. للتعرف على النظام الغذائي السليم لا بد من التعرض للعلاقات المتداخلة بين العناصر التالي ذكرها والذي يكون عنصر التغذية هو القاسم المشترك فيها بالطبع:

- التغذية والأطفال.
- التغذية والشباب.
- التغذية وكبار السن.
- العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض.
- الهرم الغذائي.

أولاً: التمثيل الغذائي و الغذاء المتوازن:

يشار بالتمثيل الغذائي إلى كافة العمليات الجسدية والكيميائية في الجسم والتي تخلق وتستخدم الطاقة مثل:

هضم الطعام والمواد الغذائية:

- التخلص من الفضلات من خلال البول والبراز.
- التنفس.
- الدورة الدموية.
- تنظيم درجات حرارة الجسم .

تعريف الغذاء المتوازن:

الغذاء المتوازن هو تناول كميات وأنواع الأطعمة والمشروبات الملائمة والمناسبة لإمداد التغذية والطاقة اللازمين لحفظ خلايا الجسم والأنسجة والأعضاء، ولإعطاء الجسم النمو والتطور الطبيعي له.

وظيفة الغذاء المتوازن:

وظيفة الغذاء المتوازن هو إمداد الجسم بمصادر الطاقة والتغذية من أجل نموه.

ثانياً: أساسيات التغذية السليمة:

■ العلاقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض:

هناك علاقة وطيدة بين الأمراض المزمنة وبين ما يمارسه الإنسان من عادات سواء أكانت تتصل بالطعام أو بممارسة النشاط الرياضي الجسماني حيث أنهما متلازمان، وممارسة أي نشاط رياضي يخضع لعوامل عديدة مثل: السن والنوع والمستوى الاجتماعي. يمارس الرجال الرياضة أكثر من السيدات وكلما تقدم العمر بالإنسان تقل ممارسته للنشاط الرياضي ويقل أيضاً بين من لهم دخل أقل ومستوى تعليم منخفض.

■ الفوائد التي تعود على الشخص عند ممارسته أي نشاط رياضي:

قلة التعرض للإصابة بأمراض القلب - الموت المبكر - العجز - سرطان القولون - مرض السكر - أمراض ضغط الدم، كما يساعدنا على التحكم في الوزن والحفاظة على عظام الجسم والعضلات والمفاصل ويقلل الإصابة بالقلق والإحباط، وبالنسبة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل فإن النشاط الرياضي يساعدهم على التخلص من الألم بل وعودة المفاصل إلى حركتها الطبيعية. ولكي تتحقق الاستفادة المثلى من أي نشاط رياضي لا يشترط بالضرورة الإفراط في ممارسته ولكن الاعتدال يحقق أقصى استفادة ممكنة للإنسان ومنها على سبيل المثال: المشي الخفيف نصف ساعة في اليوم خمس مرات أو أكثر في الأسبوع.

■ أساسيات التغذية السليمة :

يوفر الطعام العناصر الغذائية المطلوبة لبناء أجسام قوية. فالغذاء يمد الجسم بالطاقة التي يحتاجها للنمو واللعب والتعلم والمحافظة على الصحة. ومن الضروري تنويع الأطعمة المقدمة للطفل حتى توفر احتياجاته من المواد الغذائية الأساسية للنمو. فكل نوع من أنواع الأطعمة يحتوي على نوعية خاصة من الأغذية والتي بدورها تقوم بوظائف مختلفة في الجسم، ولا يوجد نوع من الأغذية أهم من الآخر فالجسم يحتاجها جميعاً من أجل صحة أفضل.

ثالثاً: الهرم الغذائي:

يحتوى الهرم الغذائي على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها. وهذا الهرم هو بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد جسمنا بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لان لكل واحدة منها فائدة مختلفة وتتكون هذه المجموعات الخمس من:

- مجموعة اللحوم، الطيور، الأسماك

- مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن

- مجموعة الخضراوات

- مجموعة الفاكهة

- مجموعة الخبز، الحبوب، الأرز، المكرونة

وتحتل الدهون والزيوت والحلوى قمة الهرم وينصح خبراء التغذية باستخدام أطعمة هذه المجموعة بحذر شديد وعلى نحو مقتصد وتمثل في الأطعمة التالية: التوابل، الزيوت، الكريمة، الزبد، السمن النباتي، السكريات، المياه الغازية. وهي تمد الجسم بسرعات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد المغذية.

وتعتبر مجموعة اللحوم والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك. وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشمل على الخضراوات والفاكهة فهي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف.

وتشمل قاعدة الهرم مجموعة الخبز والحبوب والأرز والمكرونة، وتمد الجسم بما يحتاجه من البروتينات والمواد الكربوهيدراتية.

كيف يمكنك تحديد مقدار ما تحتاجه من كل مجموعة غذائية؟

ستجد الإجابة في الهرم الغذائي فهو يحدد لك النسبة المثالية التي يجب تناولها من كل مجموعة، وتستخدم هذه النسب كمرشد قياسي عام لباقي أنواع الأطعمة لأنه يتناول الأطعمة الأكثر شيوعاً في الاستخدام والتي نقيس عليها باقي الأنواع.

وإذا ضاعفت المقدار الذي تتناوله من هذه الأطعمة فسيكون ذلك بمثابة تعدي للمقدار المحدد لك والذي سينتج عنه الزيادة في الوزن وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة وغيرها من الأمراض الأخرى. وقد يسأل البعض عن ما إذا كان الالتزام بهذه النسب هي الطريقة المثلى لفقد الوزن ستكون الإجابة بالطبع: بلى! إلي جانب اختيار الأطعمة التي بها نسبة دهون أقل مع تقليل المواد النشوية والسكرية والشيء الأهم من ذلك كله هو ممارسة أي نشاط رياضي، أما بالنسبة لزيادة الوزن فهي تتطلب مضاعفة النسب المحددة في الهرم الغذائي وإذا كان النقصان يرجع إلى عدم تناول المواد الغذائية بشكل متكامل وعلى نحو متزايد عليك حينئذ باستشارة الطبيب.

وهناك نصائح بسيطة والتي من السهل على أي شخص اتباعها لكي يتمتع بصحة أفضل ويقلل من مخاطر التعرض لأية أمراض مع الالتزام بنسب الأطعمة في الهرم الغذائي:

- أكل أصناف متنوعة من الأطعمة للحصول على الطاقة والبروتينات والفيتامينات والمعادن والألياف.
- الاعتدال في تناول المواد السكرية لان ضررها أقل من نفعها فهي تمد الجسم بسعرات حرارية عالية كما تساعد على تسوس الأسنان.
- الاعتدال في تناول الأملاح والصوديوم لتجنب التعرض لضغط الدم المرتفع.
- الموازنة بين تناول الطعام وبين ممارسة النشاط الرياضي.
- الإكثار من تناول الماء ٦-٨ أكواب في اليوم الواحد لتجنب الإصابة بالجفاف والإمساك.

- استمتع بكل ما تأكله من أطعمة وتذوق الجديد منها لكن مع عدم الإفراط فيما تتناوله.
- عليك بالتنوع فيما تمارسه من نشاط وفيما تتناوله من أطعمة لأنهما أقصر الطرق لحياة صحية سليمة.
- عدم تناول الكحوليات لأنها تؤذي الجسم وتسبب العديد من المشاكل الصحية والحوادث بل تناولها يؤدي إلى إدمانها.
- اختيار الأطعمة قليلة الدهون والكوليسترول لتخفيف الإصابة بالأمراض القلبية والسرطانات كما تساعد على الاحتفاظ بالوزن المناسب.
- والذي يوجد أمامنا الآن هو الهرم الغذائي مشتملاً على النسب الصحية للمجموعات الغذائية الخمس وربما يتساءل كل واحد منا عن معدل ما يتناوله من هذه النسب، وتكمن الإجابة في مقدار ما يحتاجه جسمك من سرعات حرارية، ووفقاً للعوامل الآتية: العمر، والسن، والنوع، والوزن، وما تمارسه من نشاط رياضي وينبغي على كل شخص بعد تحديده للعوامل التي تم ذكرها تناول أقل النسب في الأرقام الموضحة عاليه.

وتصنف السرعات الحرارية إلى ثلاث نسب على النحو التالي:

- ١٦٠٠ ويحتاج هذه النسبة كبار السن والمرأة التي لا تبذل مجهوداً كبيراً.
- ٢,٢٠٠ يحتاج إليها غالبية الأطفال، والبنات في سن المراهقة المرأة النشطة، وكثيراً من الرجال الذين لا يبذلون مجهوداً كبيراً. وتحتاج المرأة الحامل أو التي ترضع رضاعة طبيعية إلى نسب أكثر من ذلك.
- ٢,٨٠٠ يحتاجها الصبية في مرحلة المراهقة، الرجل النشط، وبعضاً من السيدات هذه المجموعة وليكن بالنسبة لمجموعة الحبوب (٨) بدلاً من (٩) مقادير وذلك لقلّة المجهود الذي تبذله عن غيرها وحتى لا يزيد وزنها.

أهمية كل مجموعة غذائية مع النصائح التي يجب اتباعها مع كل مجموعة والمقدار المثالي منها:

مجموعة الأرز، الحبوب، المكرونة:

أهميتها: تعتبر مصدراً هاماً لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- إذا أردت الحصول على أكبر قدر ممكن من الألياف عليك باختيار الأطعمة التي تحتوي على الحبوب الخالصة بقدر الإمكان ومنها: خبز القمح الخالص.
- اختر الأطعمة التي توجد بها نسبة دهون وسكريات قليلة ومنها المكرونة والأرز والخبز.
- تعتبر الأكلات المخبوزة والمصنوعة من الدقيق مثل الكيك والبسكويت والكرواسون جزءاً من أطعمة هذه المجموعة وبها نسب عالية من الدهون والسكريات فيجب الحذر عند إضافة المواد الدهنية والسكرية لهذه الأطعمة.
- يضاف نصف المقدار المقرر استخدامه من الزبد أو السمن النباتي عند إعداد أطعمة هذه المجموعة ومنها المكرونة.
- هناك اعتقاد خاطئ بأن أطعمة هذه المجموعة تسبب الزيادة في الوزن ولكن الذي يسبب الزيادة في الوزن هو ما يتم إضافته لهذه الأطعمة من زبد وسمن نباتي وسكر ودهون وخاصة المستخدمة مع الدقيق في عمل المخبوزات.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول من 6-11 مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد وتحدد حسب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان وتترجم هذه المقادير على النحو التالي أي المقدار الواحد منها ويقاس عليها باقي أنواع أطعمة هذه المجموعة الغذائية: ربع رغيف خبز.

٣١ جراماً من الحبوب الجاهزة (المحفوظة) .
نصف كوب من الحبوب المطهية أو الأرز أو المكرونة.

مجموعة الخضراوات:

أهميتها:

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ج والفولات. كما تمدّه بالمعادن مثل الحديد والماغنسيوم وهي مجموعة قليلة في دهونها ومصدر هام للألياف. وتوجد أنواع متعددة من الخضراوات:

- خضراوات نشوية مثل البطاطس والذرة، والبسلة.
- بقوليات ومنها الفاصوليا، والحمص.
- خضراوات ورقية مثل: السبانخ، والبروكلي (نوعاً من أنواع القرنبيط).
- خضراوات ذات لون أصفر داكن مثل الجزر والبطاطا.
- وأنواع أخرى من الخضراوات: الخس والطماطم والبصل، والفاصوليا الخضراء.

النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- الإكثار من تناول الخضراوات الورقية الخضراء والبقوليات أكثر من مرة في الأسبوع الواحد لأنها مصدر للفيتامينات والمعادن كما أن البقوليات تمد الجسم بالبروتينات وتحل محل اللحوم.
- الإقلال من استخدام المواد الدهنية التي تضاف للخضراوات على المائدة أو أثناء طهيها.
- استخدام توابل قليلة في دهونها عند إضافتها للسلطة.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٣ - ٥ مقداراً من هذه المجموعة في اليوم الواحد وتحدد حسب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان وترجم هذه المقادير على النحو التالي:

٢/١ كوب من الخضراوات الطازجة الورقية غير المطهية.

٢/١ كوب من باقي أنواع الخضراوات المطهية.

٤/٣ كوب من عصير الخضراوات.

مجموعة الفاكهة:

أهميتها:

- تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات أوج، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

■ النصائح التي يجب اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- تناول ثمرة الفاكهة أفيد من تناول عصائرها لأن نسبة الألياف فيها أكثر.
- أن يكون عصير الفاكهة طبيعياً ١٠٠٪ غير مضاف إليه أية عناصر أخرى.
- عليك بأكل الشمام والتوت بشكل منتظم لأنها غنية بفيتامين ج.
- الحذر من تناول الفاكهة المجمدة أو المعلبة والعصائر المحلاة.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي ٢ - ٤ مقداراً من هذه المجموعة في اليوم الواحد وتترجم هذه المقادير على النحو التالي:

عدد ١ ثمرة تفاح متوسطة الحجم أو موز أو برتقال.

٢/١ كوب من الفاكهة المعلبة أو المطبوخة.

٤/٣ كوب عصير الفاكهة.

مجموعة اللحوم، لحوم الطيور، الأسماك، الحبوب المجففة، البيض والمكسرات:

أهميتها:

تمد الجسم بالبروتينات والفيتامينات والحديد والزنك، والفائدة التي تعود على جسم الإنسان من تناول أطعمة هذه المجموعة من الحبوب المجففة والبيض والمكسرات تتساوى مع تلك التي تمدها بها اللحوم ويمكن أن تحل محلها.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- تناول اللحم الخال من الدهون.
- انزع جلد الطيور عند تناول لحومها.
- عليك بالإكثار من تناول لحوم الأسماك والفاصوليا المجففة والبسلة لأنها تحتوى على دهون قليلة.
- إعداد اللحوم باستخدام أقل نسبة من الدهون.
- شي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها.
- الاعتدال في تناول المكسرات لأنها عالية في دهونها.
- عدم الإفراط في تناول صفار البيض لأنه يحتوى على نسبة كوليسترول عالية ويكفى تناول صفار بيضة واحدة ولا خوف من الإكثار فن تناول بياض البيض.

المقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي بتناول ٢ - ٣ مقداراً في اليوم الواحد، وتتغير هذه النسب بتغير نوع الطعام حيث أنه يمكن الحصول على جرامات من: بيضة واحدة والتي تساوى ٣٠ جراماً من اللحم قليل الدهون عند الإفطار. شريحة لحم ديك رومي ترن ٣٠ جراماً في ساندويتش في الغذاء. شريحة من الهامبورجر المطهي الخال من الدهون ترن ٩١ جراماً في العشاء.

وتترجم هذه المقادير على النحو التالي:

٩٣ جراماً من اللحم المطهي الخال من الدهون أو لحوم الطيور أو الأسماك.

٢/١ كوب من الحبوب المجففة المطهية.

بيضة واحدة تساوي ٣١ جراماً من اللحم الخال من الدهون.

٢/١ صدر دجاجة ذات حجم متوسط.

مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن:

أهميتها:

تعتبر الألبان مصدراً هاماً للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا هي والزبادي والجبن بالكالسيوم.

النصائح التي ينبغي اتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- اختر أنواع الجبن القليل في الدهون، وأيضاً الألبان قليلة الدهون مثل اللبن المثلج والزبادي المجدد والحلوى التي تصنع من الألبان.
- تجنب تناول الجبن مع الدسم والآيس كريم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.

وماذا عن السكر؟

ينصح خبراء التغذية بعدم الإكثار من تناول السكريات وخاصة إذا كانت نسبة السعرات الحرارية منخفضة وتمثل السكريات في المواد التالية: السكر الأبيض، السكر البني، السكر الخام، العسل، المولاس. عليك بتناول ٦ ملاعق سكر في اليوم الواحد إذا كنت تتناول طعام يمد جسمك ب ١,٦٠٠ سعراً حرارياً، و ١٢ ملعقة إذا كانت نسبة السعرات الحرارية ٢,٢٠٠، و ١٨ ملعقة إذا كانت ٢,٨٠٠ سعراً حرارياً وهذا يمثل متوسط ما يمكن أن تتناوله من السكريات في اليوم الواحد.

وتوجد صورة أخرى للسكر ألا وهو السكر المضاف ونجده في: المياه الغازية، المربي، الجيلي، السكر المقدم على المائدة، كما يتمثل في الفاكهة المعلبة لأنها تحتوى على شراب مركز واللبن بالشيوكولاته.

الكوليسترول:

إن الكوليسترول والدهون شيان مختلفان تمام الاختلاف ويمكننا القول بأن الكوليسترول مادة تشبه الدهون وتوجد في لحوم الحيوانات التي تحتوى على دهون وخالية من الدهون ولحوم الطيور الداجنة والأسماك والألبان ومنتجاتها وصفار البيض. كما نجد في جلد الطيور، ويحتوى بياض البيض والكبد على نسب عالية جدا من الكوليسترول لكنه لا يتوافر في الأطعمة النباتية.

وارتفاع نسبته في الدم يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب لذا يجب الالتزام بمعدل ٣٠٠ ملجم في اليوم الواحد وهذا لا يعنى عدم تناول الأطعمة التي توجد بها نسب كوليسترول عالية ولكن عليك بالاعتدال في تناولها. والمعدل المسموح بتناوله في الأسبوع الواحد من ٣-٤ صفار بيض مع مراعاة إذا تم استخدامه في أية مأكولات أخرى. تناول الفاصوليا المجففة والبسلة بدلاً من اللحم.

ويتوافر الكوليسترول بنسبة عالية في الأطعمة التالية:

- ١- كبد البقر.
- ٢- صفار البيض.
- ٣- لحم البقر أو الدجاج المطهى.
- ٤- لبن كامل الدسم.

الدهون:

إذا نظرنا نظرة عامة وشاملة فسوف نجد أن المواد الغذائية التي تأتي من الحيوانات (الألبان واللحوم) بها نسبة عالية من الدهون وفي نفس الوقت توجد منتجات ألبان قليلة في دهونها كما توجد أنواع من اللحوم خالية من الدهون، ويمكن التحكم في نسبة الدهون عند إعداد الأطعمة بحيث يتم استخدامها على نحو مقتصد. بينما نجد الأطعمة التي تأتي من النباتات تحتوى على دهون قليلة، أما الفاكهة والخضراوات والحبوب فهي بطبيعتها قليلة في الدهون لكن طريقة إعدادها هي التي تتحكم في زيادة نسبة دهونها مثل البطاطس المحمرة والكرواسون.

وربما يسأل كل واحد منا نفسه عن مقدار الكمية التي يمكن أن يتناولها الشخص بدون أن تسبب له أي ضرر ويمكننا الإجابة بأن هذا يعتمد على مدى احتياج الجسم للسعرات الحرارية.

وكما ذكرنا من قبل توجد ثلاث مجموعات للسعرات الحرارية فعليك بتصنيف نفسك في أي مجموعة تقع:

فإذا كنت تحتاج إلى ١,٦٠٠ سعراً حرارياً فستكون نسبة الدهون ٥٣ جراماً.

وإذا كنت تحتاج إلى ٢,٢٠٠ سعراً حرارياً فستكون نسبة الدهون ٧٣ جراماً.

أما إذا كنت تحتاج إلى ٢,٨٠٠ سعراً حرارياً ستكون نسبة الدهون ٩٣ جراماً.

وعليك بتقليل نسبة ما تتناوله من الدهون إلى النصف كلما استطعت، وعليك باختيار الأطعمة التي بها نسب أقل في الدهون وأن تتجنب الإكثار منها على المائدة. وتصنف الدهون إلى نوعين رئيسيين:

أ- دهون عادية.

ب- دهون مشبعة.

وتسبب الأطعمة التي بها دهون مشبعة ضرراً عند تناولها أكثر من الدهون العادية لذلك يجب أن تكون نسبتها ٣/١ من نسبة إجمالي ما يتناوله الإنسان من دهون والتي تساوي أقل من ١٠% من نسبة السعرات الحرارية. ونجد أن كافة أنواع الدهون التي توجد في الأطعمة هي مزيج من ثلاثة أنواع أحماض دهنية: دهون مشبعة، دهون أحادية التشبع، دهون متعددة التشبع.

وتتوافر الدهون المشبعة في معظم الأطعمة بدءاً من اللحم ومنتجات الألبان وفي بعض الخضراوات، وجوز الهند.

وتتمثل الدهون أحادية التشبع في الزيتون، الفول السوداني. أما متعددة التشبع فتوجد في عباد الشمس، الذرة، فول الصويا، وبعض الأسماك.

"إذا أعطينا كل فرد القدر الملائم من التغذية والنشاط الرياضي، ليس بالقدر الكثير ولا القليل، سوف يصل الإنسان إلى طريق الصحة الآمن" - حكمة قالها هيبوقراط.

رابعاً: التغذية السليمة للرضع والأطفال:

متى يتم البدء في تغذية الطفل بعد ولادته؟

قد تسأل الكثير من الأمهات متى أبدأ في تغذية طفلي بعد ولادته؟ وخاصة أن الأم تعاني لمدة ساعات حتى تلد جنينها وتشعر بالإرهاق والتعب ..

بعد الانتهاء من الولادة وقد لا تستطيع القيام بعملية الرضاعة الفورية لطفلها المولود حديثاً، أو لا تستطيع حمله إذا كانت الولادة قيصرية .. فهذه هي الحقائق لأصول التغذية الصحيحة للطفل الرضيع ومتى تبدأ.

تغذية المولود:

تبدأ تغذية الطفل المولود حديثاً بعد مرور ثمان ساعات من ولادته وذلك بماء مغلي معقم يُترك ليبرد ثم يضاف إليه السكر، ويتم إعطاء المولود ملعقتين كل 3-4 ساعات.

يتم وضع الطفل على صدر الأم عند تحسن حالتها وذلك في اليوم الثاني أو الثالث حسب استطاعة الأم، ولكن هذه الفترة كحد أقصى ولا ينبغي أن تنتظر أكثر من ذلك حتى تعود الطفل على الرضاعة الطبيعية. بالإضافة إلى أنه في الأيام الأولى يحتوى الثدي على "لبن السرسوب" وهو سائل بروتيني مفيد للطفل لأنه يحتوى على نسب عالية من البروتين وأيضاً كمية كبيرة من الأجسام المضادة للميكروبات والتي تحمي الطفل خلال الشهور الأولى من ولادته. ويستمر لبن السرسوب في ثدي المرأة لمدة يومين ثم يبدأ الثدي بعدها في إفراز اللبن الطبيعي.

هذا اللبن الطبيعي لا يمكن تعويضه فهو لايسبب التزلات المعوية لأنه لبن متوازن كيميائياً حيث يحتوى على النسب الملائمة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح المعدنية والأجسام المضادة للميكروبات. إلى جانب خاصية هامة أنه لبن معقم ذاتياً وليس هناك أى احتمال للخطأ في تركيبه، كما أن الرضاعة الطبيعية تعطي راحة نفسية للطفل وتعطيه ارتباطاً بأمه، والرضاعة الطبيعية وجبة سهلة التحضير ورخيصة تساعد على انقباض رحم الأم.

الطعام للطفل الرضيع:

تسأل جميع الأمهات عن إمكانية إعطاء طفلها الرضيع بعض الأطعمة المفيدة بجانب لبن الثدي، وكيف يمكن إعداد الأطعمة بالطريقة التي تسهل علي الطفل تناولها.

بالطبع يمكنك تقديم بعض الوجبات الخفيفة السهلة البلع لطفلك الرضيع بجانب لبن الثدي بعد مرور ستة أشهر من ولادته وحسب تقبل الطفل لهذه الأطعمة.

فيوسع كل أم إعداد بعض الأطعمة البسيطة والاحتفاظ بها مجمدة أيضاً في الفريزر حين الاحتياج إليها من وقت لآخر، وكل ما تحتاجه هو خلاط كهربائي لأنه المفتاح السحري في إعداد وجبات الطفل الرضيع.

تبدأ معظم الأمهات بالحبوب كخطوة أولى في برنامج التغذية، والبعض الآخر يبدأ بالفاكهة والخضراوات، فلا يهم بماذا تبدأ أولاً المهم هو أن يقع اختيارك علي كل ما يفيد الطفل لأن الحبوب والخضراوات والفاكهة لهم أهمية كبيرة في تغذية الطفل.

وتتشابه طريقة إعداد كل منهم، فالمكونات المستخدمة مختلفة لكن يوجد قاسم مشترك بينهما في نفس الوقت وهو الخلاط الكهربائي والماء.

بالنسبة للخضراوات:

فالطريقة سهلة للغاية فعند إعدادك لوجبة الطعام الرئيسية والتي تحتوي بالطبع علي خضراوات، عليك بترك جزء من هذه الخضراوات مدة أطول فوق النار حتى تصبح لينه ويسهل مضغها علي الطفل، ولكن ليس لفترة طويلة جداً حتى لا تفقد الفيتامينات التي تحتوي عليها وبالتالي لا يستفيد منها الطفل، اتركها لتبرد قليلاً بعد رفعها من علي النار مع عدم إضافة أية توابل لها لأن الطفل لا يحتاج إلي مثل هذه التوابل أو قد لا يستسيغ طعمها. ثم تخفق الخضراوات في قليل من الماء (بلبن الثدي) في الخلاط الكهربائي حتى تصبح ممتزجة، تذكر دائماً أن بعض أنواع الخضراوات بها نسب من المياه عالية ولا تكون في حاجة لإضافة الماء لها، ومن أفضل الخضراوات لطفلك هي البطاطس البيورية (المهروسة) لكن لا تضيفي إليها الملح أو الزبد.

بالنسبة للفاكهة:

الأمر لا يختلف في حالة الفاكهة فلا بد من طهيها أولاً قبل حفظها وللحصول علي القوام اللين لها. وأفضل الأنواع التي يمكن البدء بها هي: التفاح - الخوخ - الكمثري - الموز ويمكن الاستغناء عن طهيهم وتركهم حتى ينضجوا بدرجة زائدة (حتى يتغير لوهم إلي اللون البني) وسوف لا يلاحظ طفلك ما حدث لها من تغير في اللون لأن الطعم هو المهم، كما يمكن الاحتفاظ بها مجمدة في الفريزر.

بالنسبة للحوم:

نوعاً آخر من الأطعمة لكن طريقة المعالجة لا تختلف عن الأنواع الأخرى، يمكنك خفق بعض الشرائح من صدور الدجاج أو اللحم البقري بقليل من الماء أو الحساء في الخلاط الكهربائي حتى تصبح لينة ويمكن الاحتفاظ بها مجمدة، وتستخرج من الفريزر قبل إعدادها بفترة كافية ليتم تدفئتها مرة أخرى مع التقليب الجيد لها وتذوقها لتكون درجة حرارتها ملائمة للطفل.

وعندما يتقدم الطفل في العمر يمكنك إضافة المكرونة لطعامه بعد تقطيعها إلي أجزاء صغيرة، كما يمكن إعطائه الجبن.

وسوف تجدين أن هناك مزايا عديدة عند إعدادك لطعام طفلك بنفسك وألا وهي ضمان نظافتها لأن الأطفال عرضة في هذه السن للإصابة بالترلات المعوية، بالإضافة إلي أن مذاقها سيكون بالطبع أفضل، ولن يصبح طفلك جائعاً بعد الآن.

عادات غذائية سليمة لطفلك:

إذا اكتسب طفلك عادات غذائية غير سليمة فلا تترعج. فما زالت الفرصة أمامك لتعديل هذه العادات وتقويمها، ولكن عليك عمل ذلك بأسرع وقت ممكن. فالأم يجب عليها أن تنبه منذ ميلاد طفلها إلي نظامه الغذائي حتى لا تتكبد عناء تقويمه، وتكوين العادات الغذائية السليمة عملية تعليمية بطيئة وطويلة إلي أن يصبح مسئولاً بنفسه عن نظامه الغذائي.

يمكنك اتباع النصائح والقواعد التالية في تغذية طفلك منذ ميلاده و حتى سن ١٠ سنوات:

من عمر يوم الي ١٢ شهراً:

يفضل استخدام الرضاعة الطبيعية في السنة الأولى من عمر الطفل، كما ينصح باستخدام المركبات الغنية بالحديد للطفل الذي لا يرضع رضاعة طبيعية أو بحاجة إلي تغذية تكميلية بجانب لبن الثدي. كما يمكن استخدام لبن الجاموس ويفضل ذلك بعد السنة الأولى مع عدم نزع الدسم من اللبن في هذه الفترة لأن جسم الطفل ينمو وهو في حاجة إلي المواد الغذائية، كما يمكن أن يأخذ الطفل خليط متوازن من الحبوب الغنية بالحديد والخضراوات والفاكهة وأية أنواع أخرى من الأطعمة تمد جسمه بالحديد أو فيتامين (سى، ج).

أما تناول وحدات الطعام العادية تبدأ بين سن ٤ - ٧ أشهر ويأتي ترتيبها علي النحو التالي:

- ١- الحبوب الغنية بالحديد.
- ٢- الخضراوات.
- ٣- الفاكهة.
- ٤- اللحوم.

وتعتمد نوعية الأكل علي سن الطفل ومقدرته في تقبل مثل هذه الأطعمة. وبنهاية العام الأول، يستطيع الطفل تناول الأطعمة العادية اللازمة لنموه وإكسابه الوزن ليس الوزن الزائد عن الحد لكن بالمعدل الطبيعي وحسب شهية الطفل.

التغذية السليمة تنمي القدرات الدماغية للأطفال:

إن عملية تعليم الأطفال المبنية على المحافظة على سلامة قدرات الدماغ وتنميتها وفق ما دلت عليه الأبحاث والدراسات العصبية، هي محاولة للنجاح في الإستفادة القصوى من الدماغ بوسائل طبيعية. وهنا مجال رحب للبحث تتقاطع فيه علوم الكيمياء والأعصاب وعلوم النفس والإجتماع، والجينات ووظائف الأعضاء، والتغذية. ومما لا شك فيه أن التغذية السليمة تبني دماغاً سليماً وذا قدرات قوية. والعناصر الغذائية المهمة كالأحماض

الدهنية الأساسية والأحماض الأمينية والجلوكوز والفيتامينات والمعادن والأملاح والماء، لازمة للحصول على أقصى درجات النمو والأداء للدماغ. وكثير من الأمهات والآباء يتساءل: هل هناك منتج غذائي ذي مفعول سحري، يُحوّل الطفل بسرعة أو فجأة إلى إنسان ذكي وقادر على الاستيعاب والنجاح، فالجواب هو لا. لكن غذاء الدماغ هو ما يُمكن اعتبار أن تغذية للطفل تُسهم في صحة دماغه، كي يتطور وينمو ويقوم بدرجات عالية من الأداء، بحسب ما ورد بجريدة المؤتمر نت.

خامساً: بعض الأسئلة التي تهم الأمهات:

كيف أعرف أن طفلي يأخذ كفايته من الطعام؟

يأكل الطفل عادة عند إحساسه بالجوع ويمتنع عند الشبع. ولأن ما يستهلكه الأطفال من الطعام هو أقل مقارنة بالكبار يشعر الأهل بالقلق. وللإطمئنان فالطفل الذي ينمو بالمعدل الطبيعي هو غالباً يحصل على كفايته من الغذاء.

كيف أعرف حجم الوجبة التي أقدمها لطفلي؟

هذه بعض الإرشادات التي يمكن الاستعانة بها في تقدير حجم الوجبة المقدمة للطفل :
قدم ما يعادل ربع أو ثلث حجم وجبة البالغين أو ما يعادل ملعقة طعام كبيرة لكل سنة من عمر الطفل.

حضّر كمية أقل من التقدير لتحت الطفل على أن يطلب المزيد إذا كان جائعاً.

كم عدد الوجبات التي يمكن تقديمها للطفل؟

يحتاج الصغار إلى وجبات متعددة بسبب احتياجهم العالي للطاقة. فيفضل تقديم ثلاث وجبات بالإضافة إلى وجبتين أو ثلاث وجبات خفيفة. يجب اختيار الوجبات الخفيفة من مجموعات الغذاء الخمس الأساسية التي سبق ذكرها، ويفضل تقديمها بين الوجبات الرئيسية.

من الأمثلة على الوجبات الخفيفة : عصير فواكه طازج، رز، زبادي، شوربة وخضار.

شهية طفلي للطعام أصبحت أقل بعد بلوغه السنة الأولى فهل هذا أمر طبيعي؟

يتباطأ نمو الطفل بعد بلوغه سنته الأولى فتقل حاجته إلى الطعام وبالتالي إقباله عليه. وعلى الأم أن تفهم أن قلة الشهية أمر طبيعي في هذه الفترة بسبب انخفاض حاجته من السرعات الحرارية وهي لاتدل على تردي حالة الطفل الجسدية والنفسية، وهناك أسباب أخرى تساعد على قلة إقبال الطفل على الطعام، فمثلاً الطفل الذي يستهلك كمية كبيرة من

الحليب يحصل على كفايته من السعرات الحرارية فلا يحس بالجوع وبالتالي يقل إقباله على أنواع الطعام الأخرى.

كما أن شهية الطفل تتفاوت بشكل كبير بين الوجبات فقد يأكل يوم بشكل جيد ويكون طعامه خفيفاً في اليوم التالي فلا يجب أن يكون هذا الأمر مدعاة للقلق مادام الطفل ينمو بصورة طبيعية.

كما أن طباع الطفل تؤثر على كمية الطعام التي يأكلها، فالطفل الهادئ يجد الوقت الكافي ليأكل كمية أفضل من الطفل كثير الحركة والذي ينشغل أكثر باللعب.

كما يعتبر رفض الطعام أحياناً محاولة من الطفل لإظهار استقلالته.

ويرفض الطفل أحياناً تناول الطعام لأنه تعلم ربط أوقات الوجبات بأشياء لا يجبها خصوصاً إذا أجبر على تناول نوع معين من الطعام أو كمية أكثر من حاجته.

وتكون أحياناً قلة الشهية لسبب اعتلال في الصحة ففي هذه الحالة يجب على الأم مراجعة الطبيب للإطمئنان على سلامة الطفل.

سادساً: التغذية السليمة للحامل:

ما أعظم الإسلام وما أروع رعايته للمرأة أثناء الحمل!! يقول رسولنا الحبيب - صلى الله عليه وسلم: "إن الله عز وجل وضع عن المسافر الصوم وشطر الصلاة وعن الحبلَى والمرضع الصوم" (رواه أصحاب السنة بإسناد جيد/ مصابيح السنة النبوية للبغوي ٢-١٥)، فلحاجة السيدة الحامل إلى التغذية الجيدة رفع رسولنا الحبيب - صلى الله عليه وسلم - عنها الحرج بالنسبة للصيام، وأخبر أن الله تعالى الذي فرض الصيام هو سبحانه الذي خفف عن السيدة الحامل والمرضع هذه الفريضة.

وأنا أعلم جيداً تمسك السيدات المسلمات بالصيام وتقديسهن إياه إلى حدّ الضرر، ولكن ليس هذا هو الإسلام، وليست هذه هي إرشادات رسالته العظيمة التي جاءت رحمةً للعالمين.. هوّني على نفسك أختي الحامل، واستجيبى لأمر الله، الذي أخبر عنه رسولنا الحبيب - صلى الله عليه وسلم - وهو الذي علّمنا: "إن الله يحب أن تُؤتى رخصه كما يجب أن تُؤتى عزائمه".

أهمية التغذية للحامل والجنين :

يجب أن تكون تغذية السيدة الحامل متوازنةً متكاملةً؛ وذلك لتقوية جسدها على القيام بأعباء الحمل من ناحية وإمداد المصنع الذي بداخلها بالمواد الخام اللازمة له من ناحية أخرى، وهذه المواد تشمل البروتينات التي تدخل في تصنيع الأنسجة والكالسيوم لتصنيع العظام والحديد لتصنيع الدم والسكريات والنشويات لإمداد بالطاقة اللازمة والفيتامينات والأملاح لخدمة ذلك كله، وكذلك لتقوية جسم المرأة على أعباء الولادة وما تفقده من الدم أثناءها.

الاحتياجات الغذائية للحامل:

يمكن للمرأة الحامل أن توفر هذه العناصر على قدر حالتها المادية إذا كانت على ثقافة كافية بالوجبة المتوازنة التي يمكن الحصول عليها من مصادر رخيصة في حالة ضعف الحالة الاقتصادية للأسرة.

■ البروتينات:

- (مصادر حيوانية): مثل اللحوم- الدواجن- السمك- البيض- اللبن.
- (مصادر نباتية): مثل الفول- العدس- البسلة- الفاصوليا.

■ الكربوهيدرات:

- (نشويات): مثل الخبز- البطاطس- المكرونة- الأرز.
- (السكريات): مثل السكر- العسل- المربي- الحلويات- البلح- الموز- العنب.

■ الدهون:

الزيوت- السمن- الزبد- الدهن- صفار البيض- الثمار الزيتية مثل الزيتون- الفول السوداني.

■ المعادن:

الكالسيوم:

تحتاج الحامل إلى ١٢٠٠ مليجرام من الكالسيوم (بزيادة ٥٠% عن غيرها)، ويوجد الكالسيوم في اللبن، حيث يحتوي كوب الحليب أو ربع لتر على ٤٠٠ مليجرام من الكالسيوم، وكذلك مشتقات اللبن، مثل (الجبن- الزبادي- القشدة) - البيض- التعرض المباشر لأشعة الشمس الهادئة- أقراص الكالسيوم، كما يوجد الكالسيوم في الخضراوات الورقية، كالجرير والبقدونس، وكذلك في العسل الأسود الذي يمدُّ الحامل بالحديد والكالسيوم والسُّعرات الحرارية، ولهذا على الحامل تناول طبق سلطة كبير يوميًا يحتوي على الخس والجرير والخيار والليمون وغيرها.

الحديد:

تزيد احتياجاتُ الحامل لعنصر الحديد إلى ٢٨ مليجرامًا يوميًا (بزيادة ٦٠% عن السيدة في غير الحمل)، لأنه مهمٌ لتكوين الهيموجلوبين وتكوين الأنسجة والخلايا، مثل المصادر الحيوانية للبروتين- العسل الأسود- السبانخ- العدس- الكبد- صفار البيض- أقرص الحديد، ويفضَّل أن تكون أغذية الحامل من مصادر حيوانية بنسبة أكبر من النباتية.

■ الفيتامينات:

وتوجد في كثير من الأطعمة وخصوصًا الخضراوات والفاكهة والحبوب، وتُحذر الإشارة إلى ازدياد الحاجة إلى حمض الفوليك أثناء الحمل، نظرًا لتزايد نموّ الخلايا، ولدوره المهم في منع التشوهات الخلقية، ولتوفير ذلك يُنصَح بتناول ٥ ملجم من حمض الفوليك يوميًا، كما يُنصح بتناول الخضراوات الطازجة التي تحتوي على حمض الفوليك مثل الخس والخيار والكرنب كإجراءات وقائية.

ينصح بإعطاء الأم كبسولة من خليط متعدد الفيتامينات والمعادن يوميًا، وفقًا للاحتياجات اليومية، ويكون ذلك باستشارة الطبيب لاختيار الكبسولات المناسبة التي تحتوي على الخليط الذي يناسب الحمل.

اللبن بين السنة والطب:

يُعتبر الحليب أعظم وأنفع طعام للحامل، لأنه توجد فيه كميةٌ كبيرةٌ من الكالسيوم والبروتينات والأملاح المعدنية اللازمة لبناء عظام الجنين وعضلاته، كما أن الحليب يحتوي على جميع أنواع الفيتامينات الضرورية لجسم الحامل.

كمية الحليب اللازمة للحامل هي من ١/٢ إلى ١ لتر يوميًا، ويمكن استعمال الحليب السائل أو المسحوق المحفَّف لرُخص ثمنه وسهولة تناوله وصعوبة تلوثه، كما أنه يحتوي على المواد الموجودة في الحليب الطازج، وصدق رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذ يقول: "من سقاه الله لبنًا فليقل: اللهم بارك لنا فيه وزدنا منه، فإنني لا أعلم ما يجزي عن الطعام والشراب غيره" (رواه أبو داود والترمذي عن ابن عباس رضي الله عنهما).

في حالة وجود غثيان وقيء، خصوصاً في الأشهر الثلاثة الأولى:

- ١- ينصح بتجزئ الطعام على عدة وجبات في اليوم، قليلة الحجم، كثيرة العدد (من ٥ : ٦ وجبات يومياً) لسهولة الهضم والامتصاص.
- ٢- ينصح بتجنّب المواد الدهنية كالسمن والزبد والمقليات والتسالي (اللب والبقول السوداني)، والبُعد عن المواد الحريفة كالشطة والقرفة والزنجبيل والفلفل والترمس.

التوازن الغذائي للحوامل:

بعض السيدات الحوامل يبالغن في تناول الطعام بحجة الحمل ونصائح بعض الجدّات اللاتي يشجعن على كثرة الأكل بقولهن: "أنت تأكلين لاثنتين"، فتكون النتيجة كثيراً السمنة وكثيراً من المشكلات؛ لذا يُنصح بتناول الغذاء المتوازن الذي يحقّق المطلوب وفقاً لاحتياجات الحمل المذكورة بغير إسراف، لأن السمنة تحمل معها مخاطر تسمم الحمل وتهدّد الأم والجنين، وكذلك استمرار السمنة بعد الحمل فيها ما تحمله من مخاطر الإصابة بأمراض كثيرة، مثل الضغط- السكر- القلب- التهاب المرارة وغيرها.

معيّار التغذية السليمة أثناء الحمل (مراقبة الوزن):

كما نوصي الحامل بالاهتمام بالتغذية المتوازنة كذلك نوصيها بمراقبة الوزن أثناء فترة الحمل، وخصوصاً السمينات واللاتي لديهن استعداد لزيادة الوزن أكثر من غيرهن.

معدل الزيادة الطبيعية في الوزن أثناء الحمل:

في الوضع الطبيعي يزداد وزن الحامل بسبب (وزن الجنين- وزن المشيمة- وزن السائل الأمنيوسي الذي يسبح فيه الجنين).

- ١- في الأشهر الثلاثة الأولى: لا يزداد الوزن إلا قدرًا يسيراً، بل قد ينقص أحياناً، وخصوصاً عند اللواتي يعانين من القيء.

٢- في الأشهر الستة التالية: يزداد الوزن بمعدل من ٣٥٠ : ٥٠٠ جم أسبوعياً، أي يكون معدل الزيادة الإجمالية خلال الحمل من ١٠ - ١٢ كجم.

إذا زاد الوزن عن هذا المعدل وتخطى الـ ١٥ كيلو جراماً فإن هذا يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار كعلامة من علامات الخطر التي لا تهدد الحمل فقط بل تهدد الصحة والعمر، فزيادة الوزن تؤدي إلى ارتفاع الضغط وظهور الزلال في البول، مما يسبب تسمم الحمل الذي يشكل خطراً على الأم والجنين، وكذلك كثيراً ما نسمع عن النساء اللاتي يصبن بمرض السكر أو الضغط لأول مرة أثناء الحمل، وما ذلك إلا من جرّاء الإسراف والإفراط الذي نهى عنه المولى تبارك وتعالى، فقال: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ (الأعراف من الآية ٣١)، ونهى عنه رسولنا العظيم صلى الله عليه وسلم فقال: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه فإن كان لا محالة فاعلاً فثلاث لطعامه وثلاث لشرابه وثلاث لنفسه" (رواه الترمذي في سننه بإسناد حسن صحيح عن المقدم بن معد يكره).

النصائح اللازمة لمقاومة السمنة أثناء الحمل:

- ١- زني نفسك بانتظام لمراقبة الوزن طبقاً للمعدل المسموح به (نصف كيلو أسبوعياً).
- ٢- الإقلال من ثلاثة عناصر تلعب دوراً كبيراً في زيادة الوزن:

الدهون:

هي المسئول الأول والرئيسي، وذلك بالتقليل من الزيوت والسمن والشحوم والأطعمة المقلية عموماً لاحتوائها على نسبة دهن.

السكرياتك:

حيث يتحوّل السكر في جسم الإنسان إلى دهن، وبالتالي يؤدي إلى السمنة أيضاً، وذلك بالتقليل من المربات والعسل والحلويات، ويمكن استبدال السكر بمادة السكرين التي تعطي التحلية اللازمة ولا ترفع نسبة السكر في الدم.

- الأملأح:

أناول المألأ يؤءل إلى أأز الماء ورأوءه فل الأأسم ولفلأ ضغط الأدم، ولفلأ اسأبءال المألأ باللفلأون الأل فلعفل مأألأ ءون الأأللر على نسبة الماء أو ضغط الأدم.

٣- ءدم الإفراط فل الأكل، والأكأفاء بوأبال صألرة.. هأا فأقق الوأبال المأأاملة ءون الاسأعناء عن أفل نوع منها؛ أأل لا فأءأ ألل مع أأنب الأكل بفن الوأبال.

٤- الأهأمام بممارسة الرلأضة لءورها المألأ فل المأافظة على الوزن الطبلعل.

سابعاً: التغذية السليمة للرياضي:

التغذية التي يحتاجها الرياضي تختلف عن التغذية التي يحتاجها الإنسان العادي، وذلك نتيجة الجهد الذي يبذله، ونوع اللعبة التي يمارسها، وتختلف أيضاً من لاعب لآخر تبعاً لسنه وبيئته ومناخه.

المعروف أن مناخ منطقة الخليج صحراوي وغالباً ما تكون درجة الحرارة مرتفعة وخاصة بين شهري مايو وأكتوبر، والرطوبة في أعلى مستوياتها أيضاً. لذا فإن تغذية الرياضي الخليجي تختلف نوعاً ما عن غيرها، ولمعرفة أساسيات التغذية الجيدة للرياضي التقت (الصحة أولاً) الدكتور أحمد الهاشمي رئيس لجنة الطب الرياضي وكان الحوار التالي:

على ماذا تعتمد احتياجات الرياضي للطاقة؟

إن احتياجات الرياضي للطاقة تعتمد على عوامل عدة أهمها وزن اللاعب، وكثافة وسرعة التمرين، وطول فترته، وكل لاعب يستنفد سعرات حرارية حسب وزنه خلال التدريب على تمارين معينة خلال ساعة، وكلما كان اللاعب وزنه مثالياً يكون فقده لسعرات أفضل وأسرع.

هل توجد أغذية ينصح بها قبل التمارين؟

الاعتقاد السائد عند بعض الرياضيين أن الغذاء الجيد قبل التمارين أو المباراة يكسبهم طاقة وقدرة على الإنجاز وهذا خطأ، لأن التغذية السليمة لا تأتي في يوم وليلة بل تحتاج لشهور عدة.

ويفضل أن يتناول الرياضي وجبة خفيفة قبل المباراة بثلاث ساعات ليهضم الطعام قبل خوض المباراة لكي لا يتجه التركيز إلى عملية الهضم، ويجب أن تحتوي على النشويات، أو الفواكه، وأن يقلل نسبة البروتينات لأنها تأخذ وقتاً طويلاً في الهضم، وأن يقلل نسبة البهارات لأنها تسبب اضطرابات هضمية.

وتجنب الأغذية المولدة للغازات مثل البقوليات، كما يفضل تجنب شرب المواد الغازية بكل الأوقات، وعدم الإكثار من شرب المواد التي تحتوي على الكافيين والمشروبات الروحية، كما عليه أيضاً تجنب تناول الأطعمة المالحة لأنها تتطلب الكثير من شرب الماء، وعدم تجريب نوع جديد من الطعام.

ما الغذاء الصحي المناسب أثناء الاستراحة، وبعد انتهاء المباراة؟

يتم تحديد نوع الطعام طبقاً لنوع اللعبة، والجهد المبذول فيها، لكن في أغلب الألعاب يمكن تناول محلول مخفف من الكربوهيدرات وبعض الأملاح، ولكن العديد من الأندية تقدم الشاي، والعصير الطازج بين الأشواط وهذا غير سليم، لأن اللاعب ينهي المباراة قبل أن يستفيد الجسم من السعرات التي تولدها هذه الأغذية.

أما بعد المباراة فلا توجد وجبة محددة، بل يستطيع أن يتناول كل ما يحلو له من طعام، لكن مع مراعاة عدم الإسراف في الأطعمة الدسمة، والمولدة للغازات، وعليه أن يختار وجبات مغذية تعوض النقص في السوائل والأملاح المعدنية، وتحتوي على العناصر الرئيسية بكميات مناسبة.

ما هي أكثر أنواع الأغذية التي يحتاجها الرياضي؟

الكربوهيدرات:

لأنها أهم مصدر للطاقة والحرارة في الجسم، وهي ضرورية لخلايا العضلات والجهاز العصبي، وتوجد في سكر الفواكه بشكل عام، والجلوكوز، ودخولها في الدورة الدموية سريع وتحولها إلى طاقة أسرع وهذا نوعها الأول.

السكريات:

فيكون في سكر القصب والشعير، وسكر الحليب، وأيضاً في المشروبات المتواجدة في الأغذية النباتية، لكن هذا النوع يحتاج إلى وقت أكبر لعملية الهضم.

الدهون:

وهي التي يتم استخدامها للطاقة والفائض يتم تخزينه كطاقة مدخرة تحت الجلد، ومنطقة البطن، والقليل يتجمع تحت الخلايا الشحمية.

البروتين:

وهو العامل الأساسي لتزويد الجسم بالمادة البنيوية غير السريعة القابلة للأكسدة والاحتراق، ويعمل البروتين على إثارة الجهاز العصبي بحيث يرفع التركيز، والسرعة، ويزيد من سرعة ردة الفعل، ويصنع الهرمونات، وبناء كريات الدم الحمراء الناقلة للأوكسجين بين خلايا الجسم.

الفيتامينات والأملاح:

و لها فوائد عديدة للرياضيين لاحتوائها على المواد المقوية للجسم سواء الأعصاب والعضلات ونتيجة لهذا يتحسن أداء اللاعب.

هل توجد مشروبات خاصة باللاعب؟

يوجد العديد من المشروبات غير الكربونية التي تحتوي على نسبة معينة من الأملاح المعدنية ومنها ما هو مضاف إليه فيتامينات يقال إنها تزيد من قوة واندفاع اللاعب، وقدرة تحمله وعدم شعوره بالتعب.

وهذا غير صحيح لأن الجسم لا يمتص الأملاح المعدنية الممتزجة مع السكر بسرعة، لذلك فإن الماء هو أفضل المشروبات للرياضيين لتعويض الماء في الجسم، وإزالة الإرهاق الناتج عن تعرضه للشمس والعرق.

بالإضافة إلى أن هذه السوائل لا يستطيع اللاعب تناول كميات كبيرة منها، وإذا كان من الذين يمارسون الرياضة في أماكن مكشوفة فهو بحاجة إلى كمية سوائل مضاعفة لتعويض ما يفقده من عرق واحتراق للمواد المتعددة لإعطائه الطاقة اللازمة، خصوصاً أن درجة الحرارة والرطوبة بالمنطقة عالية جداً أيضاً.

ثامناً: التغذية السليمة للمرضى:

الأهمية بمكان وضوح الرؤية لكل إنسان بالنسبة إلى ما ينفعه وما يضره في التغذية. ومن البديهيات أن يكون الغذاء متناسباً وحاوياً على كل العوامل الأساسية (من سكريات وزلايات ودهنيات) اللازمة لحسن أداء الجسم كذلك المعادن والفيتامينات الحيوية، وكقاعدة عامة يستحسن ألا يزيد وزن الإنسان عما يجب أن يكون عليه بالنسبة لطوله. فالسمنة تكلف القلب جهداً هو في غنى عنه، كما أنها تزيد من احتمال الإصابة بأمراض ارتفاع ضغط الدم والسكر وارتفاع دهون الدم بالإضافة لأمراض المفاصل. ويمكن الحصول على الوزن المناسب للواحد منا من طبيبه أو من قوائم خاصة أو ببساطة يجب أن يكون الوزن المثالي للشخص متوسط العمر بالطول بالسنتيمترات ناقصاً مائة، فإذا كان طولك ١٧٠ سم، فالوزن المناسب لك ٧٠ كيلوجراماً أو أكثر أو أقل قليلاً.

الفشل الكلوي:

عندما يحدث خلل ما في إحدى وظائف الجسم لا بد وأن يحدث تنظيم يقابله في نظام حياتك بشكل عام من التغذية والرياضة، بل وتغيير في أنشطتك اليومية لتحقيق جودة حياتك حتى وأنت في حالتك المرضية.

طريقة الغذاء لمرضى الفشل الكلوي:

عندما لا تستطيع الكلي القيام بوظائفها بشكل سليم وطبيعي، يعيش الإنسان علي الكلية الصناعية لكي تخلص الجسم من السموم التي تتراكم في الدم وتسبب المرض للشخص. وحيث أن وظيفة الكلية الطبيعية هو تخلص الدم من السموم علي مدار ٢٤ ساعة، فألة الغسيل الكلوي لا تنظف الدم بنفس كفاءة الكلية الطبيعية (أي طيلة اليوم)، ولذلك يجب أن يقلل الإنسان من كمية السموم المتراكمة ما بين الغسلة والأخرى ويتمثل ذلك في اتباع نظام غذائي محدود.

وينقسم هذا النظام الغذائي إلى قسمين:

- الأطعمة التي ينبغي الحد منها.

- الأطعمة التي ينبغي اختيارها.

قائمة بالمواد الغذائية التي ينبغي الحد منها:

■ البروتينات:

الوظيفة الأساسية للبروتينات إعادة بناء الأنسجة والعضلات، وكأي شيء هالك أو تالف في الجسم ينجم عنه نفاية سامة وتأتي دور الكلية فيما بعد للتخلص من هذه السموم، وبالنظر لهذه الدورة اللاهائية لا بد من تقليل نسبة البروتينات للتخلص أو تقليص نسبة السموم. مع الوضع في الاعتبار أن كثرة البروتينات ترفع من نسبة السموم المتراكمة وتؤدي إلى تداعي المرض، وقتها أيضاً تؤدي إلى نتائج عكسية منها ضعف العضلات والشعور بالوهن والضعف.

وتنقسم البروتينات إلى مجموعتين:

المجموعة الأولى:

(اللحم البقري - السمك - الدجاج - البيض - اللبن - كل منتجات الألبان ماعدا الزبد والقشدة).

المجموعة الثانية:

(الخبز - الأرز - المكرونة - البطاطس - البسكويت - الدقيق - الآيس كريم).

■ السوائل:

كافة أنواع السوائل مهما اختلفت، أما عن الماء فيتبع الآتي معه:

- ١- المقدار المسموح به: ٥٠٠ مليلتر (٢ كوب كبير).
- ٢- الكمية الزائدة: تؤدي إلي ارتفاع ضغط الدم ومن ثمَّ إجهاد القلب.
- ٣- الكمية القليلة: تؤدي إلي انخفاض ضغط الدم ومن ثمَّ شعور الإنسان بالدوار.

الملح:

العدو الأول لمرضي الفشل الكلوي وتفسير تجنب استخدامه هو أنه يزيد المريض عطشاً شديداً. لذا يجب عدم وضع ملح عند الطبخ أو عند تناول الطعام، وخطوات التقليل منه تتمثل في التالي:

- ١- كما سبق وأن ذكرنا تجنب وضع الملح علي الأطعمة عند طهيها أو علي مائدة الطعام.
- ٢- الابتعاد عن الأطعمة التي بها نسبة صوديوم مرتفعة:
 - كل أنواع الجبن ما عدا الجبن غير المملح.
 - بدائل الأملاح.
 - الأطعمة المعلبة من الخضراوات والحساء.
 - الزبد المملح.
 - المخللات.
 - المايونيز.
 - الشيكولاته، مشروب الشيكولاته.
 - رقائق البطاطس (الشيبسي).
 - الدقيق المخلوط بالخميرة.
 - الكاكاو.
 - التونة.
 - البسطرمة واللانثون.

- السحق.
- جميع الوجبات الجاهزة في المحال أو المطاعم.
- الطوفي.
- المكسرات.
- الزيتون.
- كل أنواع الحبوب.
- السلطة ذات التوابل والكريمة.
- بيكربونات الصودا.
- السمن النباتي المملح (مارجرين).
- القوانص (المحانق).

البوتاسيوم:

البوتاسيوم هام لتغذية الأعصاب والعضلات، وبما أن قلبك مكون من أنسجة من الأعصاب والعضلات فكثرة تناوله يمثل خطراً كبيراً عليك حتى وإن لم تعاني من علة ما وليكن الفشل الكلوي.

النظام الغذائي مع البوتاسيوم:

يتوافر البوتاسيوم في جميع أنواع الفاكهة والخضراوات وبعضاً من المأكولات الأخرى.

- تقنين تناول الخضراوات والفاكهة.
- تجنب الأطعمة التي تحتوي علي نسب بوتاسيوم مرتفعة:
- ١- القهوة (يكفي فنجان واحد في اليوم الواحد)
- ٢- البيرة الكحولية وغير الكحولية.
- ٣- الليمون بكمية كبيرة.
- ٤- عصير التفاح.
- ٥- عصير الكريز.

- ٦- عصير الفاكهة (باستثناء المسموح به من قبل الطبيب).
- ٧- الفواكه المجففة مثل الزبيب والقراصية.
- ٨- العسل الأسود.
- ٩- بدائل الملح.
- ١٠- المكسرات.
- ١١- الصويا بمنتجاتها.
- ١٢- الشيكولاته.
- ١٣- الكاكاو.
- ١٤- رقائق البطاطس (شيبسي).
- ١٥- اللبن المركز.
- ١٦- كل أنواع الردة.
- ١٧- عصير الطماطم.
- ١٨- الشمام.
- ١٩- الكمثرى.
- ٢٠- عش الغراب (مشروم).
- ٢١- السبانخ.
- ٢٢- الأفوكادو.
- ٢٣- الزبيب.
- ٢٤- البلح.
- ٢٥- اللبن الزبادي.

مرضى القولون والعسر الهضمي:

الراحة النفسية ضرورية جداً وتذكر أن القلق والتوتر يمكن أن يؤديان إلى اضطراب الهضم.

يراعى الحصول على قدر كافٍ من النوم أثناء الليل:

في حالات الانتفاخ يفضل النوم على الجانب الأيسر مع الاسترخاء.

- عدم الامتلاء في أى وجبة وتوزيع الطعام على عدة وجبات صغيرة.
- تناول أربع وجبات في اليوم.
- تناول الوجبات في أوقات منتظمة كل يوم.
- تناول الغذاء ببطء ومضغه بعناية.
- يجب العناية بنظافة الفم والأسنان واستشارة طبيب الأسنان بانتظام كل ستة شهور كما يجب تركيب طاقم أسنان مناسب بديل لأى اسنان مخلوعة لضمان كفاءة عملية مضغ الطعام.
- تجنب التسرع والعجلة قبل وبعد الوجبات، والاستراحة لبضع دقائق قبل الأكل وبعده كلما أمكن ذلك.
- تجنب التدخين وشرب الكحوليات (الخمر) قبل الوجبات أثناء خلو المعدة من الطعام. يجب تجنب المسهلات والملينات والشرب.
- قد يلزم وصف بعض العقاقير المهدئة (المطمئنة) أو المنومة ومضادات التقلص ومضادات الحموضة في بعض الحالات.
- يجب الإلتزام بالعلاج الموصوف لك من قبل طبيبك المعالج.
- يجب العودة إلى تناول الوجبات المعتادة تدريجياً بعد تحسن الحالة.

النظام الغذائي لمرضى القولون وعسر الهضم:

المنوعات:

- ١- الملح المركز (الفسيح - الرنجة - الملوحة - الأسماك المحفوظة - الطرشى - الزيتون - الجبن).
- ٢- المقلبات فى الزيوت (السّمك - الطعمية - البطاطس - الباذنجان - الخ).
- ٣- البصل والصلصة بأنواعها فى الخضار المسبك والتقلية.
- ٤- البسلة والعدس والبقول.
- ٥- الخضروات كثيرة الألياف.
- ٦- السمن الطبيعى والصناعى.
- ٧- اللحوم السمينه والدهون (البط - الأوز - الحمام - الضأن - الكبد - الكلاوى - الطحال - القراميط - الثعابين - البياض - البورى الكبير الخ).
- ٨- القشدة والكريمة.
- ٩- اللبن الحليب فى بعض المرضى.
- ١٠- العصائر المحفوظة والمياه الغازية.
- ١١- المانجو - البلح - الجوافة - التين البرشومى - التين الشوكى - المشمش - البطيخ.
- ١٢- الخواذك والخوارق.

المسموحات:

- ١- منتجات الألبان مثل اللبن والقشدة والزبد والجبن.
- ٢- البيض (غير المقلّى).
- ٣- السمك الأبيض المشوى أو المطهو بالفرن.
- ٤- اللحم البقرى والضأن الأحمر والدجاج الصغير والأرانب.

- ٥- الخبز الأبيض و"التوست" والمكرونه والأرز.
- ٦- الزبد والسمن المضافان إلى الخبز أو المستخدممان في الطهوه.
- ٧- البسكويت "لساده" و"الكيك" وعسل النحل والشربات.
- ٨- الحبوب المصفاه والمطهوه جيداً مثل دقيق القمح والأرز المطحون والعصيدة المصنوعه من دقيق الشعير.
- ٩- البودنج و"الجلى" و"الآيس كريم" الساده و"الكاسترد" والمهليه والأرز باللبن.
- ١٠- الخضروات مثل البطاطس المهروسه بالقشده، والخضروات الخضراء والصفراء التى قد تصفى وتهرس مع الزبد.
- ١١- الفواكه المطبوخه، ويفضل أن تصفى وتقدم فى شكل "بيوريه"، كما يمكن تناول الموز الناضج دون طهوه.
- ١٢- الشاى الخفيف والقهوه الخاليه من "الكافيين" والبليله باللبن.

ويلاحظ أن الحساسيه الشخصيه لدى بعض المرضى لأطعمه معينه تستوجب استبعاد هذه الأطعمه من وجباتهم، كما أن بعض الناس لا يهتمون تناول البيض والسّمك أو اللبن ومنتجاته، لذلك ينصح بتجنب هذه الأطعمه فى تلك الحالات الخاصه فقط دون تعميم حظرها على جميع المرضى.

نظام الغذاء اليومى:

الإفطار:

- ١- كوب من اللبن أو البليله أو العصيدة باللبن والسكر.
- ٢- بيضتان مسلوقتان أو قطعة جبن أو طبق صغير من الفول المصفى بالزيت أو الزبد.
- ٣- خبز أبيض أو "توست" بالزبد.
- ٤- كوب أو فنجان من الشاى الخفيف أو القهوه الخاليه من "الكافيين".

الغذاء:

- ١- أرز أو مكرونة أو شعرية.
- ٢- خبز أبيض أو "توست".
- ٣- لحم بقرى أو ضأن أحمر أو دجاج صغير أو سمك، وتقدم هذه اللحوم والأسماك مسلوقة أو مشوية.
- ٤- بطاطس مهروسة بالقشدة أو كوسة مسلوقة أو جزر مسلوقة.
- ٥- موز أو تفاح "كمبوت" أو عصير برتقال.

الساعة الرابعة بعد الظهر:

- ١- فنجان شاي خفيف.
- ٢- بسكويت "أو كيك".

العشاء:

- ١- لحم ضأن مسلوقة أو دجاج صغير أو سمك مشوى أو مسلوقة أو بيض مسلوقة أو فول مصفى بالزبد أو الزيت.
- ٢- بطاطس مهروسة أو مشوية.
- ٣- عسل نحل.
- ٤- خبز أو "توست" بالزبد أو بدونه، مهلبية أو "جيلي" أو "بودنج" أو "آيس كريم" أو أرز باللبن.