

مرشدك إلى التغذية

المحتويات

مقدمة

١. العلاقة بين التغذية والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض

٢. الهرم الغذائي

٣. التغذية الصحيحة للطفل الرضيع

٤. الفوائد الغذائية لبعض الفواكه والخضروات

مقدمة :

إن التغذية ونقصها هنا التغذية السليمة شيئاً ضرورياً لنمو الإنسان واستمرار حياته بل والحفاظ على صحته. فالغذاء بمثابة الوقود الذي يحررنا. ولا بد 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 التعرف للعلاقات المتداخلة بين العناصر التالي ذكرها والذي يكون عنصر التغذية هو القاسم المشترك فيها .

الفصل الأول: العلاقة بين التغذية السليمة والنشاط الرياضي والإصابة بالأمراض:

هناك علاقة وطيدة بين إصابة الإنسان بالأمراض 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. وتختلف ممارسة الرياضة من الرجال إلي السيدات وكلما تقدم العمر بالإنسان تقل ممارسته للنشاط الرياضي ويقل أيضا بين من لهم دخل أقل ومستوى تعليم منخفض ومن 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 والمحافظة 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 لمدة نصف ساعة يوميا، خمس مرات أو أكثر في الأسبوع.

الفصل لثاني : الهرم الغذائي :

يعد الهرم الغذائي بمثابة المرشد الذي يدلنا على الكميات الصحية التي يجب تناولها من الأغذية ويحتوي هذا الهرم على المجموعات الغذائية الخمس الرئيسية التي يجب على كل شخص الالتزام والعمل بها. ، ونجد أن هذه المجموعات الغذائية الخمس تمد الإنسان بالمواد الغذائية اللازمة لبناء ونمو جسمه ولا تحل أي مجموعة منها محل الأخرى لأن 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 بسعرات حرارية أكثر من إمدادها بالمواد المغذية

وتعتبر مجموعة اللحوم والألبان مصدر البروتينات والكالسيوم والحديد والزنك. وبالنسبة للمجموعة النباتية والتي تشتمل 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 علي هذا التساؤل في الهرم الغذائي لأنه 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 تعدٍ 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 إتباعها 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 لأن ضررها أقل من نفعها فهي تمد الجسم بسرعات 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 بالأزمات 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:

- ١,٦٠٠ سعر حراري ويحتاج هذه النسبة كبار السن والمرأة التي لا تبذل مجهوداً كبيراً.
- ٢,٢٠٠ سعر حراري ويحتاج 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 سعر حراري ويحتاجها الصبية في مرحلة المراهقة، الرجل النشط، وبعضاً من السيدات اللاتي تمارسن نشاطاً كبيراً.

أهمية كل مجموعة غذائية مع النصائح التي يجب إتباعها مع كل مجموعة والمقدار المثالي

منها:

أولاً - 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 إتباعها 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 تحتوي على دهون قليلة.
- إعداد اللحوم باستخدام أقل نسبة من الدهون.
- شوي اللحوم وسلقها أفضل من تحميرها.
- الاعتدال في تناول المكسرات لأنها عالية في دهونها.
- عدم الإفراط في تناول صفار البيض لأنه يحتوي 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 تساوي ٣٠ جراماً من اللحم قليل الدهون عند الإفطار.
- شريحة لحم ديك رومي تزن ٣٠ جراماً في ساندويتش في الغذاء.
- شريحة من الهامبورجر المطهي الخال من الدهون تزن ٩١ جراماً في العشاء.
- وترجم 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
- ١ بيضة تساوي ٣١ جراماً من اللحم الخال من الدهون
- ٢/١ صدر دجاجة ذات حجم متوسط
- ثانياً - مجموعة الألبان، الزبادي، الجبن:
- أهميتها:
- تعتبر الألبان مصدراً هاماً للبروتينات والفيتامينات والمعادن، كما أنها تمدنا هي والزبادي والجبن بالكالسيوم.
- النصائح التي ينبغي إتباعها عند تناول أطعمة هذه المجموعة:

- اختر أنواع الجبن القليل في الدهون، وأيضا الألبان قليلة الدهون مثل اللبن المثلج والزبادي المحمد والحلوى التي تصنع من الألبان.
- تجنب تناول الجبن عال الدسم والآيس كريم لأن بها كمية كبيرة من الدهون وخاصة الدهون المشبعة.
- المقدار المحدد تناوله من هذه المجموعة:
- ينصحك الهرم الغذائي بتناول من ٢-٣ مقداراً من هذه المجموعة في اليوم الواحد (٢) لغالبية الأشخاص، (٣) للمرأة الحامل أو التي ترضع من ثديها والمراهقين الشباب حتى سن ٢٤ سنة.

٢/١ كوب من اللبن أو الزبادي

٤٦ جراماً من الجبن الطبيعي

٦٢ جراماً من الجبن المطبوخ

تناول ٣١ أو ٤٦ جراماً من الجبن و٢٤٨ جراماً من الزبادي يساوي مقداراً واحداً من هذه المجموعة لأنها تمد الجسم بنفس كمية الكالسيوم والتي يعطيها كوب واحد من اللبن.

ثالثاً - مجموعة الخضراوات:

- أهميتها:

تمد الجسم بالفيتامينات مثل فيتامين أ، وفيتامين ج والفولات. كما تمده بالمعادن مثل الحديد والمغنسيوم 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 مثل الطماطم والبصل، والفاصوليا الخضراء.

- النصائح التي يجب إتباعها 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

رابعاً : مجموعة الفاكهة
أهميتها:

- تمد الفاكهة وعصائرها الجسم بكمية كبيرة من الفيتامينات (أ) و (ج)، كما أنها قليلة الدهون والأملاح.

النصائح التي يجب إتباعها 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.

لمقدار المحدد تناوله:

ينصحك الهرم الغذائي ٢ - ٤ مقداراً من هذه المجموعة في اليوم الواحد وترجم 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

خامساً - مجموعة الأرز، الحبوب، المكرونة :
أهميتها:

تعتبر مصدراً هاماً لإمداد الجسم بالطاقة والفيتامينات والألياف والمعادن.

النصائح التي يجب إتباعها 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 ٦-١١ مقدارا من هذه المجموعة في اليوم الواحد وتحدد

حسب كمية السعرات الحرارية التي يحتاجها جسم الإنسان وترجم 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 (المحفوظ).

نصف كوب من الحبوب المطهية أو الأرز أو المكرونة.

ماذا عن الأملاح؟

ما هي النسبة المثالية التي يجب على كل شخص تناولها؟

إن الأملاح ضرورية للإنسان ولكن لا ينبغي الإفراط في تناولها سواء عند إضافتها للأطعمة أو عند تناولها على المائدة - والكمية التي تلزم كل شخص ٢,٤٠٠ ملجم في اليوم الواحد وهو ما يعادل ملعقة شاي صغيرة- والأطعمة التي تحتوى على نسبة أملاح كبيرة: اللحوم المعالجة واللانشون والعديد من أنواع الجبن والحساء المعلب والخضراوات وصلصة فول الصويا.

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، 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 والخالية من الدهون ولحوم الطيور الداجنة والأسماك والألبان ومنتجاتها وصفار البيض. كما نجده في جلد الطيور، ويحتوى بياض البيض والكبد على نسب عالية جداً 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.

- 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 للسرعات الحرارية.

وكما ذكرنا من قبل توجد ثلاث مجموعات للسرعات 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 فستكون 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 تساوى أقل من ١٠% من نسبة السرعات 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.

الفصل الثالث : التغذية الصحيحة للطفل الرضيع

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 يحتوي الثدي على "البن السرسوب" وهو سائل بروتيني مفيد للطفل لأنه يحتوي 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 الأم لمدة يومين ثم يبدأ الثدي بعدها في إفراز اللبن الطبيعي.

هذا اللبن الطبيعي لا يمكن تعويضه فهو لا يسبب التلذات المعوية لأنه لبن متوازن كيميائياً حيث يحتوي على النسب الملائمة من الكربوهيدرات والبروتينات والدهون والأملاح المعدنية والأجسام المضادة للميكروبات. إلى جانب خاصية هامة أنه لبن معقم ذاتياً وليس هناك أي 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 بعد أن تمت الولادة بخير وأمان .

نظام الرضاعة للطفل الوليد:

- خلال الشهر الأول يُعطي الثدي للطفل في أي وقت يشاء حتى تنظم الأم بعد ذلك الرضاعة، لكي تكون الرضاعة كل ثلاث ساعات ويُعطى كل ثدي مدة ١٠ دقائق أي عشرين دقيقة للرضعة بأكملها. بعد الانتهاء من الرضاعة يوضع الطفل في وضع أفقي على صدر الأم ويُربت أو يُدلك على ظهره حتى يتجشأ ثم يوضع على جانبه الأيمن.
- خلال الليل يُعطى للطفل الينسون أو الكراويا.
- يمكن زيادة إدرار اللبن بالغذاء الجيد وشرب الكم الكافي من السوائل كاللبن، كما أن الراحة النفسية لها دخل كبير في ذلك.
- ليس هناك ما يسمى بلبن أم دسم وآخر خفيف ولكن يوجد لبن غزير ولبن قليل.
- حجم الثدي ليس له علاقة بكمية اللبن.
- الرضاعة لا ترهل الثدي طالما ترتدي "مشد الثدي" خلال الحمل والرضاعة.
- ما تتناوله الأم من أطعمة وأدوية هناك احتمال بانتقالها أو انتقال جزء منها للمولود لذا ينبغي أخذ الحذر وخاصة مع الأدوية.
- كثرة تقيؤ الطفل وخاصة الذكور يكون السبب أن الطفل بلع كمية من الهواء، لذا الحرص على تجشؤه أمر هام وتقل هذه الظاهرة حتى الشهر الثالث.
- المزيد من الاضطرابات التي يتعرض لديها الطفل مع الرضاعة الطبيعية:
- يشجع الكثير لبن الثدي الذي يقي الطفل من مخاطر وأمراض كثيرة، لكن في بعض الأحيان تكون الرضاعة الصناعية هي البديل القوي الذي يغني عن لبن الثدي إذا لم يكن بوسع الأم القيام بذلك
- هذه قائمة بأنواع المواد الغذائية التي يمكن أن يتناولها الطفل الرضيع بداية من ثلاثة أشهر حتى الشهر الثاني عشر، مع الأخذ في الاعتبار بعدم إعطائه اللبن الحليب إلا بعد السنة الأولى وليس قبل ذلك.

الشهر الثالث:

الزبادي بدون وجه (دسم).

الشهر الرابع:

- ١- عصائر: برتقال - طماطم - (٢/١ كوب فقط).
- ٢- حبوب: أرز مسلوق - مهلبيه - بسكويت - شاي - سيرلاك.
- ٣- فاكهة: تفاح - كمثرى (مسلوق ومهروس ولا تضيف سكر).

الشهر الخامس:

- أرز - عدس أصفر مسلوق.
- حساء خضراوات (جزر - بطاطس - كوسة/على ماء).
- موز مهروس.
- جبن نستو (مطبوخ).

الشهر السادس:

- صفار البيض المسلوق.
- بطاطس مسلوقة ومهروسة.
- حساء خضار على مرقة.
- أرز باللبن.

الشهر السابع:

- صدر دجاجة (تضرب في الخلاط مع حساء الخضار أو هرسه جيداً معها).
- كبد الدجاج.
- الفول المدمس مهروس.
- قمع (بليلة) باللبن مضروبة في الخلاط.

الشهر الثامن:

- بطاطس محمرة.
- موز مهروس باللبن.
- لبن بقرى صافي ٢/١ أو شاي + لبن (٢/١ - ٣/٢).
- سمك (قطعة حجم البيضة فقط).
- أرز مطبوخ عادي.

الشهر التاسع:

- البيضة كاملة.
- خبز أبيض (فينو).
- جبن أبيض ملح خفيف.

الشهر العاشر:

- لحم أحمر مسلوق ثم يفرم أو مقطع إلى قطع صغيرة بالسكين.
- البيض مقلي (زيت ذرة).

الشهر الحادي عشر:

- اللحم المفروم يشكل أصابع يحمر مثل الكفتة في زيت ذرة.

الشهر الثاني عشر:

- أكل الأسرة (أرز، خضراوات مطبوخة).

سنة أولى طعام:

الإفطار:

- كوب لبن مع إضافة السكر، كما يمكن إضافة الشاي أو الكاكاو لترغيب الطفل في شربه.

- بيضة أو طبق فول بدون قشر.

- قطعة جبن.

- موزة - مربي - عسل - جيلي.

الغذاء:

- ملعقتان من الأرز أو المكرونة.

- خضراوات.

- لحوم: دجاج - أرانب - سمك.

- مخ - كبد.

- جيلي أو فاكهة (تفاح - كمثرى).

وجبة خفيفة:

إذا احتاجها الطفل في فترة الظهيرة إلى الطعام فيمكن إعطاؤه لبن زبادي أو بسكويت.

العشاء:

ينبغي أن تكون هذه الوجبة غنية بالسعرات الحرارية وسهلة الهضم حتى ينام الطفل بارتياح. ويعتمد ذلك على عادات الأهل:

- إذا كان العشاء مثل الغذاء يكتفي بإعطائه أرز وخضراوات مع الاستغناء عن اللحم.

- أما إذا كان خفيفاً، فيعطى للطفل لبن - زبادي - بيضة - جبن.

و بمجرد أن يصل الطفل للعامين يمكنه أن يتبع عادات الغذاء بنفسه أي الاعتماد على النفس في تناول الأغذية.

طرق إعداد الطعام الصحية

- بالنسبة للخضراوات

فالطريقة سهلة للغاية فعند إعدادك لوجبة الطعام الرئيسية والتي تحتوي بالطبع على خضراوات، عليك بترك جزء من هذه الخضراوات مدة أطول فوق النار حتى تصبح ليننة ويسهل مضغها على الطفل، ولكن ليس لفترة طويلة جداً حتى لا تفقد الفيتامينات التي تحتوي عليها وبالتالي لا يستفيد منها الطفل، اتركها لتبرد قليلاً بعد رفعها من على النار مع عدم إضافة أية توابل لها لأن الطفل لا يحتاج إلى 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 على 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 لونها إلى 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 ليننة 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 إلى 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 إلى أن مذاقها سيكون بالطبع أفضل، ولن يصبح طفلك جائعاً بعد الآن

عادات غذائية سليمة في النظام الغذائي:

- 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 تتنبه منذ ميلاد طفلها إلى نظامه الغذائي حتى لا تتكبد عناء تقويمه، وتكوين العادات الغذائية السليمة عملية تعليمية بطيئة وطويلة إلى أن يصبح مسئولاً بنفسه عن نظامه الغذائي.
- يمكنك إتباع النصائح والقواعد التالية في تغذية طفلك منذ ميلاده وحتى سن ١٠ سنوات:

١- من سن ٠ - 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 إلى 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 إلى 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 (سي) ج.

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

١- الحبوب الغنية بالحديد.

٢- الخضراوات.

٣- الفاكهة.

٤- اللحوم.

٢- من سن ١ - ١٠ أعوام:

وتعتمد نوعية الأكل على 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.

الفصل الرابع: الفوائد الغذائية لبعض الفواكه والخضروات

- فوائد الموز

- الموز من الأغذية التي لها فوائد صحية، فتناول ثمرة الموز تساعد على احتجاز الكالسيوم والنتروجين والفوسفور، وكل هذه المواد النافعة تعمل على بناء الأنسجة.
- من إحدى فوائد ثمار الموز المتعددة، أنه يُستخدم لمحاربة اضطرابات الأمعاء بما فيها القرحة، وهي الفاكهة الوحيدة الآمنة التي تُوصف لمرضى القرحة. الموز يعادل حمضية العصارة المعدية ولذا يقل تهيج القرحة من خلال تغليف بطانة المعدة، ولا تقف فاعلية فاكهة الموز على تخفيف آلام قرحة المعدة أو الاضطرابات المعوية بل أنها تساعد على علاجها.
- من الفوائد الأخرى للموز يساعد في علاج الحروق والجروح، وذلك بمرس ثمرة موز ناضجة وفردتها على مكان الحرق أو الجرح تخفف من الآلام على الفور، وينبغي تغطية معجون الموز عند دهانه بضمادة أو قطعة قماش نظيفة للحصول على أفضل النتائج.
- كما أن أوراق الموز تُستخدم كنوع من الكمادات الباردة للحروق والجروح.

- فوائد أخرى للموز:

- المساعدة في علاج الأمساك والإسهال.
- علاج التهاب المفاصل.
- علاج الأنيميا.
- ثمرة الموز لا تحتوي على دهون أو صوديوم أو كوليسترول.

- القيم الغذائية لثمرة الموز:

الاسم العلمي للموز: موسا باراديسياك - (Musa Paradisiaca)

١ ثمرة موز متوسطة الحجم يصل طولها من ٧-٨ سم، وتزن ١١٨ جرام .

- فوائد التفاح -

فوائد التفاح في الطب البديل:

هناك مقولة قديمة عن التفاح تقول: "إذا تناولت التفاح قبل نومك .. فلن يجد الطبيب عمل له".

وذلك لفوائد التفاح المتعددة، وثمره التفاح مصدر هام لتخليص الجسم من السموم .. كما أن عصيرها يقتل الفيروسات في الجسد.

وفي دراسة حديثة للعالم "ريو هاي لي - Riu Hai Liu" بجامعة "كورنيل" - توصل إلى أنه على الرغم من أن التفاح يحتوي على كمية ضئيلة من فيتامين (ج)، فتناول ١٠٠ جرام من ثمرة التفاح تمد جسم الإنسان بنفس فاعلية مضادات الأكسدة التي يتم الحصول عليها عند تناول ١,٥٠٠ ملجم من نفس الفيتامين. مع أخذ الحذر بعدم تناول كم كبير من بزور التفاح لأنها تسبب التسمم.

- فوائد التفاح:

- ١- تغسل الأسنان وتقوي اللثة.
- ٢- تقلل من معدلات الكوليسترول في جسم الإنسان.
- ٣- تخلص جسم الإنسان من السموم، وثمره التفاح لها خاصية في مهاجمة الفيروسات.
- ٤- التفاح يقي الإنسان من الإصابة بالإمساك لأنه يساعد على الهضم.
- ٥- تحتوي ثمرة التفاح الكبيرة على ٣٠% من إجمالي الألياف، وهو الحد الأدنى من النسبة اليومية التي يحتاجها جسم الإنسان.

- استخدامات التفاح:

- الأشخاص الذين يعانون من النقرس أو الروماتيزم، عليهم بالمداومة على تناول ثمار التفاح لأنها تساعد في علاج حالاتهم المرضية.
- أكل ثمرة تفاح يومياً يقلل من نسب الكوليسترول في الدم حتى ١٠%.
- شرب عصير التفاح ثلاث مرات يومياً يمنع الفيروسات من دخولها لجسم الإنسان.

- يوصى للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات في الهضم بتناوله قبل الوجبات.
- خلط التفاح المبشور مع الزبادي يكون علاجاً مساعداً في حالات الإسهال.

نصائح إرشادية مع ثمرة التفاح:

- لا تقم إلا بشراء التفاح الجامد، ولاختباره اضغط بإصبعك على الثمرة للداخل فإذا ترك الضغط علامة فلا تشتري الثمار.
- عند شراء التفاح يتم حفظه في الثلاجة حتى لا يتعرض للتلف سريعاً.
- لمنع تكون اللون البني من الداخل عند تقطيع ثمرة التفاح، عليك بدهان مكان القطع بعصير ليمون مع الماء.
- أثبتت الأبحاث الكندية أن التفاح الأحمر أفضل أنواع التفاح لاحتواء قشرة الثمرة الخارجية واحتواء الثمرة نفسها من الداخل على كم أكبر من مضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض.

، تحذيرات مع ثمرة التفاح:

للحصول على أقصى فائدة من ثمرة التفاح ينبغي تناول القشرة أي التفاحة بأكملها .. لكنه وللأسف يُصنف التفاح ضمن المواد الغذائية العالية بنسب بقايا المواد الكيميائية والمبيدات الحشرية وهذه المواد تنتقل من القشرة إلى داخل الثمرة، كما يلجأ بعض البائعين إلى دهانها بمواد شمعية لكي تبدو لامعة وتشد المشتري.

القيم الغذائية لثمرة التفاح:

"Malus Sylvestris" الاسم العلمي للتفاح: - مالس سيلفستريس

فوائد الشوفان :

فوائد الشوفان

هو نوع من أنواع الحبوب ويعتبر من مهدئات الأعصاب. والشوفان واحد من أفضل المصادر التي يمكن الحصول من خلالها على مادة (Inositol) الهامة للمحافظة على معدلات الكوليسترول الطبيعية بالدم. كما أن الشوفان غني بمعدن الكالسيوم والبوتاسيوم والمغنسيوم، ويكون له فائدة أكبر إذا تم تناوله مع فيتامين (ب) المركب- حيث تفيد كافة العناصر الغذائية هذه الجهاز العصبي.

- فوائد الشوفان:

- أكل الشوفان بشكل منتظم يقلل من معدلات الكوليسترول بالدم.
- شراء الشوفان وتناوله عندما يكون الإنسان مصاب بالحزن أو الإحباط، لأنه مضاد طبيعي للاكتئاب ويعطى إحساس بالهدوء. كما أنه يعالج حالات الاكتئاب والقلق والاضطرابات العصبية.
- تناول طحين الشوفان غير المعالج بشكل منتظم يقلل من الضغوط، بينما الشوفان المطهى يعالج الإرهاق.
- نتيجة لاحتواء الشوفان على نسب عالية من الألياف، فإن من خواصه الإيجابية حماية الشخص من الإصابة بسرطان الأمعاء.

- استخدامات الشوفان:

- ١- طبق من الشوفان مع ملعقة من العسل وجبة إفطار لتهدئة الطفل في صباح يوم الاختبار .. المزيد عن أهمية وجبة الإفطار
- ٢- إذا كان الشخص يعاني من الإمساك ينبغي اللجوء إلى الشوفان في صورته الخام قبل البحث عن العقاقير والأدوية.
- ٣- تناول حبوب الشوفان يومياً إذا كان الشخص يريد خفض معدلات الكوليسترول لديه.

٤- حمام من طحين الشوفان (Oatmeal) نوعاً من أنواع العلاج بالماء .. يساعد على علاج الإكزيما واضطرابات الجلد الأخرى.

- فوائد البصل الأحمر

البصل الأحمر:

- من الشائع استخدام البصل الأحمر في الطهي، حيث يجعل الجسد أكثر دفئاً، وينشط الدورة الدموية.

كما أنه من الشائع أيضاً ارتباط البكاء مع تقطيع البصل عند استخدامه في الطهي في المنزل؟ هل هذا شيء مفيد أم غير مفيد، لهذا البكاء ميزة وفائدة للشخص الذي يقطع البصل لأن الدموع تخلص الجسم من السموم.

- فوائد البصل:

١- البصل قادراً على منع إصابة الشخص بالسرطان.

٢- أكل البصل بشكل منتظم يزيد من نشاط الدورة الدموية ويُرخي العضلات.

٣- يقلل البصل من معدلات الكوليسترول بعد تناول الوجبات الكبيرة.

- استخدامات البصل الأحمر:

- مهدأ طبيعي لآلام الحروق، بوضع شريحة من البصل على الجلد المتعرض للحرق.

- للدغة الحشرات، يتم عمل لوسيون منزلي من عصير البصل ممزوجاً مع الملح ثم يوضع هذا اللوسيون على مكان اللدغة.

- للحصول على المضاد الحيوي الطبيعي منه يؤكل البصل في صورته النية.

- فوائد الجزر

الجزر مصدر غني للكاروتين الضروري للنظر، كما أنه يحتوي أيضاً على عدد كبير من

الفيتامينات يقال أن الشرق الأوسط وآسيا الوسطى هما موطننا الجزر. وقد انتشر منهما إلى جميع أنحاء العالم .

وقد استخدم الجزر أولاً كعلاجٍ عشبيٍّ أكثر منه أحد الخضروات. وكانت جذوره هزيلة، ثمرة قاس، ولونه إما أحمر أو ليلكي. وقد تطور الجزر مع مرور الزمن، فأصبح من أكثر أنواع الخضروات البصلية المعروفة لنا والتي تستخدم عموماً في الحمية، وتؤكل نيئة كوجبة خفيفة، أو يؤخذ عصيرها، أو تطبخ حيث تدخل في الكثير من وصفات الطعام

فوائد الجزر

طعم الجزر حلو، ودافئ، ممتع، منبه لحرقان المعدة، مُدرّ للبول، يسبب الإمساك، يساعد في التخلص من بعض ديدان المعدة والمغص، وكذلك السعال ونزلات البرد . ويشكل الجزر مصدراً غنياً للكاروتين الضروري للنظر كما يفيد في إعادة بناء البروتوبلازما في الجسم. ويتحول الكاروتين بواسطة الكبد إلى فيتامين " أ " حيث يخزن هناك. ويحتوي الجزر على كميات كبيرة من الكالسيوم السهل الهضم، والفيتامين " آي " ، والفيتامين " سي " والفيتامين " دي "

حين يؤكل الجزر ويمضغ فإنه ينظف ويقوي الأسنان. وقطع الجزر مع قليل من الملح لها تأثير نافع على مرض الأكريما. ويحتوي الجزر على هرمون نافع جداً في علاج أعراض السكري

لقد جرت إختبارات كثيرة لتحديد فوائد الجزر. وقد دلت النتائج أن الجزر له خواص المضادات الحيوية، فهو يدمر البكتيريا التي تزهر في الأمعاء. كما يساعد عصير الجزر في التخلص من الإلتهابات المعوية. بل أنه يساعد في شفاء قرحة المعدة. بالإضافة إلى أنه مدر للبول، فإنه يمكن استخدامه طعاماً ودواءً في علاج التهابات الكلى . أما عصير الجزر، فيطرد الحامض البولي من الدم، ولذا فهو يساعد مرضى النقرص. كذلك فهو علاج لأوجاع حصى المرارة وأمراض الكبد، والسل. وقد ظهرت حالات عديدة

ثبت أن إمتصاص كميات من عصير الجزر، تساعد أحياناً في مقاومة أو معالجة السرطان وذلك لأنه يحتوي على نسبة عالية جداً من فيتامين "آي"

- فوائد الجرجير

نبات أخضر ذو أوراق ريشية بسيطة يؤكل الورق الغض منه قبل إزهار النبات وعن فوائده المتعددة يقول الخبراء إن العرب عرفوا الجرجير ووصفوه في الطب القديم وبينوا أن أكل أوراقه الغضة وبذوره الناضجة، وكذلك شرب عصير أوراقه يعطي نشاطاً عاماً للجسم، وهو مفيد للإنسان ويدر البول ويساعد على هضم الطعام

ويوضح الخبراء أن بذور وعصير الجرجير يزيلان نمش البشرة، كما أن أكل الجرجير علاج لتنقية الدم وسرعة دورانه ويساعد على ثبات الأسنان وتقوية اللثة ومنع نزيفها، كما يفيد في نزلات البرد والأمراض الصدرية لأنه طارد للبلغم ومسكن لآلام الروماتيزم والمفاصل كما يعمل الجرجير على تنقية الدم وتنظيف المعدة وحول استعمال الجرجير كعلاج لسقوط الشعر فيكون ذلك بمزج ١٥ جراماً من عصير الجرجير إضافة إلى ٥٠ جراماً من الكحول وملعقة صغيرة من ماء الورد وتلك بها فروة الرأس يومياً لمدة أسبوعين ثم يغسل

أما طريقة استعماله لإدرار البول فيغلى مقدار ٣ باقات صغيرة من الجرجير مع بصلة متوسطة في لترين من الماء ويترك ليغلي حتى يكتف إلى نصف حجمه ويصفى ويشرب منه كوب في الصباح وكوب في المساء

ومن فوائد الجرجير الأخرى أنه يعالج حروق الشمس السطحية وذلك بسحق باقة منه مع ملعقة كبيرة من زيت الزيتون ثم يصفى ويستعمل على الجزء المصاب

ويستعمل الجرجير الطازج فيضاف إلى طبق السلطة فيساعد في عملية الهضم وإدرار البول

ويوصي الأطباء المرأة الحامل بالإقلال من تناول الجرجير لأنه يساعد على عملية الطمث

كما ينصح المصابين بتضخم الغدة الدرقية بالامتناع عن تناوله كما أن الإفراط في تناوله
بكثره يسبب حرقاناً بالمثانة

- فوائد الرمان

يحتوي ثمر الرمان الحلو على ١٠,١% مواد سكرية، ١% حامض الليمون، ٨٤,٢٠ %
ماء، ٢,٩١% رماد، ٣% بروتين، ٢,٩١% ألياف ومواد عفصية وعناصر مرة
وفيتامينات A ، B ، C ومقادير قليلة من الحديد والفوسفور والكبريت والكلسيوم
والبوتاس والمنجنيز وفي بذوره ترتفع نسبة المواد الدهنية ٧-٩%
وقد اكتشف العلماء أن الرمان غني في عناصره الغذائية بالفيتامينات وله خواص وقائية
وعلاجية عظيمة فهو مسكن للآلام ومخفض للحرارة ويفيد في حالات العطش الشديد
أثناء الطقس الحار وقابض لحالات الإسهال ومانع للتزيف وخاصة الناتج عن البواسير
والأغشية المخاطية وعصيره يشفي بعض حالات الصداع وأمراض العيون وخاصة ضعف
النظر وإن مغلي أزهار الرمان يفيد في علاج أمراض اللثة وترهلها
وللرمان فائدة لحالات الحمى الشديدة والإسهال المزمن والدوستاريا الأميية، ولطرد
الديدان المعوية خاصة الدودة الشريطية وعلاج البواسير، كما هو نافع للبرد والرشح
ولعلاج الأمراض الجلدية والجرب وذلك بخلط مسحوق قشوره الجاف مع عسل النحل
واستعماله يومياً على شكل دهان موضعي وقد عرف الفراعنة قتل ديدان البطن بواسطة
حرق قشور الرمان وخلطها بالعسل، والادهان بهذا الخليط ينفع لإزالة آثار الجدري وأما
ذر القشور المحروقة على الجروح والقروح المزمنة فإنه يشفيها
وتساعد أزهار الرمان بالإضافة إلى إيقاف الترف وعلاج الإسهال المزمن، على قطع
السيلان الأبيض من المهبل

فوائد الخس

الخس غني بالماء والعناصر المعدنية و يقوي البصر والأعصاب أكدت دراسة إيطالية أهمية الغذاء المتوازن بعد أن تبين أن الغذاء الغني بحمض الفوليك مهم في الوقاية من أمراض الدهون، ويقلل خطر الإصابة بسرطان الأمعاء ويعتبر الخس من أهم المصادر الغنية بحمض الفوليك المفيد للحوامل وأثبتت دراسات فعاليته في الوقاية من مرض الزهايمر، فضلاً عن احتوائه على الألياف الغذائية المفيدة للأمعاء

وقال الباحثون في معهد شنغهاي الصيني للأمراض الهضمية، إن نقص حمض الفوليك في الجسم، وهو أحد مركبات مجموعة فيتامين ب الموجودة في البرتقال والحبوب والخضروات الورقية، يزيد خطر ظهور السرطان. وقام الباحثون بحقن ١٦ كلب صيد من نوع -بيجل- بمادة كيميائية محفزة لسرطان لمدة ثمانية أشهر مع إعطاء ثمانية حيوانات منها جرعه عالية من حمض الفوليك، أي حوالي ٢٠ مللي جراماً يومياً، لمدة ١٥ شهراً، وفحصوا بطانة المعدة عند الحيوانات من خلال المنظار المعدي لوجود أي إشارات لظهور السرطان. وفي نهاية الدراسة لاحظ العلماء أن جميع الحيوانات التي تلقت المادة المسرطنة فقط أصيبت بسرطان المعدة في حين أصيب ثلاثة كلاب فقط من المجموعة التي عولجت بحمض الفوليك .

محتوياته

يحتوي الخس على 5% بروتين، ٠، ٢ %دهنيات، ١٢% صوديوم - أي في المائة -، ١٤٠% مليجراماً بوتاسيوم، ٤٠% مليجراماً كالسيوم، ٤٠% مليجراماً كلور، ٢٦% مليجراماً فوسفور، ١٢% مليجراماً كبريت، فيتامين أ، فيتامين ج، وفيتامين ب١، وفيتامين ب٢، وفيتامين ب٦، وفيتامين e، 15 سعر حرارية في كل منه جرام جديد، مغنيزيوم، نحاس، يود، كوبالت، كاروتين

أشار خبراء التغذية إلى أن أوراق الخس الخضراء داكنة اللون غنية بمادة بيتاكاروتين

المقاومة للتأكسد، وتناول صحن كبير منها قبل النوم يعمل كمسكن للألم وينصحون بعدم تقطيعه إلا قبل تناوله مباشرة لكي يحفظ بعناصره الغذائية ويعتبر الخس من الخضار الغنية بالماء والعناصر المعدنية وأهمها الكالسيوم والفوسفور والحديد ولهذا يعتبر مفيداً للصغار والكبار، فهو يقيهم من الإصابة بهشاشة العظام ويحافظ على أسنانهم أيضاً.

ومن فوائد الخس الأخرى نذكر أنه يقي من الإمساك لأنه غني بالألياف الغذائية والماء يرطب الجسم ويقي من تشكيل الحصى البولية يهدئ الأعصاب ويساعد على النوم ويمنح البشرة المزيد من النقاء

فوائده

يقوي الخس البصر والأعصاب وتحتوي أوراقه الخضراء على مادة الكلورفيل التي تمتص الروائح من الجسم، وهي التي تزيل رائحة النوم والبصل ويكافح الإمساك المزمن لاحتوائه على الألياف السللوزية، ويرطب الجسم، ويفيد المصابين بالنقرس والرمال البولية بشكل خاص. يسكن الألم وينظف الدم، ويكافح الصرع، والأرق. ويعالج مرض السكري، ويستعمل خارجياً للدماغ، والبثور عن طريق وضع الأوراق المطبوخة مع زيت الزيتون الصافي على المكان المصاب

- فوائد الطماطم

أكدت بعض الدراسات أن من يأكل عشر وجبات أسبوعياً تتضمن أغذية تحتوي على الطماطم أو منتجاتها يقل تعرضهم للإصابة بسرطان البروستاتا بنسبة: ٣٥% وذلك بسبب وجود مادة الليكوبين وهي أهم مادة في الطماطم وهذه المادة مضادة للأكسدة وحماية الأنسجة من الشوارد الحرة التي تتكون مع عمليات التمثيل الغذائي وأن مادة الليكوبين تحمي من سرطان الثدي وتحمي من أمراض القلب وتزيد المناعة لدى المسنين وتحمي من سرطان القولون والرئة والبنكرياس