

## الفصل الأول

بعض الأغذية التي تساعد  
في شفاء الأطفال من الأمراض المتعددة



## وقاية الطفل خير من علاجه

← أسئلة كثيرة تتردد عن كيفية وقاية الطفل من الإصابة بالأمراض المتكررة.. وعن المضادات الحيوية التي نسرف في استخدامها أحيانا، وهل هى الوسيلة السحرية التي تشفى الطفل فوراً؟، ولماذا تصر بعض الأمهات أحيانا أن يكتب لها الطبيب مضادا حيويا؟ وهل يؤثر تناول الطفل للمنبهات على صحته؟! وهناك الكثير من الأسئلة التي سنجيب عنها تباعا فيما هو آت.

↳ بالنسبة لوقاية أطفالنا من الإصابة بالأمراض المتكررة علينا بالآتى:

• يمكننا بالطبع أن نقى الطفل من الإصابة بالأمراض المختلفة إذا واطبنا أولاً على تغذيته بطريقة صحية سليمة.

• وإذا لاحظنا أى عرض يحتاجه، فنذهب من فورنا للطبيب إذا كانت الحالة تستدعى هذا.

• عدم تجربتنا أدوية للطفل دون استشارة الطبيب من باب التوفير فى المادة والوقت مثلا، لأن هذا قد يفاقم المشكلة ويأتى بتيجة عكسية، لأننا ممكن أن نستخدم أدوية لا فائدة منها، وقد تؤذى الطفل إذا كانت غير مناسبة للحالة وخاصة أن أمراض الأطفال تكون أعراضها متشابهة ولكن أسبابها مختلفة.

• كذلك لا بد أن نعطي للطفل الفرصة ليشفى تماما ثم نتركه يمارس حياته الطبيعية وخصوصا لو كان ممن يذهبون للحضانة أو المدرسة، لأنه إذا لم يشف كما ينبغي، ربما يتعرض لمضاعفات نحن في غنى عنها، أو ربما يتسبب في العدوى للآخرين، وعلينا أن نتابع الحضانات التي يذهب إليها أطفالنا ونظافتها.

• وعلينا أيضا ألا نعرض أطفالنا للدخان سواء السجائر أو الشيئة وما إلى ذلك، لأن هذا يؤثر على جهازهم التنفسي.

• وأيضا لا يجب أن نكون جريصين بطريقة مبالغ فيها، بل نترك الطفل يعيش حياته الطبيعية ولا نتأثر إذا كان يصاب أحيانا بسرعة أكثر من غيره، فكل طفل يختلف جهاز مناعته عن غيره.

### للأمم أما بالنسبة للمضادات الحيوية:

• يجب ألا نفرط في إعطائها للأطفال.. حقا المضاد الحيوى يساعد في الشفاء من بعض الأمراض بسرعة، - وبالطبع هذا يحدده الطبيب- وخاصة أن المضاد الحيوى يصلح فقط في الأمراض البكتيرية، أما الفيروسية فلا يفيدها في شيء بل يمكن أن يؤثر على مناعة الطفل ويضعفها حيثئذ، وكذلك كثرة استعمال المضادات الحيوية يؤدي لتقليل فاعليتها على الجسم.

• وإذا كانت بعض الأمهات يصرون على إعطائها للطفل فهذا لا اعتقادهن أنها ستشفيه بسرعة، وهذا يهم الكثيرات منهن وخاصة المرتبطات بأعمال.

### 👉 بالنسبة لتناول الأطفال المنبهات:

• عن تناول الأطفال للمنبهات فحدث ولا حرج.. حيث يعتقد البعض أنها ترفع مستوى النشاط وتنشط وتحفز الجسم والمخ، مع إن هذه المشروبات تعد من المحظورات على الأطفال لأنها تؤثر سلبيا على صحتهم، ومن هذه المشروبات القهوة والشاي والشوكولا والكولا المنبهة لاحتوائها على مادة الكافيين، وتناول تلك المادة بكمية كبيرة تؤثر على الكبار قبل الصغار حيث تزيد من معدل ضربات القلب وللجفاف وارتفاع ضغط الدم .

• وبالنسبة للأطفال على وجه الخصوص يصيبهم تناول تلك المادة بالقلق والتوتر والعصبية وعسر الهضم وارهاق المعدة وضعف العظام والتبول بكثرة وأحيانا بلا إرادة لأن الكافيين مادة مدرة للبول، وكذلك يتأثر سلوك الطفل من جراء تناولها، فقد يصبح عنيفا وعدوانيا.

👈 ولنتنبه أيضا للمشروبات الغازية حيث تحتوى العبوة العادية على ٥٠-٦٠ ملليجراما من الكافيين ويزيد هذا الرقم عند تناول المشروبات التي تسمى بمشروبات الطاقة.

👈 ولذا يجب أن نمنع الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عاما عن تناول ذلك لأن جسم الطفل الصغير والضعيف يجعله أكثر تعرضا لعوارض تناول الكافيين.

وأخيراً.. للوقاية من الأمراض أو المساعدة على الشفاء منها لا بد من تناول الغذاء المناسب لكل عرض مرضي يتعرض له الطفل، ولتناول تلك الأغذية فيما هو آت.



## الاغذية التي تساعد في شفاء الأطفال

### من الأمراض المختلفة

#### أولاً: هذء يفيد عند ارتفاع درجة الحرارة:

• ارتفاع درجة الحرارة مؤشر على وجود مرض أو التهاب بالجسم، وحتى يتم اكشاف هذا المرض الذى تصاحبه السخونة ويصف لنا الطيب الدواء المناسب، يجب أن يأكل الطفل حسب شهيته ونمده بما يأتى:

- الإكثار من إعطائه السوائل.
- يتناول شوربة الخضار والفاكهة والأرز والخبز.
- يمنع عنه البسكوتات والمقليات لصعوبة هضمها.
- لو كان الطفل يرضع فنستمر فى إرضاعه.

\*\*\*

#### ثانياً: الاغذية التي تساعد في شفاء الأطفال من مرض الإسهال:

• الإسهال مرض تكثر إصابة الأطفال به غالباً من بداية الشهر السادس حتى نهاية السنة الثالثة وتعتبر تلك الفترة فترة التحول من الرضاعة للأكل العادى.

ولكن إذا لاحظنا تغير صورة البراز للون الأخضر وأصبحت له رائحة لا بد فى تلك الحالة من استشارة الطيب .

للأغذية التي تساعد في العلاج والوقاية من الإسهال:

- يتناول الطفل الأغذية التي تحتوي على مصادر الطاقة والبروتين بكميات كبيرة.

- يتناول الزبادى خالى الدسم أو اللبن الرائب ليعوض الأنزيمات الهاضمة التي يفقدها مع الإسهال.

- إذا كان الطفل يرضع لابد من تغذيته بجانب الرضاعة وأن نكثر من إعطائه الماء.

- يمكن أن نسلق له الجزر والأرز ونخلطهما بالخلط، أو يشرب عصير جزر.

- يتناول ماء الأرز المغلى، وإذا كانت سنه تسمح يأكل الأرز فهو يمدّه بفيتامين (B).

\*\*\*

**ثالثاً: الأغذية التي تساعد في الشفاء من مرض الإمساك:**

• قد يتأخر الطفل في إخراج البراز يومين أو ثلاثة مما يسبب له الآلام وخاصة حين يتبرز، وإذا تكرر هذا لابد من استشارة الطبيب، ولكن يمكن أن نساعد في الوقاية من ذلك عن طريق الأغذية التي تساعد على الليونة كما يلي:

- يتناول الطفل الوجبات التي تحتوي على الحبوب كالبلبلة.

-نكثر من إعطائه الفواكه الطازجة والخضروات لاحتوائها على الألياف .

-إعطاؤه التفاح والبرتقال واليوسفى فهى تساعد في علاج ذلك لأنها غنية "بالبيكتين" .

-نمده بالماء على فترات متقاربة، وأيضا نطعمه ولكن نقسم الوجبة لعدة وجبات .

- وإذا كان حديث الولادة ويرضع صناعيا نغير له نوع اللبن، ربما يكون هو السبب .



#### رابعاً: الأغذية التى تساعد في شفاء الأطفال من الأنيميا:

• الأنيميا أو فقر الدم مرض يصيب بعض الأطفال بسبب سوء التغذية، ويترتب على وجوده تعرض الطفل لبعض الأمراض الأخرى التى تؤثر على نموه .

للم وللوقاية من هذا المرض علينا بالآتى:

-إعطاء الطفل الأطعمة الغنية بالحديد والبروتين منذ بداية إطعامه .. وإذا كانت سنه تسمح .. نعطيه ملعقة من العسل الأسود مرتين يوميا .

-إعطاؤه الأغذية الغنية بفيتامين (C) أيضا لأن هذا الفيتامين يساعد على امتصاص الحديد .

- تناوله للتفاح، والمشمش، والموز يفيد فى تلك الحالة.
- كذلك البلح والبرقوق وصفار البيض تناوله يساعد فى سرعة الشفاء من الأنيميا.
- تناول السمك مع الخضروات.. وكذلك الكبد - إذا كانت سن الطفل تسمح بذلك - مهم جداً فى حالة الأنيميا.
- لـ منع الشيكولاتة والمكسرات عنه لاحتوائهما على حمض "الإكساليك" الذى يمنع امتصاص الحديد.. وكذلك أى سكريات.



### خامساً: الأغذية التى تساعد فى شفاء حالات الكساح أوليين العظام:

- لين العظام أو الكساح مرض معروف منذ القدم، ويتسبب فيه نقص فيتامين (D).
- لـ وللوقاية من هذا المرض علينا بالآتى:
- يجب أن نمد الطفل بالأغذية التى تحتوى على فيتامين (D) خلال العام الأول من مولده.
- نكثر من إعطاء الطفل منتجات الألبان والبيض - وخاصة صفاره - لتوافر "الكالسيوم" بها.
- تقليل أو منع السكريات والمياه الغازية.

- الإكثار من إعطاء الطفل الخضروات والفواكه.
- وأخيراً تعريضه لأشعة الشمس فوق البنفسجية مهم جداً فى تلك الحالة.



### سادساً: الأغذية المفيدة فى مرض الحصبة العادية والحصبة الألمانية؛

• الحصبة مرض وبائى معدى، سريع العدوى، وتقع معظم الإصابات بها فى فصل الشتاء والربيع، وهى لا تصيب الأطفال قبل الشهر السادس، ولكنها ممكن أن تصيب البالغين أيضاً الذين لم يتعرضوا لها سابقاً.

للـ وعند إصابة الأطفال بهذا المرض لابد من الآتى:

- لابد من إطعام الطفل عندما يطلب هذا، وعدم تركه لفترة طويلة بدون طعام لأنه يكون عرضة للمضاعفات الخطيرة.
- إمداده بالعصائر مهم جداً فى تلك الحالة وخاصة الطازج منها، وكذلك تناوله المياه بكثرة.
- تناول العسل الأسود والتفاح والمشمش والموز والخوخ والتين لوجود "الماغنسيوم" بها.
- كذلك تناول الخضروات الورقية والليمون لتوافر الفيتامينات المتعددة بها والمعادن.

- وأيضاً منتجات الألبان، والأغذية البحرية مفيدة فى تلك الحالة لوجود "الكالسيوم" و"البروتين" وغيرهما مما يفيد فى هذه الحالة.

هـ ويجب عدم إعطاء الطفل الأسبرين وخاصة فى حالة الحصبة الألمانية.

هـ وكذلك يجب الابتعاد عن الأغذية المحتوية على الدهون.



### سابعاً: الأغذية المناسبة فى علاج الجديري المائى:

• الجديري المائى مرض يصيب الأطفال وخاصة فى فصل الربيع، وهو سريع الانتشار، ولكنه غير خطير، وسببه فيروسى. للحد والوقاية من هذا المرض علينا بالآتى:

- يجب أن يتناول الطفل المريض العصائر الطازجة مضافاً إليها خميرة.

- ويتناول أيضاً الكثير من السوائل كالنعناع والتيليو واليانسون.

- وتناول بعض الأنواع من الفواكه كالتفاح المسلوق أو الموز المهروس وكذلك الزبادى فى حالة انخفاض درجة حرارته.

هـ ولكن يجب عدم إعطائه الأطعمة المطهية أو المحفوظة.

٥ ويجب أيضا عدم تناوله أى نوع من الألبان فى حالة ارتفاع درجة حرارته .

\*\*\*

### ثامناً: الأغذية المفيدة فى حالة السعال:

• هناك أنواع عديدة من السعال قد يصيب أحدها الطفل .. منها ما هو جاف، ومنها ما هو مصحوب بإفرازات، وما يسمى بالسعال الديكى وغيرها الكثير .

لذلك ولنساعد الطفل على الشفاء من هذا المرض علينا بالآتى:

- يتناول الطفل المريض الخضروات سواء أكانت نيئة أو مطهية ولكن يجب ألا يأكلها مع الفاكهة فى وجبة واحدة .

- لا بد أن تكون الأغذية المقدمة للطفل سهلة الهضم فنبعد عن اللحوم والحلوى بكافة أشكالها .

- تناول الحليب والأجبان البيضاء بدون أية إضافات .

- يجب ألا يتناول الطفل المريض النشويات كالحبذ والأرز والمعجنات بصفة عامة .

- يمكن أن يتناول فصى ثوم مهروسين فى مقدار من الزبادى .. فالثوم مفيد جداً فى تلك الحالة .

- وهناك وصفة لتهدئة نوبة السعال قام بها البعض، وهى نقع

١٥ جراماً من الريحان فى نصف لتر ماء مغلى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى المزيج ويعطى منه المريض كوباً صغيراً ثلاث مرات يومياً أو عند بدء نوبة السعال.



### تاسعاً: الأغذية التى تفيد فى حالة الديدان المعوية:

• الديدان المعوية عبارة عن طفيليات تعيش فى معدة الطفل وتسبب فى نقص وزنه وفقدته شهيته، ولذا يجب أن يتناول الطفل حتى يتم شفاؤه ما يلى:

- التين والأناس والفراولة واستبعاد غيرها من أنواع الفاكهة.
- يمنع عنه كل أنواع السكريات والكاربوهيدرات المكررة حيث إن الديدان تتعش فى وجودها.
- يتناول اللحوم والأسماك والدواجن التى تم طهوها جيداً.
- إعطاؤه الماء بعد تعقيمه.

- يمكن أن يشرب عصير فراولة على الريق بدون سكر على ثلاث جرعات يفصل بينها نصف ساعة، على ألا يتناول طعاماً غيرها فى تلك الأثناء، ويقال إن هذا مفيد جداً فى تلك الحالة.

- كذلك يمكن أن يعطى عصير الليمون محلى بالعسل على الريق لمدة ثلاثة أيام متتالية.



### عاشراً: الأغذية التي تفيد في حالة مرض فرط النشاط:

• مرض فرط النشاط هو عبارة عن اضطراب يصيب الطفل ويجعله كثير الحركة قليل الانتباه، وفي تلك الحالة يجب أن يتضمن غذاء الطفل ما يأتي:

- يتناول الخبز والحبوب النشوية والأرز.
- يتناول الخضروات والفواكه ماعدا المشمش والعنب والتفاح والخوخ والبرقوق والطماطم والخيار.
- يمنع عنه السكر المكرر والمنتجات التي تحتوي عليه.
- تمنع المشروبات الغازية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من أملاح الفوسفات التي تزيد من النشاط العضلي.
- يمنع من الشيكولاتة واللاشون والجبن والحلوى بصفة عامة لأن كل هذا يزيد من نشاطه.



### أحد عشر: غذاء يفيد ذوي الاحتياجات الخاصة:

• لا بد أن نمده هؤلاء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بالعديد من الأغذية التي تناسب حالاتهم مثل:

- البقول والحبوب واللبن ومنتجاته والتمر الجاف لوجود الفيتامينات والكالسيوم والحديد والزنك واليود وفيتاميني (أ)، (هـ) بها.

- ولسد النقص من اليود يؤخذ ملح اليود، لدوره المهم فى إفراز هرمونات الغدة الدرقية التى تساعد على النمو العقلى والجسدى للأطفال، حيث ثبت أن النقص الشديد فى نسبة اليود فى الدم قد يؤدى لإصابة الطفل بتخلف عقلى غير مرتجع أو بمرض التوحد.

- ولعلاج خلل الحواس - خاصة الشم والتذوق وضعف المناعة - الذى يؤدى لسوء التغذية لدى أطفال التوحد ولاستعادة صحة الأمعاء علينا بالاستعانة بمكملات الغذاء والفيتامينات والإنزيمات الهاضمة.

- وكذلك توفير نظام غذائى خاص لمنحهم "البروتين" و"الجلوتين" و"الكازين" التى توجد فى الحبوب مثل القمح والشعير وفى الألبان.

- ويجب الابتعاد عن المواد الحافظة والملونة، والهرمونات فى الأطعمة والخضروات والفاكهة.

- وهذا الغذاء كثيرا ما يساعد على التحسن بنسبة ٧٠٪ فى درجة الانتباه والتركيز والقدرة على الكلام والتعلم بصفة عامة.



## وأخيراً

### الغذاء والحالة المزاجية للطفل

- هل هناك أنواع من الطعام تؤثر بالفعل على حالة الطفل النفسية؟!؟

← بالطبع نوعية الطعام التي تقدم للطفل تؤثر تأثيراً قوياً على حالته النفسية لأنها تؤثر على كيمياء المخ التي بدورها تؤثر في سلوكه وطريقة تفكيره وردود أفعاله.

وهذا ما يقوله لنا علماء التغذية، حيث يرون أن تناول أطعمة معينة يمكن أن يخفف من الاكتئاب، القلق، الشعور بالإرهاق، والشد العصبي.

فمثلاً عندما يشعر أحدنا بالغضب أو بأية ضغوط نفسية يميل لتناول شيء حلو فيعتدل مزاجه لفترة، وكذلك نلاحظ أن الأطفال عندما يتناولون بعضاً من "البمبوني" أو "الشيكولاتة" أو "الكيك" يبدون سعداء هادئين لبعض الوقت.. ألم نسأل أنفسنا ما السبب في ذلك؟!؟

← والسبب الذي من أجله يحدث هذا هو أن السكر والنشويات يحتويان على حمض أميني يسمى "Tryptophan" "الترتوفان" وهذا الحمض يزيد مادة الـ "سير وتونين" الموجودة بالمخ وهي المادة الكيميائية التي تجعلنا نشعر بالسعادة.

ولكن للأسف لا يستمر هذا إلا لفترات قصيرة لا تزيد على الساعة والنصف، فنضطر للبحث عن شيء حلوا ثانية بعد ذلك... وهكذا.. فما الحل إذن لنصل بالطفل لحالة نفسية هادئة دون أن نلور في تلك الحلقة المفرغة؟!

← الحل يكمن في الطعام المتوازن ، فنحدث توازنا بين تناول الشويات والبروتينات والدهون .

### • الشويات:

الشويات المركبة تشعل الذهن بالطاقة وتجعل فقدانها بطيئا بعكس السكريات، كما أنها تمد المخ بالجلوكوز بشكل منتظم مما يساعد على الشعور بالراحة وعلى تقليل الهرمونات المسببة للاكتئاب .

ونحن نقصد بالشويات المركبة التي تؤخذ من الحبة الكاملة كالخبز، البليلة، البطاطس، المكسرات، البقول، الخضروات .

### • البروتينات:

تقوم البروتينات بعمل المواد الكيميائية التي تجعل خلايا المخ تتواصل ببعضها البعض.. والبروتينات تحتوي على حمض أميني يعطى طاقة ويقوى الذاكرة ويخفف من الاكتئاب والشعور بالجوع .

وتتوافر البروتينات في اللحوم البيضاء والحمراء وكذلك منتجات الألبان، البيض، البقول، والمكسرات .

- ويجب أن تؤكل النشويات مع البروتينات لكى تعطى فرصة أكبر للحمض الأمينى " Tryptophan " "تربتوفان" لدخول المخ.

### •الدهون:

يحتاج المخ إلى أحماض دهنية لتساعد على التفكير وعدم الشعور بالاكئاب، والمقصود بالدهون التى تقوى الذاكرة وترفع من الروح المعنوية هى أحماض "أوميغا - ٣" الدهنية التى تقوم بهذه المهمة وهى موجودة فى بعض أنواع الأسماك كالرنجة والماكريل، والتونة، وفى البيض، والكبدة والكلأوى وعين الجمل، والخضروات ذات الورق الداكن كالسبانخ، ولكن أقل من الأسماك.

• وعلى هذا يمكنك أن تتحكمى فى حالة طفلك النفسية عن طريق الطعام المتوازن حسب ما يقوم به.

• فإذا كنت تريدنى متيقظا وتمدينه بالطاقة مثلا، فعليك بإعطائه كمية قليلة من النشويات المركبة مع كمية أكبر من البروتين الذى سيمده بالطاقة.

• أما إذا كنت ترغبين أن يهدأ وينام، فاعطيه وجبة تحتوى على نسبة عالية من النشويات المركبة وقليل من البروتين... وهكذا.

• الاهتمام بإفطار الطفل مهم للغاية ويجب أن يشتمل على نشويات وبروتينات لأن المخ في الصباح يكون خاليا من الطاقة.

فمثلا يمكن أن يتكون الإفطار من بيض وخبز (بلدى أفضل) وعصير برتقال، أو خبز وجبن وثمره فاكهه، أو فول وخبز وثمره فاكهه... وهكذا.

• ناولى طفلك الفواكه بدلا من الحلويات لأنها تتحول إلى طاقة يبطء فتساعد على رفع معنوياته وعدم شعوره بالإرهاق سريعا.

