

الملحق الأول

منتجات شهية ترضي الذوق

أطعمة بديلة لمنتجات الألبان:

شرائح الأرز: تنتجها شركة جلاكسي للأطعمة (Galaxy Foods) وهي شطائر نباتية، خالية من الجبنين. وتشمل المنتجات الأخرى: جبن بارما الجاف الحريف الذي اشتهرت مقاطعة بارما الإيطالية بإنتاجه، جبن الأرز القشدي وزبدة الأرز.

منتجات توفوتي: جبن قشدي خالٍ من الحليب ومشتقاته (بمختلف النكهات) البوظة، مشروبات توفوتي الغازية والشطائر المحشوة بالبوظة الأثيرة لدى الأطفال.

شطائر اللحم النباتي: تنتجها شركة جلاكسي للأطعمة (Galaxy Foods) بالنكهة الإيطالية أو الأمريكية، وتحتوي على الجبنين وهي على كل حال متوافرة. مطبخ يفس للشطائر: شطائر وقطع تحتوي على الصويا والجبنين.

منتجات خالية من المعادن:

مطبخ آمي: شطائر تكساس أو كاليفورنيا. وهي مثالية للأشخاص المشغولين الذين يحرصون على الأكل الصحي. فهم أشهر بאתي الوجبات الطبيعية المجمدة كالشطائر النباتية والكعك المحشو باللحم أو الجبن والمكسو بصلصة الطماطم المنكهة بالفلفل، إذ تعد أنواع الوجبات السريعة الشهية المتعددة

أفضل خيارات للأسر المشغولة التي تسابق عقارب الساعة. وهي على كل حال متوافرة في معظم محلات بيع المنتجات الغذائية الصحية وسلسلة المحلات الكبيرة الشهيرة عبر أمريكا الشمالية.

شطائر مطعم المال: رائعة وشهية الطعم، خاصة مع صلصة الخل الحريفة.

شطائر مطعم يفس: توجد في معظم محلات بيع المواد الغذائية في شكل مجموعة واسعة ومشكلة من المنتجات الخالية من اللحوم، وهي منتجات عضوية، ومع ذلك، تحتوي على القمح، كالسجق الغني بالتوابل ولحم البقر المطحون والشطائر النباتية.

الزوقلو: قطع الدجاج، الشطائر النباتية المشوية ومقاتق فرانكفورت الخالية من اللحوم... إلخ، التي تحتوي على القمح.

أنواع الخبز، الكعك والمعكرونة الصحية الغنية بالألياف:

معكرونة إيدن العضوية: قطع السبانخ، قطع السبانخ الحلزونية، أرز السمسم الحلزوني وخلطة الحبوب الحلزونية.

أطعمة العُلس الخالصة: الخبز، الكعك، خلطات الكعك، والمعكرونة باللحم المفروم وصلصة الطماطم والجبن، كما أن كعك العُلس المُعلّى للأطفال متوافر أيضاً.

معكرونة تنكيادا بالأرز: خالية من الجلوتين.

معكرونة ريزوبيا من الأرز الأسمر: خالية من الجلوتين.

الجبن والمعكرونة الصحيين:

مطبخ أمي: خالية من الحليب (بالصويا) أو الجبن.

الأنيز: المحار وجبن الشيدر القاسي الأبيض أو الأصفر.

الكعك الصحي:

الكعك الريفي: خالٍ من القمح، خالٍ من الحليب. لا يحتوي على زيوت مهدرجة، سكاكر معالجة، نكهات إصطناعية، صبغات طعام أو مواد حافظة. وهناك أنواع عديدة لتختار من بينها ما تفضله، من كعكة الشوكولاتة بالبندق إلى كعكة الشوفان التقليدية (أما أنا فاختياري المفضل دائماً هو كعكة الزنجبيل!).

الفروكيز: كعك رقائق الشوكولاتة، بسكويت الزنجبيل الرقيق الهش وشطائر القشدة... إلخ.

أوقات صحية: نشا الآروروت^(*) العضوي المغذي المفيد للطفل الدارج والخالٍ من القمح. والكعك المستن الخالي من الحليب للأطفال.

كعك ديل الصغير: بالزنجبيل وبالشوكولاتة والليمون. يصنع من دقيق عضوي خالص ومحلى بعصير قصب السكر.

كعك السيدة دينسون: خالٍ من القمح، خالٍ من الحليب ومشتقاته، وتشمل اختياراته العضوية كعك البندق وشرائح الشوكولاتة بالمعكرونة.

قطع الشوكولاتة الصحية:

رقائق كليف: الشوكولاتة بالبندق، الشوكولاتة باللوز وكعكة الجزر.

رقائق لونا: كعكة نكهة البرتقال الشهية، كعكة نكهة الليمون المنعشة وتوست التوت.

رقائق الأطعمة الخفيفة الصحية:

بستان إيتن: رقائق الذرة الطبيعية. جربها بنكهة السمسم الشهية.

(*) نبات يستخرج من جذوره نشا مغذٍ.

رقائق الخبيرة: رقائق ذرة محمصة، ليست مقلية.

الخبير روبرت: تشمل مجموعة المنتجات الغنية بالمواد الصحية، وهي أفضل وأنفع بكثير جداً من رقائق البطاطا المقلية بالزيوت المهدرجة. ومناسبة جداً كطعام خفيف محبب للأطفال.

رقائق هيم: كعكة مسطحة مدورة مصنوعة من ذرة عضوية وتحشى باللحم المفروم أو الجبن وخالية من غلوتومات الصوديوم الأحادية.
حبوب صحية:

مخبز باربارا: خبز الفواكه العضوية، خبز التفاح بنكهة القرفة وخبز العسل واللوز.

حبوب إنفاير وكيدز: رقائق الأمازون المثلجة، رقائق الكوال الهشة ورقائق البندة... إلخ..

ايروهوم لرقائق الشوفان السريعة: رقائق التفاح والزبيب ورقائق التفاح بنكهة القرفة.

الوادي الصحي: رقائق حبوب الشوفان الكاملة.

عصائر صحية:

عصائر النهر الأسود: عصائر بمختلف النكهات تشمل نكهات الكمثرى، الكرز والعنب.

عصائر السيريز: العنب الأبيض، التوت، الببايا^(*)، الفراولة والأجاص.

سنتاكروز: عصير ليمون عضوي.

(*) ثمر أصفر ضخم مستطيل، ينتجه شجر أمريكي استوائي من فصيلة البباياوات.

عصائر سارة: مشمش، موز وتوت.

تروبيكانا: عصير برتقال 100٪.

الويلزي: عصير عنب مركز.

منتجات الألبان الخالية من الحليب:

ادينسوي:

الأرز المبتكر: بالفانيليا والشوكولاتة.. شهى جداً.

الصويا المبتكرة.

الصويا الحيوية.

ملاحظة مهمة: كما هو الحال مع حليب الأبقار، عندما تفتح عبوة حليب الصويا فإنها تكون صالحة للاستهلاك خلال أيام محدودة حتى مع حفظها في البرادة، فيجب استعمالها خلال تلك الأيام المحدود أو التخلص منها .
خيار آخر عن الميونيز(*):

ناصويا (نيونيز): ما يونيز قليل الدسم خالٍ من مشتقات الحليب؛ يحتوي على سعرات حرارية أقل بـ (70٪) عما يحتوي عليه الميونيز العادي، وخالٍ من الدهون المشبعة.

أطعمة سريعة صحية:

أنا لا أشجع على اعتماد الأطعمة السريعة في غذاء الأطفال إطلاقاً. وأؤمن بضرورة حذفها نهائياً من قائمة طعامهم. لكن واقع الحال يؤكد أنه ثمة أوقات معينة لا يمكن تفادي تناول الأطعمة السريعة فيها. فساعتئذٍ يجب تحري اختيار

(*) صلصة كثيفة من صفار البيض المخفوق واخل والزيت والتوابل... إلخ.

الأنواع الصحية التي صارت متاحة حالياً، ومن بعض المحلات التي تقدم مثل تلك الأطعمة الآن:

هارفي: سلسلة مطاعم كندية، تقدم شطائر اللحم النباتي والسلطات.

ماكدونالدز: شطائر لحم نباتي أو سلطات (تحتوي شطائر اللحم النباتي على 8.2 جراماً من الدهون، في حين تحتوي شطيرة ماكدونالدز الكبيرة على 32 جراماً من الدهون).

سبوي: بدائل نباتية (تحتوي على جرام واحد فقط من الدهون المشبعة).
ويندي: سلطات.

معجون أسنان طبيعي:

خلاصة الطبيعة: معجون من الأعشاب.

بوابة الطبيعة: الكرز والنعناع.

توم مين: بنكهة الفراولة للأطفال.



شراء المواد غير المعبأة في صناديق أو أكياس

ليس بالضرورة أن تكون فكرة العزوف عن شراء المواد الغذائية الصحية لأفراد أسرتك بسبب ارتفاع أسعارها فكرة صائبة. إذ يعد شراء المواد غير المعبأة أحد أهم الوسائل لتقليل النفقات من جهة وتوفير الطعام الصحي من ناحية أخرى. لأن هذه الطريقة تتيح إمكانية الحصول على أطعمة سريعة كثيرة ومنوعة، كما توفر خيارات لإعداد الوجبات، بالإضافة إلى أنها حلوة وشهية وصحية للأطفال. وقد سعدت كثيراً، في أثناء بحثي لإعداد هذا الكتاب، عندما اكتشفت أن معظم محلات البيع بالجملة تضع ملصقات على منتجاتها شارحة لها وموضحة مكوناتها.

وفي ما يلي بعض أفكار يمكنك من اصطياد العصفورتين بحجر واحد..
الاقتصاد في النفقات والحصول على غذاء صحي:

خليط الأطعمة الخفيفة:

المكسرات: البلادز^(*)، اللوز، الفستق الطبيعي، الفول السوداني، فول الصويا والجوز.

البنور: اليقطين، دوار الشمس أو السمسم (وهو ممتاز لاستعماله في وصفة الكعك).

(*) ثمار شجر ينمو في أمريكا وأوروبا.

الفواكه المجففة: الزبيب، التمور، الخوخ، شرائح المانجو، حلقات التفاح،
قطع البيايا، قطع الأناناس والكرز.

خليط الغرانولا: غرانولا التوت، غرانولا اللوز والعسل وجرانولا القنب.

خبز الذرة المحمص: مملح أو غير مملح.

الذرة المشوية (الضشار): انثر عليها قليلاً من الملح وأضف إليها زيت بذور
الكتان بدلاً من الزبدة.

وفي ما يلي وصفة لمكونات غرانولا التوت التي وجدت لدى أحد مخازن بيع
الحبوب: الشوفان، زيت الكانولا، طحين العلس، التوت والكشمش.

ملاحظة: على الرغم من احتواء بعض الفواكه المجففة على شيء من
السكر، إلا أنها تظل خيارات أكثر فائدة صحية عند مقارنتها بالرقائق والحلوى
وقطع الشوكولاتة المترعة بالمواد الحافظة.

حبوب صحية:

- أرز بسمتي الأسمر.
- الأرز الأسمر.
- طحين الأرز الأسمر.
- معكرونة الأرز الأسمر.
- طحين الحنطة السوداء.
- طحين الجاودار الغامق.
- الدخن.
- كعك الأرز الأسمر العضوي.

● الكينوا العضوية.

● الشوفان.

● طحين فول الصويا.

اللوبيا:

● البازلا.

● الفاصوليا العريضة.

● الفاصوليا المرقطة.

● العدس الأحمر.

● الفاصوليا البيضاء والحمراء.

أشياء صحية أخرى:

● التوابل.

● زبدة الفول السوداني الطبيعية.

● خلطة الفلفل النباتي.

● بذور الكتان.

● البروتين النباتي.



الغذاء الصحي النموذجي اليومي للطفل

الفضور:

1. الطعام:

- خبز خليط من الحبوب، كالعسل والكموت، مع زبدة الجوز أو اللوز أو البندق الطبيعية، بالإضافة إلى المربي أو الموز، والجبن القشدي الخفيف أو جبن الصويا القشدي.
- كوب عصير برتقال أو عنب طبيعي.

فوائده:

- غني بالألياف.
- يحتوي على كربوهيدرات مركبة توفر طاقة لمدة طويلة.
- غني بفيتامين (ب) وحامض الفوليك.
- مصادر لمد الجسم بالبروتين كما في الجبن القشدي وزبدة المكسرات بمختلف أشكالها.

2. الطعام:

- خبز الشوفان المحلى بالتمر، شراب القيقب المركز، الزبيب أو العسل.
- التوت وبذور الكتان التي تطحن وتذر على الشوفان لإضفاء الحلاوة عليه.

فوائده:

- غني بالفيتامينات السهلة الإنحلال.

- تمد بذور الكتان الجسم بالأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا-3).
- التوت مقاوم للسرطان لأنه يحتوي على الفلافونويدات.
- توفر طاقة داعمة تدوم طويلاً.

3. الطعام:

● مخفوق الحليب - حليب الصويا، عصير البرتقال، الموز، التوت أو الفراولة.
أضف المسحوق الأخضر (Greens + kids) ثم اخلط الجميع بخلط عند السرعة القصوى.

فوائده:

- يوفر حليب الصويا بروتين الحليب.
- مناسب جداً لحاجة الأطفال للتخلص من زيادة الوزن.
- يوفر المسحوق الأخضر غذاءً نباتياً جيداً.
- يوفر لأسنان الطفل طعم الحلاوة الطبيعية.

4. الطعام:

● بيض مقلي يحتوي على (أوميغا-3) مع طماطم، فلفل وفطر، ويمكن إضافة قطع الجبن إليه.

فوائده:

- مصدر رائع للبروتين.
- يحتوي على نسبة عالية من (أوميغا-3).
- يحتوي على معادن وفيتامينات.

5. الطعام:

● كل طعام يصنع من الحبوب الصحية كالكموت، العلس، الكينوا أو الأرز الأسمر. وهي متوافرة في معظم محلات بيع المنتجات الغذائية الصحية وبعض المحلات الكبيرة.

● أضف إليه قليلاً من الزبيب على السطح لإضفاء طعم حلو.

فوائده:

- غني بالألياف.
- لا يسبب ارتفاع مستوى السكر في الدم مثلما يفعل الطعام الذي يصنع من الطحين المعالج.
- مصدر جيد للطاقة والحيوية.
- يحتوي على مصادر طبيعية لفيتامين (ب) وحامض الفوليك.

الغذاء:

1. الطعام:

- أفوكاتو، الطماطم مع جبن الفنم أو جبن الصويا.
- شرائح التفاح مع الزبيب.
- الغرانولا.
- قارورة ماء

فوائده:

- جبن الفنم أو جبن الصويا مصادر رائعة للبروتين.
- يحتوي على بعض الألياف.
- يحتوي التفاح على ألياف فلافونويدات وإنزيمات طبيعية تساعد على الهضم.
- تحتوي قطع الغرانولا على أحماض دهنية أساسية (أوميغا-3).

2. الطعام:

- خبز خليط من الحبوب كالكموت والعلس مع زبدة الفول السوداني الطبيعية والمربى.
- الجزر والكرفس.
- كعك صحي.
- قارورة ماء

فوائده:

- يشبع الكعك الصحي حاجة الطفل للسكر.
- يحتوي الجوز على الكاروتين.
- يحتوي الخبز على فيتامين (ب) وحامض الفوليك.
- زبدة الفول السوداني الطبيعية مصدر رائع للبروتين.

3. الطعام:

- شطائر خبز الأرز الأسمر بالتونا مع صلصة الطماطم والصويا المخففة، بالإضافة إلى الأرز أو جبن الغنم.
- الجوز والبركولي المغموس في الصلصة.
- قطعة واحدة من كعك الشوكولاتة المصنوع في المنزل.
- قارورة ماء.

فوائده:

- تحتوي التونا على أحماض دهنية أساسية (أوميغا-3) كما أنها مصدر ممتاز للبروتين.
- يوفر خبز الأرز الأسمر مصدراً رائعاً للطاقة كما أنه غني بفيتامين (ب) وحامض الفوليك.
- الجوز والبركولي مصدران غنيان بالكالسيوم وفيتامين (س).

4. الطعام:

- المعكرونة الصحية مع جبن الصويا أو جبن حليب الأبقار.
- سلطة الأذرة واللوبياء.
- صلصة التفاح المحلاة طبيعياً.

فوائده:

- المعكرونة مصدر جيد للطاقة لا يسبب تأرجح مستوى السكر في الدم.
- اللوبياء مصدر جيد للألياف.

- تحتوي صلصة التفاح على شيء من فيتامين (س) والألياف والإنزيمات الطبيعية.

5. الطعام:

- شطائر خبز خليط من الحبوب بالجبن المشوي الصحي مع منتجات ألبان عضوية وجبن الصويا أو جبن الأرز.
- شرائح البرتقال والموز.

فوائده:

- توفر شطائر الخبز الطاقة وفيتامين (ب) والفوليك والألياف.
- يوفر الموز والبرتقال فيتامين (س) والبوتاسيوم، كما يساعد ذلك الأطفال على الإقبال على الأطعمة الحيوية.

العشاء

1. الطعام:

- شطائر خبز بالجبن (جبن الصويا أو جبن الحليب) مع الطماطم والخس وشرائح الدجاج أو اللحم النباتي والصلصة.
- سلطة السبانخ بتوابل زيت بذور الكتان.
- قارورة ماء.

فوائده:

- مصادر غنية بالكالسيوم.
- لحم الدجاج واللحم النباتي مصادر غنية بالبروتين.
- يوفر السبانخ كالسيوم وفيتامين (س) وحامض الفوليك وكثيراً من المعادن السهلة الامتصاص.
- يوفر زيت بذور الكتان (أوميغا-3).

2. الطعام:

- معكرونة العلس أو الأرز الأسمر مع صلصة الطماطم (يمكن وضع جبن بارما أو أي من منتجاتها الخالية من الحليب على السطح).

- بركولي مطبوخ بالبخار مع توابل البركولي (يمكن وضع صويا أو جبن الغنم على السطح).
- قارورة ماء.

فوائده:

- غني بالكربوهيدرات المركبة.
- تحتوي الطماطم على مواد مضادة للسرطان.
- البركولي غني بالكالسيوم وفيتامين (س).
- يحتوي الصويا على مواد تحارب السرطان.

3. الطعام:

- فطيرة العلس مع صلصة الطماطم، بالإضافة للتفاح والبصل.
- قارورة ماء.

فوائده:

- يحتوي التفاح على إنزيم طبيعي يساعد على الهضم يعرف بـ (البروميلين).
- فطيرة العلس صحية، تحتوي على كربوهيدرات مركبة غير معالجة.
- مصدر غني بالبروتين.

4. الطعام:

- شطائر السالمون مع كعكة الأرز الأسمر.
- طماطم مع مخلل.
- بطاطا حلوة مقلية، تقطع إلى شرائح ثم تحمص في الفرن.
- توابل حسب الطلب.
- قارورة ماء.

فوائده:

- السالمون مصدر غني بالبروتين، كما أنه مصدر رائع لـ (أوميغا-3).
- تحتوي البطاطا الحلوة على الكاروتينات وفيتامين (س).

5. الطعام:

- صلصة الدجاج باللوييا والقلفل والعدس مع البركولي والطماطم وصلصة الطماطم وتوابل لإضفاء الطعم.
- يمكن إضافة جبن مبشور على السطح (حسب الرغبة).
- خبز خليط من الحبوب الصحية.
- قارورة ماء.

فوائده:

- اللوييا مصدر ممتاز للألياف والبروتين كما أنها تجعل الإنسان يحس بالشبع.
- الدجاج مصدر للبروتين.
- خبز خليط الحبوب الصحية يضمن استقرار مستوى السكر في الدم.



بعض أفكار لتحضير بعض الأطعمة الخفيفة الحلوة

- خليط من البذور النيئة والمكسرات والزبيب لإضفاء الطعم الحلو.
- الننتشية^(*) المحمصة أو رقائق مغموسة في صلصة.
- رقائق محشوة باللفت والأرز.. يعشقها الأطفال كثيراً.
- زيادي محلي طبيعي أو حلوى البودنغ التي تصنع من الأرز واللبن والبيض والفاكهة.

(*) كعكة صغيرة مسطحة، في شكل مثلث عادة، يعلوها مرق وجبن وتوابل.

- صلصة التفاح المحلاة طبيعياً.
- قطعة غرانولا صحية.
- شطائر الخبز المحشوة ببيوظة الصويا.
- كعكة الشوفان بالقرفة المحلاة بعصير القيقب أو صلصة التفاح، وتصنع في البيت.
- مشمش مجفف أو تفاح.
- مستطيلات الشوكولاته المحلاة طبيعياً.
- صلصة يغمس فيها الخبز كالفواكامول.
- ملح وخل فول الصويا.



أهم وصفات الدكتور جوي

من الأغذية الإضافية التكميلية للأطفال

1. المسحوق الأخضر (Greens + kids).
2. الأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا-3).
3. بكتيريا مفيدة - يجب أن تشتري المنتج الذي يحتوي على بليون من المتعضيات.

ولمزيد من المعلومات حول المنتجات التي ورد ذكرها في هذا الكتاب، يمكنك زيارة الموقعين التاليين:

● www.greenspluscanada.com Greens+kids:

● سوق الأطعمة الكاملة: المحلات الكبيرة وسلسلة محلات بيع الأطعمة الصحية عبر أمريكا الشمالية www.wholefoods.com

مواد إضافية تساعد على العلاج:

تخفف هذه المواد الإضافية حدة الالتهاب وتعالج جذور المشكلة. وحتى إن كان أطفالك يتناولون دواءً مضاداً للالتهاب كالكورتيكوستيرويدات، فإن المواد الإضافية تساعد على علاج الأمعاء، كما تجعل عملية توقف الأطفال عن تناول الدواء سهلة.

وألفت الانتباه إلى أهمية استشارة الطبيب قبل إحداث أي تغيير في الدواء الذي يتناوله أطفالك من حيث الكم والكيف. إذ لا يمكن التوقف عن تناول الكورتيكوستيرويدات هكذا دون سابق إنذار. فلا بد من تخفيف الجرعات أولاً بشكل تدريجي تحت إشراف الطبيب.

البكتيريا المفيدة: تعد هذه البكتيريا الصديقة للإنسان مهمة لتنظيم عملية الهضم وضبط عمل الأمعاء، ويجب تناولها في معدة خالية من الطعام مرتان يومياً حسبما هو موضح في القارورة. فاشتري النوع الذي يحتوي على بليون من المتعضيات على الأقل.

● الأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا-3): تعمل هذه الزيوت المهمة التي لها خاصية المساعدة في العلاج على إصلاح الأمعاء والتخفيف من حدة الإلتهاب. ومثلما تفعل المواد التي تستخدم لترطيب الشعر ومساعدته على الاحتفاظ بصحته ونضارته، كذلك تفعل (أوميغا-3) ومشتقاتها السهلة الامتصاص، إذ تشكل طبقة على جدار الأمعاء وتساعد على إصلاح ما يصيبها من عطب.

على صعيد آخر، تساعد الأحماض الدهنية الأساسية مثل (أوميغا-3) على تجديد خلايا الجسم التالفة، كما أنها ضرورية لتزويده بالطاقة. فأضف من ملعقة (طعام) واحدة إلى ملعقتين يومياً لعصير أطفالك، صلصة التفاح أو الحليب أو حتى إلى ما تعده لهم من حلوى. أما إن بلغوا سنّاً تمكثهم من تناول الكبسولات (أوميغا-3) متاح في شكل كبسولات سهلة الاستعمال. وبناءً على حالة الجهاز الهضمي عند الأطفال، أنصح باستعمال زيت السمك، لا زيت بذور الكتان لمثل هذه الحالة.

● إنزيمات تساعد على الهضم (تمضغ): الإنزيمات هي جزيئات (غالباً بروتينات) تساعد على تكسير الكربوهيدرات، الدهون، البروتينات والألياف،

لتسهيل عملية الهضم. وعادة يحتاج الأطفال الذين يعانون من التهاب الأمعاء لتكسير الطعام بشكل جيد لإتاحة الفرصة لجهازهم الهضمي كي يتعافى.

وعليه، أوصي بتناول نوعين من الإنزيمات قبل كل وجبة مباشرة. وحتى إن كان أطفالك يعانون من التهاب المفاصل الذي له علاقة بداء كورون أو التهاب القولون، فاعطهم أيضاً إنزيمات بين الوجبات (حتى 12 يوماً) فالإنزيمات التي يتم تناولها مع الطعام تساعد على هضمه. أما الإنزيمات التي يتم تناولها بين الوجبات فتخفف حدة الالتهاب وأعراض التهاب المفاصل.

● **المسحوق الأخضر (Greens+kids):** يتعرض الأطفال المصابين بالتهاب الأمعاء لخطر المعاناة من سوء التغذية، لأن التهاب الأمعاء يحتم عليهم عدم تناول بعض الأطعمة، كما يحول دون اكتمال عملية الهضم بشكل صحيح. وعليه، من الحكمة تزويدهم بالمسحوق الأخضر (Greens+kids) الغني بالمواد الغذائية الضرورية، لأن الأطفال المصابين بالتهاب الأمعاء لا يستطيعون تناول الفواكه والخضراوات النيئة لبعض الوقت، فتوفر لهم تلك المادة الإضافية المهمة الدعم اللازم الذي يحتاجونه، فيما تتعافى الأمعاء من الحالة.

● **الكالسيوم والمغنيسيوم (في شكل سائل إن أمكن):** يساعد الماغنيسيوم على استرخاء جدار المعدة، كما يخفف حدة المغص وشدة الألم. ويحتاج الأطفال لتناول ستة ملجرامات من الماغنيسيوم يومياً مقابل كل رطل واحد من وزنهم. فمثلاً، يحتاج الطفل الذي بلغ ربيعته الخامس إلى 240 ملجراماً من الماغنيسيوم يومياً، في حين يحتاج الطفل الذي أكمل عامه الثاني عشر إلى 600 جراماً من

الماغنيسيوم يومياً⁽¹⁾. ويفضل تناول المواد

الإضافية في شكل سائل لزيادة عملية امتصاص الجسم لها، وبالتالي تحقيق أقصى فائدة ممكنة. وإن كان أطفالك

لقد أكدت الأبحاث أن 30 إلى 60% من المصابين بالتهاب الأمعاء، يعانون من قلة كثافة العظام.

يعانون من صعوبة في النوم، فإن إعطائهم مادة إضافية من خليط الكالسيوم والمغنيسيوم عند وقت النوم يكون مفيداً جداً لتحسن حالتهم.

(قبل أن التقى الدكتورة جوي، كدر ألم المعدة والمغص والنزيف وحركة الأمعاء القاسية المزعجة صفو حياتي. فاضطرت لترتيب نشاطاتي وأعمالي بناءً على حالة بطني ومدى معاناتي من داء كورون. الأمر الذي اضطرنى في النهاية لإجراء عملية جراحية.

وبعد خمسة سنوات أجريت خلالها خمسة عمليات جراحية أساسية، ذهبت لمقابلة الدكتورة جوي. فاستعدت بمساعدتها حياتي من جديد. فأنا شديدة الامتنان لها. إذ علمتني كيفية مساعدة نفسي من خلال الطعام الذي أكله. ومنحتني من وقتها القدر اللازم لكي تشرح لي أهمية إجراء التحولات الغذائية وضرورة الالتزام بها.

وإن كنت آسى على شيء فلا شيء يعدل أساي على عدم مقابلتها في الوقت المناسب، لأنني أدرك أنها ربما ساعدتني على تضادي إجراء العمليات الجراحية.

فكلمة شكراً لن تكون كافية أبداً للتعبير عن مدى ما أكنه من عرفان وامتنان للدكتورة جوي. وأنصح كل من أعرف ممن يعانون من اضطراب الأمعاء بزيارتها. فمليون شكر)

(كارولين سامسون، أونتاريو (Caroline Samson, Ontario))

الهوامش

1. L. Galland, Superimmunity for Kids (New York: Dell Publishing, 1989).