

التغذية والخصوبة والحمل



إن التغذية الجيدة لا تكون مهمة للمرأة في أي فترة من فترات حياتها مثلما تكون خلال فترة الحمل فالمرأة تحتاج لسعرات حرارية إضافية بنسبة 15٪ فقط وقد ترتفع احتياجاتها لبعض المغذيات إلى الضعف .

أولاً: سنتحدث عن غذاء المرأة الحامل عامة:

على كل امرأة تخطط للحمل يجب عليها أن تُقيم عاداتها الغذائية وذلك عن طريق :

- 1- الوصول إلى وزنها المثالي قبل أن تحاول الحمل .
- 2- لابد من الامتناع عن التدخين قبل محاولة الحمل ، فالتدخين لا يقلل فقط الخصوبة بل يشكل أيضاً خطراً على الجنين ويزيد خطر الإجهاض وولادة طفل منخفض الوزن .
- 3- لابد من مراقبة استهلاكك لأي نوع من أقراص الفيتامينات المكملة وعلى الأخص التوقف عن تناول الجرعات العالية من فيتامين (أ) قبل عدة أشهر من محاولة الحمل لأن الكميات الكبيرة المخزنة من هذه الفيتامينات تسبب في تشوهات خلقية شديدة وقد تنصح النساء اللاتي يخططن للحمل بعدم تناول الكبد بسبب محتواها العالي من فيتامين A إلا في بعض حالات الأنيميا .



- 4- تحتاج غالبية النساء إلى إضافة حوالي 300 سعر حرارى لنظامهن الغذائى اليومى والأطعمة التى توفر هذا العدد من السعرات الحرارية هى كوب ونصف الكوب من اللبن خالى الدسم وبيضه ونصف رغيف خبز .
- 5- تحتاج الحامل إلى 60 جراماً من البروتين ويتوفر هذا فى 120 جرام لحوم أو كوب وربع من اللبن الطازج مع مراعاة أن الكميات الزائدة عن الحد من البروتين قد تكون ضارة .
- 6- الأطعمة التى يفضل تناولها لإمداد الجسم بالبروتينات اللازمة هى اللحوم الحمراء، الطيور، الأسماك، الألبان، البيض .
- 7- تحتاج المرأة الحامل إلى 1200 مليجرام من الكالسيوم يومياً أى ضعف استهلاكها اليومى وخاصة إذا كانت المرأة الحامل قبل سن الثلاثين حيث إنها مازالت فى مرحلة النمو .
- 8- إن الألبان ومنتجاتها القليلة أو الممزوجة الدسم من أفضل المصادر الغذائية للكالسيوم ومن المصادر الأخرى الخضراوات الورقية، فول الصويا ومنتجاتها، السمسم، السالمون ، السردين مع العظام .



9- يتضاعف احتياج النساء إلى الحديد خلال فترة الحمل وهذه الزيادة ضرورية بسبب تضاعف حجم الدم واحتياج الجنين إلى تخزين كميات كافية منه لتفيدة خلال الأشهر الأولى من حياته .

10- الأطعمة الغنية بالحديد هي اللحوم الحمراء، الأسماك، الطيور، البقوليات، البيض، الخضراوات الورقية ، ويتم امتصاص الحديد الموجود في المنتجات الحيوانية بشكل أكثر كفاءة من الحديد الموجود في المنتجات النباتية . وللتغلب على ذلك لابد من تناول فيتامين C مع الأطعمة النباتية لتمكين الجسم من امتصاص الحديد، ولابد من معرفة أن هناك بعض السوائل التي تقلل من امتصاص الحديد مثل القهوة ، والشاي، واللبن .

11- بالنسبة لحمض الفوليك ينصح جميع الأطباء السيدات اللاتي يخططن للحمل أن يتناولن الأقراص المكملة لهذا الفيتامين في الأسابيع الستة الأولى ومصادره الجيدة هي الحمضيات، الفول السوداني، الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة .

12- يدور جدل كبير حول استخدام المحليات

الصناعية في الأطعمة والمشروبات خاصة خلال فترة الحمل وإن تم التصديق على ثلاث محليات في الولايات المتحدة الأمريكية .

13- لقد توصلت دراسة حديثة إلى انخفاض نسبة الخصوبة عند النساء اللاتي يشربن القهوة بكثرة وقد أكدت الدراسات إلى أن شرب أكثر من 2 كوب أو ثلاثة أكواب من القهوة في اليوم يزيد من خطورة ولادة أطفال تنخفض أوزانهم عن المعدل الطبيعي .

هكذا تصحّوا في رمضان

فى هذا الشهر الكريم تكثّر الولايم والدعوات سواء كانت إفاظاراً أم سحوراً وستعلم معاً كيفية التوفيق بين الصواب والخطأ فى تناول غذائنا والتحكم فى إرادتنا أمام المغريات حتى نصل بأجسامنا إلى الصحة والنشاط وشهر رمضان فرصة لبداية إنشاء عادات جديدة قد تستمر معنا.

أولاً: سأبدأ بمعرفة ما يحدث فى أجسامنا بطريقة بسيطة جداً، فإننى أشبه هنا جسم الإنسان بالآلة التى ظلت لا تعمل لساعات طوال وفجأة وضعنا فيها مواد تشغيل أكثر من إمكانياتها فماذا سيحدث ؟

- لن تنتج بكفاءة . - تكثّر فيها الأعطال . وهذا هو جسم الإنسان إذا تناول غذاء أكبر من حاجته فهو لن يتم الهضم بصورة سليمة وبالتالى سيصاب بعسر الهضم والخمول كما أنه سيصاب بالأمراض المتعلقة بسوء التغذية .

ثانياً: لابد من معرفة بعض الحقائق قبل بداية تناول الغذاء : إن المعدة تعطى إشارتها للمخ بالشبع بعد 20 دقيقة من بدء تناول الطعام ولذا فإنه من الممكن استغلال هذه المعلومة فى معرفة طريقة التغذية .

ثالثاً: النظام الغذائى الأمثل الذى يستطيع الشخص السليم الذى لا يعانى من أى مشكلة صحية اتباعه بنفس الخطوات .

الإفطار:

- عند سماع الأذان تناول كوبًا من الماء الدافئ بعده 3 تمرات.
- الذهاب لأداء الفريضة (صلاة المغرب)، ثم تناول الإفطار وذلك بعد تناول التمر بمدة 10 أو 15 دقيقة، مع الأخذ في الاعتبار أن الإفطار يستغرق 15 دقيقة على الأقل.
- تناول الشوربة خالية الدسم (وذلك بوضعها في الثلاجة بعد طبخها ثم نزع الدهون التي تظهر على سطح الكوب).
- تناول الخضراوات المطهية ثم تناول السلطة بكل مكوناتها.
- تناول البروتين المعد سواء كان حيوانيًا أو نباتيًا ويكون في حدود 120 جرامًا وهو ما يعادل ربع فرخة أو $\frac{1}{8}$ كيلو لحمة أو نصف كيلو سمك بعظمه أو 1 كوب صغير من الفول وتناول الشويات وتكون في حدود كوب من الأرز أو المكرونة أو نصف رغيف ومن الممكن استخدام بعض الدهون في وجبة الإفطار وتكون في حدود 4 ملاعق صغيرة من أي دهون، ولكن بالطبع يفضل الزيوت النباتية لأنها غير مشبعة أي التي لا تتجمد في درجة حرارة الغرفة لما لها من فوائد بالإضافة إلى مراعاة عدم تعريضها للنار كثيرًا للاستفادة من فيتامين E الموجود في هذه الزيوت.



ملحوظة :

إذا أردت تناول بعض الحلوى بعد الإفطار فيفضل التأني قليلاً ويكون ذلك بعد ساعتين من الانتهاء من الإفطار وخلال هذه الفترة قد تستطيع تناول الشاي الأخضر ويفضل عدم إضافة السكر إليه وإذا أردنا تحليله فلا يزيد على ملعقة صغيرة سكر أو عسل .

السناك : بعد الإفطار بثلاث ساعات .

قطعة من الحلوى أيًا كان نوعها وذلك في حجم نصف كف اليد .

السناك : بعد ساعتين .

تناول الفواكه المجففة أو الطازجة حيث إنه في شهر رمضان قد ننسى تناول الفاكهة لذلك فإن أغلب الصائمين يعانون من الإمساك خاصة في بداية هذا الشهر وتكون في حدود 4 وحدات (مجففة) أو 2 وحدة طازجة .
- تناول بعض المكسرات وتكون في حدود 10 حبات .

السحور :

في هذه الوجبة يجب أن يتوافر عنصران مهمان وهما الطاقة والتغذية حتى يستطيع الصائم إكمال يومه بصحة ونشاط .

- تناول الزبادى وإذا كان خالى الدسم فمن الممكن تناول اثنين مضافاً إليهما

ملعقتا عسل أسود .

- تناول 1 بيضة مسلوقة .

- تناول نصف كوب فول مدمس .

- تناول نصف رغيف من الخبز .

- عدم إغفال السلطة حيث إنها تمد

الجسم بكل ما يحتاجه من

فيتامينات ومعادن وتساعد على

تحمل العطش خاصة الخيار .



أغذية الامتحانات والأيام الصعبة

هل هناك تغذية خاصة لمرحلة الامتحانات حتى يستطيع الآباء معاونة أبنائهم على المذاكرة ؟

والإجابة هي بنعم هناك تغذية تساعد الأبناء على التركيز وتمدهم بالطاقة اللازمة لأداء واجباتهم، ففي هذه الفترة يعاني الطلبة من بعض الحالات المتضاربة: أرق، تعب مزمن، صداع، وقد يعاني البعض من الضعف العام والاكثاب، وقد ثبت أن اتباع نظام غذائي متوازن له أهمية خاصة جداً، فالغذاء الذي يحتوي على كمية جيدة من النشويات والفواكه والخضراوات يوفر الطاقة التي يحتاجها الجسم في هذه الفترة وتناول كمية مناسبة من البروتينات مهم جداً لغذاء المخ وقد ينصح بعض الأخصائيين بأخذ مكملات من فيتامين B12 بالإضافة إلى فيتامين C، والحديد والزنك لعلاج التعب المزمن لكن يبقى اتباع نظام غذائي متوازن خياراً أفضل من تناول هذه الأقراص المكملة، فبقليل من النظام سواء في النوم أو الرياضة أو الغذاء يستطيع الطالب الحصول على التركيز المنشود لمهاولته على المذاكرة.

إليك التغذية والمشروبات المفيدة في هذه الفترة من العام :

أولاً الأعشاب والمشروبات:



- 1- الكركديه يعتبر منبهاً للأعصاب كما يفيد في حالات البرد والوقاية منها (الارتفاع محتواه من فيتامين C) ونظراً لوجود نسبة عالية من أملاح أكسالات الكالسيوم فإنه يعتبر شرباً غير مناسب لمرضى الكلى، كما أنه يستحسن عدم تناوله في حالة ضغط الدم المنخفض.
- 2- العرقسوس وترجع قيمته الغذائية لاحتوائه على نسبة عالية من الشويات والسكريات وعلى بعض الأملاح وهذه تمد الجسم ببعض احتياجاته من السكر والنشا التي تفيد في عملية الاحتراق اللازمة للمجهود الجسماني لكن ينصح بالإقلال من استخدامه أو الامتناع نهائياً عن شربه في حالات ارتفاع ضغط الدم ومرضى القلب والذين يعانون من أمراض السمثة.
- 3- التمر هندي ويؤخذ على الريق ويؤخذ مساء نصف كوب بعد الأكل.
- 4- الزنجبيل مفيد جداً للمخ والأعصاب.
- 5- الكاكاو حيث إنه يحتوى على نسبة كبيرة من القيمة الغذائية العالية 10٪ كاربوهيدرات 6٪ بروتينات و 6.5٪ دهون ، كما يحتوى على الصوديوم والفوسفور والحديد علاوة على احتوائه على الكافيين وعادة ما يضيفون إليه الحليب لزيادة فائدته مع ملاحظة أنه ينصح بالإقلال من استخدام الكاكاو بشكل عام والامتناع عن استخدامه نهائياً لمرضى الاضطرابات المعوية والقولون والكبد.
- 6- الشاي ويستحب الشاي الأخضر حيث إن الشاي الأحمر يحتوى على نسبة كبيرة من الكافيين وحمض التنيك وبإضافة قليل من اللبن الحليب عليه يترسب حمض التنيك الذي يسبب الإمساك ويستحسن عدم غلي الشاي بل يتقع في الماء المغلي لمدة 3 دقائق فقط حيث إن الغليان يفرز ما في الشاي من مواد قد تكون مضرّة .



7- القهوة ولا يستحب الإكثار من تناولها حيث إنها تحتوى على الكثير من الكافيين الذي قد يسبب الأرق والتوتر.

ثانيًا: التغذية :

- 1- تناول طعامًا متوازنًا: 50٪ منه أطعمة نية وعصائر طازجة،
- 2- يجب أن يكون معظم طعامك من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة.
- 3- تناول بانتظام منتجات الألبان الحامضة مثل الزبادى واللبن الرائب للتغلب على الإجهاد المزمن.

4- تناول الكثير من الماء على الأقل 8 أكواب يوميًا بمعدل كوب ماء كل ساعتين أو ثلاث ساعات فى النهار .

5- لا تأكل المحار، الأطعمة المقلية، الأطعمة المملحة، الأطعمة المعبأة، السكر، الدقيق الأبيض.

6- الاستحمام بماء بارد بشكل منتظم قد يحسن أعراض الإجهاد المزمن ومع ذلك فالمصابون بأمراض القلب أو الجهاز الدورى أو أى مشاكل صحية خطيرة يجب عدم استخدام الماء البارد إلا بعد استشارة الطبيب .

7- تناول الكوسة والقرع بجميع أشكالهما.

8- تناول قدرًا قليلًا من اللحوم الحمراء.

9- زاول التدريبات الرياضية بانتظام فالعقل السليم فى الجسم السليم .

10- احرص على النوم وأخذ الراحة الكافية للمساعدة على التركيز.

11- تناول السبانخ والطماطم فهذه الأطعمة تحتوى على الثيامين الذى يزيد من إفراز مواد تحفز المخ ويستحسن أن يكون وقت تناولهما بعيدًا عن وقت النوم.

