

## مقدمة

لابد أن نفهم نحن كآباء وأمهات أن أطفالنا ليسوا ملكاً خالصاً لنا، فنحن ببساطة في رحلة نقطع خطواتها معاً، وقد عهد إيلينا كآباء وأمهات بمسؤولية توجيههم أثناء تلك الرحلة.. لكاتب مجهول

إن لحظة التغيير تحين هنا! فلا شيء أضمن في هذه الحياة من أطفالنا أو أغلى منهم. فلا جهد يستثقل ولا مال يؤثر عندما يخصص هذا الجهد العظيم وذلك المال الوفير لتحسين صحة أطفالنا الجسدية والذهنية، والنفسية، فجودة التعليم، التمتع بالعطلات، ألعاب الهوكي، التعليم الخاص وقبل هذا وذاك حبنا واهتمامنا... كلها عناصر أساسية مهمة لتنشئة أطفال متزنين، فيجب ألا نحرّمهم منها. وبجانب هذا فتحة عنصر آخر لا يقل أهمية عما سبق لضمان تمتع أطفالنا بحياة صحية مفعمة بالحيوية والنشاط، ذلك هو نوع الطعام، إذ تؤثر نوعية الغذاء التي يتناولونها يومياً على كل مظهر من مظاهر حياتهم. كقابليتهم للإصابة بالأمراض وانتقال العدوى إليهم، سلوكهم، نشاطهم اليومي، أداؤهم في المدرسة ومزاجهم؛ كلها تتأثر بنوعية الغذاء. فكلما كبر أطفالك صارت حاجتهم للغذاء الجيد وممارسة الرياضة شيئاً أساسياً لنمو جسدهم وذهنهم. إذ يثبت البحث بوضوح لا لبس فيه، أن الطعام الذي نقدمه لأطفالنا يعد أعظم شفاء نعول عليه يومياً بشكل أساسي. فلا يوجد عقار طبي، ولا أغذية تكميلية، أو مستحضرات تجميلية أو طبية أو كبسولات سحرية تفيد صحة أطفالنا كما يفعل الغذاء الجيد المتوازن من حيث الكم والكيف. فبجانب

مساعدته للجسم لمحاربة العدوى والتغلب على المرض، يعد الطعام عنصر وقاية أساسي، إذ تعد الفواكه والخضراوات الطازجة، والحبوب الكاملة والبروتينات اللازمة عناصر أساسية لتأمين نظام الحصانة في جسم أطفالك. فالمحافظة على أجهزة أجسامهم سليمة وقوية تحول دون تطور المرض، وتوقفه عند مراحل الأولى، فيسهل بذلك التغلب عليه.

فإن كان طفلك دارجاً قد تعلم المشي للتو، أو مراهقاً في بداية دراسته الجامعية، تشكل كل وجبة فرصة جديدة لتزويده بغذاء صحي يؤمن له أفضل حالة صحية ممكنة.

وعليه يكون الأوان قد حان الآن لكي تفكر بشكل جدي في تغيير نمط غذائك وغذاء أسرته أيضاً.

إن دافعي لكتابة (كيف تكسب معركتك ضد طعامك؟) هو بالدرجة الأولى ما رأيته من معاناة صحية لكثير من الأطفال دونما ضرورة. وللأسف الشديد، يجهل الآباء والأمهات خطورة سوء اختياراتهم في ما يتعلق بغذاء أطفالهم، الأمر الذي يفاقم سوء حالتهم الصحية. ولهذا فقد اعتدت دائماً استغلال فرصة دخول أي مريض عليّ لأضع في إحدى يديه عقاراً طبياً منبهاً لضبط سلوكه ك (الريتالين) (Ritalin) مثلاً، في حين أضع في يده الأخرى مشروباً.. شديد الحلاوة. وأستغرب لماذا لا يخبر الطبيب مريضه بما للسكر الأبيض من أثر قوي في تعزيز الحصانة والمناعة وقدرته على تغيير السلوك وضبطه؟! أليس من حق كل أب وأم إدراك هذه المعلومة؟! وثمة تساؤل آخر لا يقل أهمية عما سبق: أليس من حق الآباء والأمهات إدراك العلاقة الوثيقة بين الغذاء، المزاج والصحة الجسدية؟! لقد حفزتي الحاجة للإجابة عن هذا التساؤل للتركيز أكثر على نوع الطعام الذي يتناوله أطفالنا وكميته انطلاقاً من تجربتي الخاصة. وقد لاحظت استناداً على تطبيق العلاج الغذائي تحسن الحالة الصحية لكثير من الأطفال، إذ

ثبت لدي أن كثيراً من حالات الالتهاب الشعبي المتكرر، الطفح الجلدي، البدانة، الحساسية بمختلف أشكالها والأزمة، قد اختفت بمجرد استبدال قائمة الأطعمة المثيرة لها بأطعمة صحية، وفي بعض الحالات الخاصة أجد نفسي مضطرة لكي أوصي بتناول بعض الفيتامينات والمعادن التي يفتقر إليها غذاء الطفل لتسريع عملية العلاج. فتأكدت بعد مشاهدة ذلك التحسن المفاجئ كم هو ضروري أن نبحث بشكل جاد الدور المهم للغذاء وتأثيره الكبير على صحة الطفل. فطفل اليوم البدين قد يصير غداً ضحية للإصابة بداء السكري أو تفاجه الأزمة القلبية أو السكتة الدماغية.

من جهة أخرى قد تسبب التهابات الأذن المتكررة التي تضطر الطفل للانتظام في تناول المضادات الحيوية، التهاب الأمعاء أو الأزمة. كما أن تعاطي الطفل لـ (الريتالين) (Ritalin) لعلاج ضعف التركيز مثلاً قد يدفعه مستقبلاً لإدمان المخدرات كـ (الماريجوانا) (Marijuana) و(الكوكايين) (Cocaine) فساعتئذ لا بد من إخطار الوالدين بضرورة اعتماد الخيارات الطبيعية المتوافرة لديهم من الأغذية المناسبة.

أدرك يقيناً أن مهمة توفير الطعام الصحي لأطفالنا صارت اليوم أصعب من أي وقت مضى، إن لم تكن مستحيلة. فالطعام المتوافر الآن في أسواقنا أبعد ما يكون عن الطعام الذي كان يتناوله أسلافنا من حيث الجودة النوعية. فقد بدأنا كانت التربة غنية بالمواد التي تمد أجسامنا بأسباب الحياة، فكان ما تحتوي عليه من معادن وما تنتجه من فواكه وخضراوات كله نظيف وطازج، وكانت الحبوب التي تنتجها مشتملة على جميع العناصر الضرورية للصحة السليمة و غنية بالألياف والغذاء المطلوب. أما اليوم فقد استنزفت التربة وافتقرت لما كانت تحتوي عليه من معادن مهمة، وصار إنتاجها من الفواكه والخضراوات ينضج بالمبيدات الحشرية، وتعرضت منتجاتها من الحبوب لمراحل عديدة من المعالجة

نزعت عنها معظم ما هو مفيد لنا. وازداد الأمر سوءاً بظهور هذه التقنية الجديدة التي أنتجت الأطعمة المحفوظة.

وتكشف بعض المصطلحات التي استخدمها الإنسان مؤخراً كمصطلح (التغيرات الوراثية أو الجينية) و(التقنية الحيوية) مدى تدخل المختبرات العلمية بين الطبيعة وسلسلة غذائنا. ولم يعد مستغرباً أن تشتري اليوم طماطم مطعمة بجينات الأسماك! وفي الواقع لم يثبت حتى اليوم تورط الـ (DNA)<sup>(\*)</sup> عندما يستخدم في الحصول على طعام جديد بمواصفات أفضل في مشاكل صحية. ورغم ذلك كم كنت أتمنى صادقاً أن تقف المشاكل عند هذا الحد، لكنها بالطبع لن تفعل.

على صعيد آخر نجد أن الاهتمام بزيادة الحجم قد أدى أيضاً لظهور مشاكل صحية خطيرة. فاطفال اليوم يلتهمون طعاماً أكثر مما اعتاده الأطفال في أي وقت مضى. فهم يتصرفون بمعزل تام عما يصدره جسدهم من علامات الجوع.

وقد عرف أصحاب مؤسسات الوجبات السريعة في أمريكا الشمالية كيفية إغراء المستهلكين صغاراً وكباراً من خلال شعارات (الأكبر هو الأفضل) و (قطعتي فطيرة بثمان قطعة واحدة) وغيرها من الشعارات الجذابة. فانتشرت الآن أمراض الكبار بين الشباب، وزادت حدتها بسبب الإفراط في تناول الطعام غير الصحي كداء السكري (النمط الثاني، غير المعتمد على الأنسولين)، البدانة، تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم. وسنظل ننعيم بهذا الترف في انتظار بحث وتجارب عمياء تثبت لنا ما أدركناه سلفاً: (الغذاء الصحيح هو مفتاح الصحة لأطفالك)!

(\*) حامض نووي يتواجد في نوى الخلايا.

وبجانب ضرورة الانتباه لفساد جودة الطعام النوعية وتدهورها، على الآباء والأمهات التعامل بحنكة مع مؤسسات الدعاية والإعلان التي تروج دوماً لآخر المنتجات (غير الصحية) التي يلهث أطفالهم خلفها. خاصة وأن نشاط تلك المؤسسات الدعائية، قد انتشر في كل مكان من التلفاز، ولوحات الدعاية، إلى أوعية المنتجات، وامتد نشاطها المحموم ليدخل المدارس! فهل تدرك أن المكائن التي تستخدم في شوي الذرة أو الكستناء قد عمت معظم مقاصف المدارس! كما أن سهولة وصول أيدي الأطفال إلى المشروبات الغازية المحلاة تدفعهم للعزوف عن تناول ما تعده لهم أمهاتهم من طعام.

يجب ألا ننسى أن شركات الدعاية والإعلان حادة الذهن، تتمتع بيقظة وذكاء شديدين، فهي تتفق ملايين الدولارات لاستغلال أضخم شريحة من زبائنها.. أولئك هم أطفالنا الأبرياء. ألا ترون أنها تعرض قطع الشوكولاتة عند نقاط البيع في مستوى يجعلها في عين الأطفال بشكل يثير شهيتهم ويدغدغ عطف والديهم فيشترونها لهم طوعاً أو كرهاً. فهل يا ترى تفعل تلك الشركات هذا الأمر بالصدفة المحضة أم أنه ذكاء فن التسويق!

يضاف إلى ما سبق أن قطعة الورقة التي تثبت على المنتجات فتحدد الجهة المالكة أو المنتجة أو المصنعة لها، وتصف أحياناً المكونات وطريقة الاستعمال... إلخ، أن تلك القطعة صارت أمراً مريئاً للآباء والأمهات يدفعهم غالباً للشراء. فنحن (كمستهلكين) وضعنا ثققتنا في المنتجات التجارية. فإن كتب على منتج ما أنه (قليل الدسم) أو أنه (يحتوي على فواكه طبيعية خالصة)

أو أنه (الخيار الصحي الذكي) توقعنا أن هذا المنتج أو ذلك هو فعلاً كما قيل عنه. لكن، وللأسف الشديد، مجرد نظرة فاحصة سريعة تؤكد لنا أن كثيراً من تلك الأطعمة المعالجة والمحفوظة تفتقر للقيم الغذائية، بل وتشكل العامل الأساسي في إصابة أطفالنا بالأمراض المستشرية بينهم الآن. وما لم يحصل

الآباء والأمهات على درجة علمية في كيمياء الطعام، سيكون صعباً عليهم التمييز بين ما هو صحي وما هو غير ذلك.

ومن خلال استعراضه لما هو ضد الصحة، وأهميتها لتثنية الأطفال، يكشف هذا الكتاب الغطاء، ويفك لغز تلك الورقة المثبتة على المنتجات، ويذيع سرها.

صحيح.. إنني أوردت كثيراً من الصعوبات المسؤولة عن تقديم طعام صحي للأطفال، لكن مع ذلك، لا تتزعج. فالأكل الصحي يمكن تأمينه بسهولة شديدة إذا توافرت الرغبة الصادقة. فحتى في عالمنا السريع هذا، المتخيم بالمعالجات الاصطناعية المتعاقبة لكل شيء، يستطيع الآباء والأمهات اعتماد أسلوب غذائي صحي، يعزز نظام المناعة في جسد أطفالهم إن كانوا يافعين أو مراهقين. ومن حسن الطالع أن الأطفال يستجيبون لأي تغيير في غذائهم، مهما كان ضئيلاً. فالطفل متناغم مع جسمه، يدرك تماماً أن الصحة والحيوية والنشاط والطعام الصحي جزء من حقه في الوجود. حاول مراقبة سلوك أطفالك عن قرب، وكذلك طاقتهم وحيويتهم ومزاجهم عندما تبدأ في اعتماد غذاء صحي لأسرتك. ستكتشف حينئذٍ، دونما صعوبة، الأثر العلاجي الإيجابي الذي يحدثه الغذاء الصحي.

بالطبع، كإنسان راشد، ورب أسرة، فإن مسؤولية تغيير نمط غذاء أسرتك تقع على عاتقك.

في البداية، ربما احتاج الأمر لجهد واستغرق وقتاً وتطلب تركيزاً منك. لكن مع قليل من التعلم، وشيء من العزم والإبداع ستشعر بالأمان والرضا، خاصة عندما تدرك أنك تمد جسد أطفالك بأفضل غذاء وكذلك تفعل مع عقلهم وروحهم.

وعندما تعاد على اختيار الطعام الصحي لأطفالك، يصبح الأمر فيما بعد جزءاً من حياتك اليومية تمارسه تلقائياً دون أدنى جهد. فقد قال لي أحد المرضى

الذين كنت أشرف على علاجهم، وقد كان يعاني من السمنة، بعد أن خسر 15 رطلاً من وزنه: (معك حق يا دكتورة.. الصحة تحتاج لبراعة هادئة).

تتطلب الأمراض التي لها صلة مباشرة بنوع الغذاء، اهتمام كل والد ووالدة وطبيب، تماماً كاهتمام الطفل نفسه. وإنه لمن حق الوالدين وواجبهما أن يشاركا بجدية ويسهما بفعالية من أجل تأمين العافية لأطفالهما عن طريق زيادة معرفتهما وإدراكهما لأهمية الشأن الغذائي. فساعتئذٍ نكون قد خطونا الخطوات الأولى لحل المشكلة.

ويحدد هذا الكتاب بوضوح، الأساليب الغذائية السهلة التي تؤمن للعائلة كلها حياة صحية مفعمة بالعافية. وسواءً، إن كانت المشكلة غير حادة كالتهاب الأذن مثلاً، أو كانت حادة وجادة كداء السكري (النمط الثاني غير المعتمد على الأنسولين) فإن هذا الكتاب يوفر لك المعلومة التي تساعدك على استعمال الطعام الصحي كخط دفاع أول ضد الأمراض، كما يعد خارطة طريق تأخذ بيدك لتتعمق بالعافية.

إن هدفي من هذا العرس توفير معلومة سهلة الاستيعاب، قابلة للتطبيق. تساعدك لاستعمال الغذاء كوسيلة أساسية لـ (قفزة البداية) أو للمحافظة على أفضل مستوى صحي لأطفالك. وبإمكانك أن تلم من خلاله بكل المعلومات الضرورية التي تعينك على إدراك العلاقة المهمة بين الطعام الذي يتناوله أطفالك وبين حالتهم الصحية.

صحيح.. (الأطفال مختلفون) وليس مهماً أن يكون كل اقتراح في هذا الكتاب ملائماً بالضرورة لكل طفل. فقد سقت مقابل كل نصيحة غذائية وردت في هذا الكتاب مجموعة أفكار تساعدك للاهتمام إلى الأسلوب الغذائي المناسب حتى لأكثر الناس شراهةً في أسرتك؛ كما استعرضت تركيب الطعام العضوي، وتكوينه الكيميائي الحيوي، وأثره العاطفي، وتأثير ذلك كله على صحة الأطفال.

فوظف هذه المعلومات بالطريقة التي توفر لك أقصى فائدة ممكنة. فستجد خلال صفحات هذا الكتاب:

● شرحاً لأفضل العناصر الغذائية الكيميائية، التي يحتاج إليها طفلك في غذائه اليومي (الكربوهيدرات، الدهون والبروتينات).

● الآثار الصحية للسكر وغيره مما يؤثر على الصحة كالدهون المعالجات، المبيدات الحشرية، الأسبارتيم(\*) (Aspartame)، الكافيين(\*\*) والأطعمة الملونة. كما ستوفر لك أيضاً معلومات عن خيارات لأطعمة طبيعية خالية من السموم.

● العلاقة بين الغذاء وبعض الأمراض كالسمنة، داء السكري (النمط الثاني، غير المعتمد على الأنسولين) شرود الدهون، مختلف أنواع الحساسية، الأزمة واضطرابات الأمعاء (التهاب الأمعاء، داء كورون (Crohn's disease) والتهاب غشاء القولون المخاطي). وبالمقابل نستعرض أيضاً الأطعمة التي تساعد على الشفاء من تلك الأمراض وتحول دون الإصابة بها مرة أخرى.

● استراتيجيات واضحة لتحقيق أفضل مستوى صحي لأطفالك.

● قائمة بأفضل المنتجات الصحية وكيفية التسوق بطريقة تراعي احتياجات أسرتك الغذائية والصحية مهما كانت مقدرتك الشرائية متواضعة.

وستجد في نهاية كل فصل معلومات تساعدك على اعتماد أساليب الأكل الصحية لأطفالك، في مقطع تحت عنوان: حاول. وهي متدرجة من الأسهل إلى الأصعب من حيث القدرة على التطبيق. وسيتيح لك مثل هذا النظام سانحة ملائمة للتقدم تدريجياً بخطى قصيرة في تغيير أسلوب أسرتك الغذائي، في الوقت الذي تلمس فيه بنفسك النتائج الإيجابية على صحة أطفالك. فانتهبه جيداً للمعلومات والأفكار الواردة في تلك المقاطع.

(\*) مادة مُحلّية تحضر من حمض الأسبارتيك.

(\*\*) المادة المنبهة في البن والشاي.

## وأخيراً:

أهدي هذا الكتاب لكل أب، أم، جد، جدّة، معلم ولكل مهتم برعاية الأطفال.. أولئك الذين يبذلون أقصى ما لديهم من جهد لتأمين أفضل حياة صحية لأطفالنا، من خلال تهيئة مستقبل أوفر صحة وأكثر إشراقاً. والآن، حان الوقت لكي أصفق استحساناً لكل القراء الذين يلتقطون هذا الكتاب ويقررون تصحيح نمط أسرتهم الغذائي. فهكذا يكونوا قد خطوا أول خطوة لتحسين حياة أطفالهم من خلال الاهتمام بجودة طعامهم.. فلنعتد كلنا غذاءً صحياً، بيني أجسادنا، ويوفر لنا الصحة ويدثر أطفالنا بالعافية والسعادة.

الدكتورة: جوي شولمان

