

الانطلاق من نقطة البداية

عندما تغيب الصحة، تعجز الحكمة عن الظهور، ويتوارى الفن والإبداع،
وتصبح الثروة بلا فائدة، والعقل بلا تأثير.

هيروفيلوس 300 ق.م (Herophilus) (*)

للبحث في أية مشكلة لا بد في البداية من تشخيص العوامل التي أسهمت في حدوثها قبل إيجاد الحلول المناسبة، من أجل خلق نوع من التوازن والانسجام بين جذور المشكلة وسبل علاجها. وبالطبع، لا تشكل صحة أطفالنا أي استثناء عن هذه القاعدة.

فمن الزكام البسيط إلى الأزمة الحادة، يعد نوع الطعام الذي يتناوله أطفالنا وكميته، أهم العوامل تأثيراً على صحتهم. وسيحدد هذا المقطع بوضوح العناصر الغذائية التي تحدث آثاراً صحية سيئة على أي طفل.

وعندما يتم تحديد المشاكل، فساعتئذٍ تمتلك أسهل الوسائل التي يمكنك من كسب معركتك ضد الطعام لصالح أفراد أسرتك، بل وربما تنجح في حماية أطفالك من بعض الأمراض وأنت تحرضهم على الالتزام بتناول الغذاء الصحي.. فإلى صفحات الكتاب، حيث المتعة والتشويق!

(*) جراح وعالم تشريح يوناني. يعرف ب (أبي علم التشريح) (المترجم).

obeikandi.com

الفصل الأول

المعركة ضد الطعام

هل أنت مستعد؟ أمتأكد من ذلك؟ من مدمني الحلويات الشرهين، إلى الطفل البدين.. ستكتشفون من خلال هذا الفصل أن الغذاء الصحي ومتعة الأكل صنوان لا يفترقان عبر كل مراحل العمر. حيث تمثل التغييرات السهلة الفعالة على نظام الغذاء داخل المنزل وخارجه خيارات مهمة لتطبيقها في غذائك اليومي. وسأشرح لك كيف يمكنك الانتقال من الأطعمة القديمة المعالجة التي تستفز شهيتك إلى أطعمة جديدة، كاملة وغنية، تعمل على تحسين صحتك وتضمن لك نمواً وتطوراً سليماً. كما تؤمن لك الطاقة والحيوية اللازمين.. هلنبداً الآن.

ما مدى علاقتك بطعامك؟

هل تبدو هذه الحكاية مألوفة لك؟ (أمي، من فضلك اشترى لي حلوى إن والدة جيمي (Jimmy) تشتري له يومياً حلوى، (أرجوك يا أمي، أرجوك) وهكذا تجد نفسك في معركة ضد الطعام مع ابنك في نهاية اليوم، وتحاول جاهداً مغادرة نقاط البيع منتصراً، لكن ما تلبث أن تنهار، وقد تستسلم في النهاية. ماذا يمكن لمثل هذه الحكاية التي تتكرر يومياً والتي تبدو غير مزعجة في الظاهر أن تفعل بصحة أطفالنا؟ كل شيء.. أجل كل شيء!

ومن العجيب أنه في الوقت الذي ازداد فيه الاهتمام بالغذاء الصحي، يلعب نوع الطعام الذي يغمر أسواقنا دوراً حاسماً ومؤثراً في العملية. وكم تبدو

المفارقة واضحة إذا علمت أن الحبوب الكاملة و المنتجات الطازجة وماء الشرب النظيف النقي، قد استبدلت اليوم على نطاق واسع بالدقيق المعالج والبضائع المعلبة والمشروبات الغازية المحلاة على التوالي. وقد أثبتت الدراسات بوضوح شديد أن مثل هذه الأطعمة تضعف نظام المناعة لدى الطفل، بل ربما أثرت على صحته برمتها. فقدرة جسم الطفل لتحمل أذى الأطعمة الفاسدة محددة قبل أن ينهار ويستسلم ومن ثم يبدأ في إرسال إشارات حمراء يطلق عليها الأطباء (علامات الإصابة بالمرض). وهي اللغة التي يستعملها الجسد لمخاطبتنا. (ألو؟ هل تسمعي؟) هكذا يتحدث الجسد إلينا. (إن واطبت على إطعمامي أغذية كيميائية مؤذية، خالية من أية قيمة غذائية، فليس أمامي خيار من أن أجعلك فريسة للإصابة بالبرد). وقد يكون ظهور تلك العلامات في البداية في شكل إشارات بسيطة كالتعب والإجهاد أو الطفح الجلدي. ولكن رغم هذا إن لم يتم الانتباه لعلاج النقص في النظام الغذائي الأساسي، فسرعان ما تتحول تلك العلامات إلى أوضاع أكثر خطورة.

صحيح.. إنه أمر مزعج، لكنها الحقيقة: لقد وجد الباحثون في عصرنا هذا حالات انسداد شريان لأطفال لم يتجاوزوا ربيعهم الثالث بسبب الدهون! أليس هذا خبراً مفرحاً فعلاً؟! لكن الخوف كله من أن تظمر العلاقة بين اعتمادنا على أطعمة خالية من القيمة الغذائية وبين تدهور حالة أطفالنا الصحية تحت البساط، كما قال لي أحد معلمي القدامى فيما يتعلق بلغة الطعام والصحة (ماذا تتوقعين؟) نفايات في الداخل ونفايات في الخارج.

حسب قواعد الطب التقليدية فإن تطبيب الأطفال بغرض التخلص من علامات المرض صار أمراً شائعاً ومقبولاً. فبدلاً من تشخيص جذور المشكلة يصف الطبيب بطريقة موهلة في التلقائية عقاقير طبية كمضادات الهستامين^(*)

(*) مركب يكون في الأرغوث وفي كثير من الأنسجة الحيوانية.

والمضادات الحيوية ومضادات الالتهابات، فتختفي بسببها أي علامات للمشاكل الأساسية. لكن هذا لا ينفي بالطبع وجود حالات تستدعي وصف أدوية كهذه، كالعدوى البكتيرية وبعض الحالات الإسعافية.

وعلى كل حال في بعض الأحيان يغفل أصل المشكلة. ويجب الانتباه إلى أن أثر الدواء في تعطيل استجابة الجسم الطبيعية أو تعليقها لا يعني بالضرورة استعادة العافية، بقدر ما يعني اختفاء أعراض المرض.

وللأسف الشديد، عندما يعالج أطباء الغرب الطفل من مرض ما، فإن الشأن الغذائي هو آخر ما يثير انتباههم. فهم يتلقون تدريباً مكثفاً في العلوم الصيدلانية، لكن ما يتلقونه من تدريب في موضوع التغذية بالكاد يتجاوز الثلاثة ساعات. ومثلما اكتشف معظم الآباء والأمهات، ليس للتعليم الغذائي أي دور في توظيف الأطباء. وتعني هذه الحقيقة أنه لا بد للمعنيين برعاية الطفولة من تعليم أنفسهم وتأهيلها للإلمام بالعلاقة الوثيقة بين الصحة والطعام.

من ناحية أخرى، فقد أثبتت أبحاث كثيرة خلال العقود القليلة الماضية، دور الغذاء في المحافظة على الصحة والحد من المرض. لكن على الرغم من أن ملايين الناس قد بدءوا الآن يهتمون بالعادات الغذائية السليمة، إلا أنهم أغفلوا تلك العلاقة الحتمية بين غذاء الطفولة والصحة بشكل كبير؛ إذ يمكن أن يكون الطعام أنجع دواء، لكن في الوقت نفسه يمكن أن يعجل بتحطيم الجسم في حالة إساءة استعماله.

فهو إذن سلاح ذو حدين. فحسباً ليس هناك سياسة تأمين للحياة يمكن أن تبذل من أجلها المال لتأمين حياة أطفالك أحسن من اهتمامك بتوفير الغذاء الصحي المتكامل لهم.

وتبدأ أول خطوة في رحلة تصحيح نمط أسرتك الغذائي وتعزيزه بإدراكك

لوضع أطفالك الصحي: هل يعانون من التهاب أذن متكرر؟ أو زكام؟ أو كحة؟ وهل وزنهم زائد عن الوزن المثالي؟ وكم مرة وصف لهم الطبيب مضادات حيوية خلال العام الماضي؟ وهل يعانون من حالات شرود ذهني وضعف تركيز؟

وأياً كانت الإجابة عن هذه التساؤلات، تذكر دائماً: حتى إن لم يعاني أطفالك من أية مشاكل صحية، أو لم تظهر عليهم أية أعراض مرضية، يظل الغذاء الصحي الجيد أهم خط دفاع ضد أي أمراض قد تهدد صحتهم مستقبلاً.

علاقتك بطعامك:

أناشد الكبار أن يمعنوا النظر جيداً في شكل العلاقة بينهم وبين طعامهم قبل إحداث أي تغيير على صحة أطفالهم، وتحديد معنى واضح لأسلوب الحياة الصحي من وجهة نظرهم. فإن كانت الأم تأكل كثيراً أو الأب، فكذلك سيفعل طفلها. وبالمقابل، قد تتمص الصغيرة شخصية والدتها عندما تراها لا تفك عن صعود الميزان ومراقبة وزنها وانتقاد شكل جسدها.

وعليه لا بد من إرسال إشارات صحيحة لأطفالنا عن معنى الطعام والغذاء إن نحن فعلاً أردنا لهم التمتع بالصحة والعافية. ولتكن البداية بنظرة صادقة لحالتك الصحية الحالية. فهل ثمة شيء تستطيع تغييره؟ وتذكر أن حرصك على اختيار الطعام الصحي والماء العذب النقي يعد أحد أهم الوسائل لتعليم أطفالك للاعتناء بأنفسهم وخدمتها. ولا تنسى أن أهم خطوة للتمتع بالصحة والعافية تكمن في إلقاء نظرة فاحصة شاملة على نفسك وتقويم وضعك الصحي، ومن ثم المبادرة لتصحيح ما يجب تصحيحه دونما إبطاء أو تسويق. فهل أنت تزدرد كل صباح فطيرة قليلة الدسم مع فنجان قهوة؟ أم أنك تلتهم الأطعمة المعالجة والمحفوظة كوجبات خفيفة بدل الفواكه وبعض الخضراوات أو الحبوب

الكاملة؟

يجب ألا ننتظر من أطفالنا إحداث أي تغيير في أسلوب حياتهم للمحافظة على صحتهم إن عجزنا نحن الكبار عن جعل تلك التغييرات المهمة جزءاً أساسياً

يتعلم الأطفال كثيراً مما تفعل، أكثر من تعلمهم مما تقول. فأنا مقتنعة تماماً بأنهم يتعلمون في مراحل مبكرة جداً ألا سمعوا لما تقول، بل يراقبوا ما تفعل. جين بولي (Jane Pauley) - صحفية

من حياتنا اليومية. فإن كنت ما تزال تعجز عن تنفيذ تعديلات صحية ضرورية، أو أنك ما تزال أسيراً لحبك للطعام، فابدأ في تغيير أسلوب حياتك من الآن، وحينئذٍ تصيبك الدهشة عندما تلمس الفرق الواضح الذي يمكن أن تحدثه مجرد خطوات صغيرة في مستوى حياة أسرتك خلال مدة وجيزة. وعندما تشعر بمدى التحسن الذي يطرأ على طاقتك وحيويتك ونشاطك ومزاجك، فوقتئذٍ تدرك أن ما حققته من نتائج يستحق ما بذلته من جهد.



معذرة، معذرة، معذرة

ليس ثمة حب صادق أكثر من حب الطعام.

بيرناردشو (Bernard Shaw)

إنه لمن الصعب إجراء تغييرات في ما يتعلق بالغذاء، لكن حتى إن تمكن الإنسان من إجرائها فمن الصعب المحافظة عليها. ولهذا فإن تعلم الأطفال أساسيات الأكل الصحيح في مرحلة مبكرة من العمر يجعل تلك التغييرات أمراً سهلاً عليهم، كما يمكنهم المحافظة عليها لأطول مدة ممكنة دون صعوبات تذكر، فليس المذاق وحده هو الذي يجذب الإنسان للطعام، إذ ثمة عوامل أخرى لا تقل أهمية عنه كالعواطف، الخلفية الثقافية، العادات والتقاليد والتأثير الاجتماعي.

وعادة قبل أن أذكر الناس بأهمية تأثير الغذاء الصحي أبادر بسؤالهم عن المعوقات التي حالت بينهم وبين إجراء التغييرات الصحية المهمة على حياتهم، فبدون تشخيص الأسباب الحقيقية لن تصمد أي تحولات تطراً على نمط حياتنا الصحي طويلاً. فهل يا ترى لتلك المعوقات علاقة بأسلوب حياتنا السريع؟ أم بالتقاليد الدينية الصارمة؟ أم أنه عدم الدافع وقلة التعليم؟

وعلى كل حال، عندما يمكن تحديد تلك المعوقات ومعرفة كيفية علاجها، أياً كانت الأسباب، فساعتئذٍ لا شيء يحول دون تمتع طفلك بجني ثمار الأكل الصحي. فقد سمعت خلال سنوات من الحديث مع الآباء والأمهات عن أهمية الغذاء أعداراً لا حصر لها، منعتهم من إجراء أي تعديل على نمط غذاء أسرتهن. وكان أكثرها تكراراً اثان هما؛ الأول: (شكراً، إن طفلي يتناول فعلاً غذاءً صحياً). والثاني: (إن اقتراحات الغذاء هذه قد لا تناسب أسرتي).. ولنلقي الآن نظرة عن قرب على بعض الأعدار المألوفة التي يكررها كثيرون.

شكراً، لكن طفلي يتناول فعلاً غذاءً صحياً:

اعتدت دائماً أن أوجه السؤال التالي للآباء والأمهات: (هل ترى أن أطفالك يتناولون غذاءً صحياً يومياً؟) لكنني أحجمت عن هذا السؤال لأن الإجابة الحتمية دائماً: (أجل). في الحقيقة كلنا نظن أن أطفالنا يأكلون طعاماً صحياً نسبياً. لكن على الرغم من ذلك، لا أعرف والداً أو والدّة أو حتى طفلاً لم يستفد أبداً من إجراءات الأغذية الأساسية مهما كان نوع الطعام الذي يتناوله، لكن للأسف الشديد فمعظم الآباء والأمهات يجهلون الآثار التي تسببها المواد الكيميائية والأطعمة المثيرة للحساسية التي يتناولها أطفالهم.

من جهة أخرى لا تتسى أن مفهوم الغذاء الصحي يختلف من شخص لآخر، فما يراه البعض غذاءً صحياً قد يبدو للآخر مجرد مواد حافظة للأطعمة وصبغات ملونة وسكر ونكهات.

ويعتقد معظم الناس أنهم يحرضون على شراء الأطعمة الصحية ويجهزونها لأطفالهم. ولا شك أن ما يعتقدونه صحيحاً، لكن في عالم اليوم من الصعب أن تميز بين الغذاء الذي يعزز الصحة وذلك الذي يتلّفها ما لم تحصل على درجة علمية في علم التغذية. وحتى الطعام الذي يبدو صحياً، وتوحي رائحته بهذا المفهوم، وتضاف إليه الفيتامينات والمعادن، قد يخلط ببعض المواد غير الصحية من الناحية الغذائية، ربما أدت لآثار سيئة على صحة الجسم.

انتبه، الغذاء غير الصحي يسرق صحتك:

على عكس الأغذية الصحية التي تزود جسم الطفل بعناصر النمو الأساسية، فإن الأغذية غير الصحية كالمعلبة التي تضاف إليها مواد كيميائية لحفظها من الفساد، وصبغات الطعام، والدهون؛ تسرق الصحة وتؤذي أجهزة جسم أطفالك. فالحبوب المعلبة والخبز الذي يصنع من الدقيق المعالج والمكسرات

والفطائر والكتشاب⁽¹⁾ والمرجرين⁽²⁾ ولحوم الفنشون⁽³⁾ تعد قليلاً من أولئك اللصوص الكثر. فثمة مواد كيميائية كفلوتامات الصوديوم الأحادية⁽⁴⁾ وهيدروكسيد التولويوين المَبَوْتَل⁽⁵⁾ وهيدروكسيد اليانوسول المَبَوْتَل أيضاً والسكر، قد تصل كلها إلى محل بيع المواد الغذائية، ومن ثم إلى معدة أطفالك دون إدراكك أو رغماً عن أنفك حتى لو كنت مدركاً لخطورتها. فتضيق المعدة عن الاتساع لمواد مهمة في بناء الجسم وتعزيز الصحة كالمعادن، الفيتامينات، الأحماض الدهنية الأساسية والبروتينات. و الأسوأ من ذلك أن لتلك المواد غير الصحية علاقة وثيقة بأمراض خطيرة تهدد حياة الإنسان كالسرطان، داء السكري (النمط الثاني، غير المعتمد على الأنسولين) الأزمة والسمنة. ومن خلال تصفحك لهذا الكتاب سوف تدرك ما هي المواد التي يجب أن تضعها في عربة التسوق، وتلك التي يجب ألا تضعها، عندما تكون داخل محل بيع المواد الغذائية.

تعرف على الصورة الكاملة:

يركز هذا الكتاب على الغذاء الكامل، أي المصادر الطبيعية للطعام الذي يمد الجسم بغذاء صحي مفيد دون أن يتسبب في إحداث أية تأثيرات جانبية سلبية. إنه لمن الأهمية بمكان أن تتذكر أن الفائدة الأساسية القصوى من الطعام هي مد الجسم بحاجته من الطاقة والحيلولة دون انهياره.

وتعد مناسبات كالمهرجانات الثقافية والاجتماعات العائلية واللقاءات العاطفية وغيرها، أسباباً رائعة لتناول الطعام، لكنه طعام تأتي الطاقة والصحة في آخر سلم أولوياته.

(1) صلصة الطماطم.

(2) السمن الصناعي النباتي.

(3) خليط من لحوم ومواد أخرى مضغوطة في شكل رغيف الخبز.

(4) ملح متبلر يتخذ منكهاً للطعام وللحوم خاصة.

(5) الذي أضيفت إليه مجموعة البوتيل.

وبالإضافة لتناول الأطعمة الخاطئة، يأكل الأطفال الأطعمة نفسها. أسأل أي طفل أو طفلة ممن تعرف عن الأطعمة المحببة إليه أو إليها، وسوف تحبب عندما تحصل على قائمة كهذه:

- الفطيرة (Pizza).
- شطائر لحم السجق (Hot dogs).
- شطائر لحم البقر (Hamburgers).
- شطائر الجبن المشوي (grilled cheese).
- الحليب.
- الحلوى (كالكراميل والشوكولاتة).
- المعكرونة بالجبن.
- شرائح البطاطا المقلية بالدهن.

تبدو عادية مثل تلك الأصوات، أليس كذلك؟ لكن أين الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة والمكسرات؟ أليس أمراً مزعجاً أن معظم تلك الأطعمة معالجة، مكررة، ملونة أو أنها مغمورة بالسكر؟

عندما تخلو قائمة الطعام اليومي من الخضراوات المشوية، فإن نصيب 30% من الأطفال يكون أقل مما يحتاجه الشخص الواحد من الخضراوات يومياً.

وكما يتضح لك في الفصل العاشر عند الحديث عن الحساسية، إن الجسم لا يطيق تناول الأطعمة نفسها باستمرار. إذ يحتاج لتشكيكة واسعة من الأطعمة المنوعة الطازجة والغنية بالمواد الغذائية لكي يحيا حياة مفعمة بالحياة. فحتى الأطعمة

المفضلة لطفلك (التي يتناولها خلال خمسة إلى سبعة أيام في الأسبوع) قد

تسبب له الحساسية. ويجب أن نتذكر دائماً أن الحساسية التي يسببها الطعام تعد مشاكل أساسية تسبب كثيراً من الأمراض كالأزمة والبدانة واضطراب السلوك. وحتى الأطفال الذين يفترض أنهم يتناولون غذاءً صحيحاً كاملاً، غالباً ما يستفيدون مما يطرأ من تغييرات بسيطة على قائمة طعامهم.

ياه، إن اقتراحات الأغذية هذه قد لا تناسب أسرتي:

ينجح مثل هذا العذر دائماً في رسم البسمة على شفطي. سمعت آباءً وأمّهات استبعدوا فكرة الغذاء الصحي من أذهانهم مفترضين جداً أن أطفالهم لن يحققوا رغبتهم في ذلك. أما لماذا يضحكني مثل هذا العذر فلأن أولئك الآباء والأمّهات أنفسهم شرفوني في مكثي بعد أسابيع قليلة ليعلموا لي، بكل فخر، أن أطفالهم يستمتعون بالمذاق الجديد للأطعمة الغذائية الصحية. فالأطفال بطبعهم مرنين، يتكيفون بسرعة وسهولة، ويستجيبون في النهاية لما يطرأ على حياتهم من تغيير في نمط غذائهم أو غيره، شريطة أن يظهر لهما الوالدان حبهما، وأن يكونا حازمان وثابتان في إجراء تلك التغييرات.

إن مفتاح النجاح في تطبيق نظام الغذاء الصحي في حياة أطفالك يكمن في الالتزام بقاعدة (تغيير السلوك). فمثلاً: إذا حذفنا طعاماً أثراً لدى أطفالك كالأطعمة التي تتضح بالسكر أو الجبن، فيجب أن تعوضها بأطعمة أخرى لها السحر نفسه في القدرة على استفزاز شهيتهم إن أردت للتغيير أن يدوم طويلاً. فإن كنت تظن أن الطفل يستجيب للألوان التي تحفل بها الأطعمة غير الصحية، فلماذا لا تستبدلها بأطعمة صحية شهية، ملونة بعناصر طبيعية تصنع في البيت؟ فإن كانت منتجات الألبان تزيد حدة التهاب أذن الطفل وهو يصير في الوقت نفسه على تناول البوظة، فحاول استبدالها بمنتجات خالية من الصويا أو ببوظة الأرز التي لا تقل شهية عن بوظة الحليب ومتاحة في الأسواق بكثرة. وعلى كل حال، أتاحت تكنولوجيا الطعام اليوم خيارات واسعة من الأطعمة الشهية المغذية.

إنه مكلف جداً:

على الرغم من أن بعض أنواع الطعام كالمنتجات العضوية واللحوم الخالية من المضادات الحيوية تعد خيارات أكثر كلفة، إلا أن الحرص على الأكل الصحي لا يعد مغامرة مكلفة، إذ يمكن للأسرة ضبط نفقاتها على الطعام بشراء الحبوب الصحية والبقول والمكسرات غير المعبأة في أكياس أو زجاجات لأنها تكون أقل ثمناً. فعندما تقارن بين ما تنفقه على مختلف مشترياتك تجد أن الفواكه والخضراوات دائماً أرخص نسبياً من الأطعمة المعالجة والمعبأة. يضاف إلى هذا أن تجهيز الوجبات كلها في المنزل يعد إجراءً صحياً مهماً، بالإضافة إلى أنه خيار أقل كلفة من الأكل في المطاعم. هذا إذا وضعنا في الحسبان الخسارة التي تصيب ميزانية الأسرة بسبب الانقطاع عن العمل، وما قد ينفق على العلاج نتيجة أمراض قد يصاب بها بعض أفراد الأسرة التي تعتاد أكل المطاعم. وللتزود بأفكار أكثر تساعدك على الاقتصاد في النفقات أنظر، مشكوراً، الملحق الثاني: شراء المنتجات الغذائية الصحية بالجملة.

أطفالي لا يلتزمون بحمية غذائية محددة:

ليس سراً أن السمنة بين الأطفال قد بلغت الآن درجة الوباء. فقد شخصت حالات أكثر من 50% من الأطفال على أنها قد تجاوزت الوزن المثالي أو أنها بلغت درجة السمنة. وكما سترى في الفصل الثامن عند الحديث عن السمنة، أنني لست من أنصار الرأي القائل بضرورة إكراه الأطفال على الالتزام بنمط غذائي محدد. فالحمية في نظر معظم الأطفال تعد تقييداً، ولهذا تفضل. الأمر الذي يؤدي لمقاومتهم لأي نوع من التغييرات الغذائية الصحية وامتعاضهم منها. وبدلاً من التركيز على التمتع بالعافية، قد يكون لفكرة الغذاء نتائج عكسية تدفع الطفل لكسب مزيد من الوزن، مما يقود في النهاية لنتائج صحية أكثر سوءاً، تؤدي بدورها لعدم احترام الذات.

على صعيد آخر، أثبتت الإحصاءات أن أكثر من 90% من حالات الحمية بين الصغار والكبار قد فشلت. لكن يجب ألا ننسى أن صناعة الأغذية لم تحقق ملايين الدولارات لنجاحها أكثر مما هو لفشلها. فمن السخرية بمكان أن تكرة أطفالك على تناول وجبات تحتوي على نسبة عالية من البروتينات، لأن هذا يضطربهم لتناول المخفوق اللبني^(*) أو تقليل السرعات الحرارية لدرجة مزعجة. ولا شك أن مصير مثل هذه الأساليب الفشل، كما أنها تؤدي للهزال فتثير الشفقة على أطفالك. وعلى من ينشد أقصى درجات النجاح أن يشجع أطفاله على عادة الأكل الصحي، ويوفر لهم طائفة مختارة من الطعام الشهي الغني من حيث القيمة الغذائية الصحية. وقد أثبتت الدراسات السريرية أن التخلص من الوزن الزائد لا يتحقق بتقليل كمية الغذاء، بل يتحقق بتبوعه.

وباعتماد بعض مما ورد في هذا الكتاب من أطعمة صحية، وتدريب أطفالك على تناولها، سيتمتعون ببنية جسدية صحية وينعمون بالعافية. فالتخلص من الوزن الزائد عند الأطفال لا يحتاج لقوة إرادة أكثر من حاجته لمزيد من المعرفة.

ماذا لو امتنع الأطفال عن الأكل؟

كثيراً ما يتخوف آباء الأطفال العنيدون وأمهاتهم من إلزامهم بحمية غذائية تحسباً لعزوفهم عن الطعام، وبالتالي خسارتهم لكثير من وزنهم. صحيح.. قد تثور حفيظة الأطفال عندما تقدم لهم أطعمة جديدة لأول مرة، لكن مقاومتهم لمثل هذا الأجراء لن تدوم طويلاً. ولأنك معني برعاية أطفالك وتوفير احتياجاتهم فإن تأثيرك عظيم في المحافظة على صحتهم وتحقيق رفاهيتهم وسعادتهم. فإن اتخذت قرارك باعتماد الأطعمة التي تعزز صحة أطفالك وتحافظ عليها، فلا بد أن تظهر حبك لهم، لكن لا تنسى أن تكون حازماً في مساندة ما اتخذته من قرار وإنفاذه.

(*) شراب من لبن يخفق مع البيض بعد إضافة مادة منكهة.

ولا تسمح لاستجدائهم وبكائهم أن يزعجك عن موقفك مهما علا صراخهم. وتذكر أن حرصك على تزويد أجسادهم بالغذاء الصحي هو أقصى ما يمكنك أن تظهره لهم من حب. فحاول إدخال أطعمة جديدة بهدوء، ولا بد أنهم سوف يستجيبون لرغبتك في نهاية المطاف، فلا تزجج ما دمت تحرص على اختيار الطعام الصحي وتوفيره لهم. ووظف شغف أطفالك بالمعرفة لتعليمهم الفوائد الجمة التي يحصلون عليها مما تحرص على شرائه لهم من أطعمة صحية، بل واطلب إليهم مشاركتك في ملء السلة بالأطعمة الصحية المنتقاة بعناية. وعندما تتوفر لديهم خيارات كثيرة فلن تدوم ممانعتهم أكثر من يومين اثنين. ويعتمد أسلوب النقاش والحوار، والحرص على التوافق، تجد أسرتك دائماً حاجتها مما يقيم أودها ويحفظ صحتها ويدثرها بالعافية، من أطعمة غذائية صحية.

وإن لم يرق ما تقدمه لأطفالك من طعام، فمن الأجدي أن توفر لهم خياراً آخر أو خيارين اثنين من الأطعمة الصحية. أما إن استمر عنادهم فلا تكرهم على الأكل. فسرعان ما يرضخون للأمر الواقع ويطلبون من تلقاء أنفسهم وجبة خفيفة مما وفرته لهم من طعام صحي.

أسنان طفلي مولة بالحلويات، لا تستطيع عنها فكاكاً:

اشتكى معظم الآباء والأمهات رغبة أطفالهم الدائمة في الحصول على الحلويات. وللأسف الشديد، يرضخ معظمهم للاستجابة لرغبة أطفالهم بدلاً من مقاومة غضبهم. وبجانب هذا يرى فريق آخر أنه من الأفضل أن يأكل أطفالهم الحلوى بدلاً من الإحجام عن الأكل نهائياً، متذرعين بأن شيئاً خيراً من لا شيء. لكن قطعاً هذا مفهوم خاطئ، بل ويسبب مشاكل معقدة كثيرة على صحة الطفل. وبالطبع، لن تستطيع أن تقف مكتوف الأيدي أمام بطن طفلك الخاوية. لكن لا تنسى أن استسلامك لرغبته في تناول الحلويات يعد تذكرة للوقوع ضحية مشاكل

صحية مزعجة كالحساسية والأزمة والسمنة. كما تشير مثل تلك الرغبات لدى الأطفال، وحتى الكبار، لخلل ما في التوازن الوظيفي بين أعضاء الجسم.

كأم لثلاثة أطفال كثيري الحركة، اكتشفت أن تغيير عادات الطعام ليس أمراً يجب أن يتم دفعة واحدة أو يترك كله، فقد وجدت لتغييرات بسيطة، كشطب الدقيق الأبيض والسكر من قائمة طعامنا، تأثيراً فعالاً على حياة أطفالي الثلاثة. وبالطبع، تحقق هذا بطريقة تدريجية لكنها منتظمة. وأنا سعيدة الآن أن أوكد ترحيب أطفالي بالطعام الصحي واعتماده جزءاً من نظام حميتهم اليومية)

السيدة سيرويس، أوكنيل، أونتاريو M. Sirois , Oakville, Ontario

يجب أن نؤكد، بسبب نتائج إدمان الأطعمة غير الصحية والأطعمة المحفوظة، أنه ثمة بون شاسع بين التمتع بطعم الأكل وبين الرغبة فيه، إذ يستمتع معظم الناس بطعم سكر الفواكه، أو بما يجده من طعم خاص للمنتجات في موسمها. لكن رغم ذلك تظل الاستجابة لحاجة الجسم الحقيقية هي العنصر الأساسي في شطب بعض مواد من قائمة الطعام، كالسكر مثلاً. فقد تسبب بعض الأطعمة الغضب وحده الطبع والارتباك والصداع والتعب والإجهاد الذهني وقد تأكد لي من واقع التجربة أنه كلما تحسنت صحة الطفل بسبب أطعمة معينة، كلما تضاءلت رغبته تجاه غيرها.

ويمكن الحد من خطر السكر على أسنان الطفل بإتباع بعض الإجراءات كالدعاية لاحتواء هذا المنتج أو ذاك على فيتامين (س) أو تصنيعه في شكل أقراص يمكن مضغها وتشجيع تناول كميات كبيرة من الماء العذب النقي... ولمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع راجع، مشكوراً، الفصل السابع.

هذا شأن عائلي:

بوصفك مسؤولاً عما يأكله أطفالك، يجب عليك إلقاء نظرة قريبة أمينة على غذائهم وغذائك. ومجرد قراءتك لهذا الكتاب تؤكد حقيقة اهتمامك بالشأن الغذائي. لكن قبل إجراء أي تغيير، دعنا نرى نقطة انطلاق الشكل العام لغذاء أسرتك. إذن افتح الثلاجة وسجل محتوياتها بالضبط.

فهل يا ترى هي مملوءة بطعام صحي كالمنتجات الطازجة و المنتجات التي تحتوي على بروتين عالي الجودة والحبوب الكاملة، أم أنها مكدسة بالأسماك المجمدة المتلاصقة و الجبن المعالج والقطيرة (البيتزا) المجهزة بفرن المايكرويف؟! ويعد تحديد نقطة الضعف العنصر الحاسم في إجراء أي تعديل على قائمة طعامك. وهنا تأتي ثلاجة الأسرة كأهم مؤشر على ذلك.

وليس مهماً إن كانت أسرتك تتكون من خمسة أفراد، أو كنت أباً وحيداً، أو أماً وحيدة أو حتى جداً أو جدةً. إبدأ تغيير نظام غذائك دائماً كفريق، وأدع أطفالك للمشاركة في المتعة، إذ مهما كان نوع الإجراء المتبع، كممارسة الرياضة مثلاً، والتقليل من تناول الأطعمة المعالجة والوجبات السريعة أو الإحجام نهائياً عنها، والإكثار من شرب الماء... إلخ، فمن المؤكد أن الفائدة والمتعة تعم كل أفراد الأسرة.

ومن العقل والحكمة بمكان، بل ومن المصلحة أيضاً، أن يكون تطبيق ما تقرره من تغييرات صحية على أسلوب حياتك أو حياة أسرتك تدريجياً، لأن ذلك يضمن استمرار تحقيق نتائجها خاصة بين الأطفال. أما إن كان الطفل يعاني من أي مرض، فلابد من استبعاد كل الأطعمة غير الصحية في الحال. وسوف نستعرض في الفصول اللاحقة موضوعات أكثر أهمية كمرض السكري الذي يصيب الأطفال، الأزمة، السمنة وأمراض الجهاز الهضمي، خاصة تلك التي تصيب المعدة والأمعاء.

وعندما تحدد طبيعة الخطوات التي تقرر اتخاذها أولاً يجب أن يشارك كل أفراد الأسرة في تحديد الأهداف الصحية المنشودة لضمان أفضل النتائج، فإقحام الأطفال في اتخاذ القرار يعد نصف المعركة... إشرح لهم الهدف الذي حددته وأهمية تأثيره على حياتهم. ومهما كانت الغاية المنشودة، صحية، مالية أو مهنية، فإن تحديد الأهداف وكتابتها ثم تحقيقها في النهاية يعلم الأطفال دروساً لا تقدر بثمن، إذ تحظى الأهداف التي تكتب وتوضع نصب العين دائماً بفرصة نجاح كبيرة فتتحول من الورق إلى حقائق ماثلة للعيان على أرض الواقع، يضاف إلى هذا أن النقاش الأسري حول الأهداف الصحية يشجع أطفالك للإفصاح عن حقيقة إحساسهم تجاه جسدكم وصحتهم وما يتناولونه من طعام. وكلما أظهرت اهتماماً بأفكارهم وحملت آراءهم محمل الجد، كلما شجعتهم على الإحساس بأنهم أعضاء فاعلين في الأسرة يحسب لرأيهم ما يستحق من اعتبار، وحفزتهم بالتالي على قبول ما تنوي إدخاله من تعديلات على قائمة طعامهم والالتزام بتطبيقها كما ينبغي.

أما إن كان أطفالك في سن لا تؤهلهم، لكي يكونوا طرفاً في الحوار، كأن يكونوا دون الثالثة مثلاً، فابدأ بكتابة ما تنشده من أهداف صحية قبل البدء في إجراء أي تغييرات على نظام غذائك. ولا بد أن ما يتحقق لك من نتائج صحية على المستوى الشخصي سيضمّن أطفالك أيضاً.

عندما تحدد أهدافك وتكتبها ثبت قائمتها على باب الثلاجة، ثم نفذها واحداً تلو الآخر. وكلما أكملت إنجاز أحدها على الوجه المطلوب سارع لشطبه من القائمة، وهكذا يحس أفراد الأسرة كلهم بمتعة الإنجاز والكفاية. وتذكر أن تجعل تلك الأهداف محددة وقابلة للتنفيذ، كأن تحدد عددها ومدة تنفيذ كل واحد منها... وإليك في ما يلي نموذجاً لبعض الأهداف:

● سناكل نوعاً من الفاكهة أو الخضار يومياً.

- خلال الشهر القادم كله ستمتتع الأسرة كلها عن تناول العصائر الحلوة وتستبدلها بالماء العذب النقي.
 - سيتناول كل فرد من أفراد الأسرة ثلاث وجبات يومياً، فتجاهل وجبة الفطور ليس خياراً جيداً.
 - سيوافق أطفال عائلة ما على أخذ وجبة صحية معهم إلى المدرسة ثلاث مرات على الأقل أسبوعياً، بدلاً من الأكل الجاهز المعبأ المثقل بالمواد الكيميائية الحافظة.
 - سوف نستبعد الخبز الذي يصنع من الدقيق الأبيض بعد تكريره وتنقيته وكذلك الفطيرة من قائمة طعامنا، لنستبدلها بخبز الدقيق الكامل والفطيرة الغنيين بالنسجة والبروتين.
 - بدلاً من ورطة التفكير في كيفية التخلص من الوزن الزائد، سوف يمتنع كل أفراد الأسرة عن مضغ المأكولات الخفيفة كشرائح البطاطا المقلية والشوكولاتة أمام التلفاز، واستبدالها بأخرى كالخضراوات والفواكه والمكسرات والحبوب.
 - سوف يمارس كل أفراد العائلة رياضة المشي لمدة نصف ساعة بعد العشاء خمسة مرات أسبوعياً.
- وتجدر الإشارة إلى أن الأهداف التي تحددها يجب أن تكون ملائمة لحاجة أسرتك، وليس بالضرورة تصلح لأسرة أخرى. ومن حسن الطالع أن أجسادنا متسامحة بشكل مذهل، وسريعة الاستجابة لإجراءات العناية وتغيير الغذاء، خاصة أجساد الأطفال، فهي أكثر قدرة على التسامح وسرعة على الاستجابة من أجساد الكبار؛ إذ يمكن لخطوة صغيرة تجاه تغيير نمط الغذاء أن تحدث أثراً مدهشة من حيث زيادة الطاقة والقوة والنشاط والحيوية، ويثير تحقيق مثل هذه

النتائج شهيتك وشهية أطفالك للمضي قدماً لتحقيق الهدف الصحي التالي ضمن ما حددته من قائمة أهداف.

لأنني أحبك:

ثمة صلة قوية تربط بين الطعام والعاطفة بحيث لا يوجد شيء يفرق بينهما تماماً، إذ يستعمل كثير من الآباء والأمهات، الذين يمتازون بمفهوم جيد، الطعام لإظهار حبهم لأطفالهم وتأكيد عاطفتهم تجاههم. فإذا ثارت حفيظة الطفل أو انزعج بسبب ما عاناه من مضايقة، في المدرسة، أو كان يعيش وقتاً عصيباً في المنزل.. إذا حدث شيء من ذلك سارع الوالدان لتقديم قطعة كعك لتحسين مزاجه. وإن التزم الأطفال الهدوء وأحسنوا التصرف في بيت الجدة قدمت لهم الحلوى مكافأة على حسن صنيعهم.

بالطبع، وكما ستقرأ في الجزء القادم عند الحديث عن (قانون الـ 80 إلى 20) يحدث مثل هذا الوضع من وقت لآخر، ومن المستحيل تجنبه بشكل تام. لكن على كل حال، إن استمر الإنسان في تقديم الحلوى أو أى أطعمة أخرى بهدف إظهار الحب أو تأكيد العاطفة أو حتى بقصد التأديب، فإن علاقة الطفل بالطعام متغيرة لا محالة. فمثلاً قد يكون مفهوم قطعة الكعك أو الحلوى في ذهن الطفل الصغير مساوياً لمفهوم العاطفة أو فكرة ما، كأن يعتقد أن أمه تحبه، فهناك مكافأتان في مفهوم الأطفال، الأولى: طعم الحلوى الشهي. والثانية: ما تحدثه من إحساس غامر بسبب ما توكده من عاطفة.

وتبدو المشكلة الحقيقية عندما يكون الطفل غاضباً ويفتقد والدته لكي تساعده، تعانقه أو تجعل كل شيء على ما يرام. فساعتئذٍ يقبل، بإدراك أو جهل، على التهام كل ما هو حلو من طعام رغبة في الإحساس بوضع أكثر راحة. وعادة يستمر مثل هذا الارتباط بالطعام الذي يبدأ في سن مبكرة طوال الحياة وفي الغالب يكون الجانب الأصعب في المعركة.

وأود الإشارة هنا إلى أنني من المؤمنين بشدة بأن استعمال الطعام لعقاب الأطفال يؤدي لنتائج عكسية على صحتهم. وحسبما ذكر لين بيرش (Lean Birch) المتخصص في علم النفس بجامعة ولاية بين (Penn): ثمة أشياء يفعلها الوالدان بعزم وتصميم وإدراك منهما لكنها تؤدي دائماً لنتائج عكسية، كاستغلال الحلوى لإغراء الأطفال وتشجيعهم لتناول الأطعمة الصحية.

فتقديم طعام ما للأطفال كمكافأة على عمل معين يجعلهم يفضلونه على غيره من أطعمة. كما يدفعهم لرمي الخضراوات للكلب!). يجب أن يفهم الجميع أن الطعام الصحي حق وليس امتيازاً. فيجب ألا يقدم فقط كمكافأة على عمل ما. وبإمكانك مراجعة الفصل الثامن للتعرف على وسائل بديلة لعقاب الأطفال لا تعتمد الطعام كأحد عناصرها.

وحتى يبلغ الأطفال سنأ معيناً فإن مسؤولية تزويد أجسادهم بالغذاء الصحي المتكامل تقع على عاتق الآباء والأمهات والأعمام والعمات والأخوال والخالات والمعلمين وكل المعنيين برعاية الطفولة على المستويين الرسمي والشعبي. فالثقة أكيدة في معظم هؤلاء أنهم يحرصون دائماً على جودة الطعام الذي يأكله الأطفال. وبسبب ماله من تأثيرات جسدية وعاطفية كثيرة، يجب أن يحمل موضوع الطعام محمل الجد، وألا ينظر له هكذا اعتباراً. فجسد الإنسان كالسيارة تماماً، إن نحن أردنا له أن يعمل بكل طاقته فلا بد أن نحرص على اختيار وقود له كامل المواصفات على أعلى درجة ممكنة من الجودة النوعية. فتناول الأطفال غذاءً صحياً متكاملأ في المنزل يعلمهم دروساً قيمة تؤثر عليهم حتماً أينما كان موقعهم مستقبلاً في خارطة المجتمع. وإنه من الأهمية بمكان أن تشرح لأطفالك أن ما تفعله ليس بخلاً وإنما حرصاً على تزويدهم بأفضل غذاء صحي، وحمايتهم من أضرار الأغذية السامة، حباً لهم وأملأ في أن يكونوا على أحسن حال. وفي كل مرة نقدم لأطفالنا غذاءً صحياً نبعث لهم فيها برسائل حب

واحترام. ومن المؤكد أن ثمة شعور رائع يغمرنا ونحن نوفر لأطفالنا غذاءً صحياً ينمي عقلهم ويبني جسدهم ويبعد الطريق أمام تمتعهم بالصحة والعافية في المستقبل.

وتذكروا: الاستسلام لرغبة الأطفال في تناول الأطعمة غير الصحية، يعرض صحتهم للخطر، ويسبب مشاكل أكثر تعقيداً مستقبلاً.

قاعدة الـ 80 إلى 20:

ليس ثمة شك في أن للطعام والأكل مظهراً من مظاهر البهجة والسعادة التي لا تغفل، بل يجب ألا تغفل. فالطعام أحد أعظم أسباب الفرح في الحياة. ولهذا أحت الكبار والصغار على الاستمتاع باللحظات الرائعة التي توفرها وجبة شهية كاملة أو وجبة خفيفة لذيذة. فالأكل بدافع المحافظة على الصحة لا يتعارض مع الأكل بهدف توفير جو البهجة والسعادة. فمصادر الأطعمة الطازجة الكاملة، كالحبوب الكاملة والفواكه العضوية والخضراوات والمنتجات الغذائية المحلاة بالسكر الطبيعي هي أيضاً شهية (أو حتى أشهى طعماً) من الأطعمة المعالجة والمحفوظة التي تفيض بها معظم محلات بيع المنتجات الغذائية اليوم. ولا يقتصر دور بعض الأطعمة الصحية الكاملة على تنمية حاسة الذوق فقط لدى أطفالك، بل يتعداه لتحقيق أفضل نتائج صحية. لكن، للأسف الشديد، نجحت حملات الدعاية التسويقية وتقنية الطعام الحديثة في جذب انتباه الأطفال تجاه الأطعمة السريعة المعالجة بعيداً عن الأطعمة الصحية الكاملة؛ إذ يتناول معظم الأطفال في أمريكا الشمالية اليوم أطعمة مترعة بالمواد الكيميائية، ومغطاة بالسكر لإخفاء حقيقة افتقارها لأي طعم شهى. وصبّت بعض محسنات الطعام ومواده الحافظة مثل (غلوتومات الصوديوم الأحادية) التي توجد في معظم المنتجات الغذائية، الزيت على النار، لأنها تحرض الأطفال على التهام كميات كبيرة من الطعام حتى وإن لم يشعروا بالجوع. ولا يقتصر تناول أطفالنا

لأطعمة غير صحية على أجسادهم فحسب، بل يتعداه للتأثير على غريزة الجوع فيسرفوا في الأكل. وللتغلب على تصحيح مثل هذا الوضع وتعزيز حاسة الذوق لديهم لابد من اعتماد مصادر طعام صحي وتناول مياه عذبة نقية. وعندما تشطب كل الأطعمة غير الصحية من قائمة غذاء أطفالك، يصبح طعم الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة شهياً. ويصير تناول الطعام الصحي الذي تحتاجه أجسادهم أمراً طبيعياً.

وتجدر الإشارة هنا إلى أنه من الأهمية بمكان أن تتذكر أنه يستحيل على أطفالك تناول طعام صحي طوال الوقت، فذلك خارج عن كل منطق وغير منسجم مع طبائع الأشياء؛ إذ كلما تقدمت سن الصغار، كلما فقد الكبار قدراً من السيطرة على طعامهم من حيث الكم والكيف. ولهذا يجب أن تكسب معركتك بدلاً من الدخول في مواجهة مفتوحة في المعركة ضد الطعام. فمثلاً إذا كان طفلك يتناول فطوره وغداءه في المنزل فأحرص على جعل هاتين الوجبتين غنيتين بالطعام الصحي الشهي المعزز بالنكهات المحببة. أما إن كانت الأسرة تتناول عشاءها بعيداً عن المنزل، فجهز الوجبة في البيت وغلّفها بطريقة جذابة حتى لا تضطرهم لشراء الأطعمة المعالجة والمشروبات الغازية. ولا شك أن مثل هذا السلوك يفيدهم كثيراً في حياتهم عندما يكبروا ولا تكون أنت هناك للسيطرة على الوضع.

وهنا تبدو أقصى فاعلية لقاعدة الـ (80 إلى 20). فحاول أن يكون 80% من طعام أطفالك طعاماً صحياً، ولا مانع أن تسمح لهم بأن تكون الـ (20%) المتبقية من كل ما يفضله الأطفال من حشو دون مراعاة للغذاء الصحي. وما لم يكن طفلك مريضاً فإن هذا كافٍ جداً لكي يوفر له الصحة ويدثره بثوب العافية. فإن كان طفلك يتناول طعاماً صحياً متكاملاً معظم الوقت لكنه يتخلى عن ذلك أحياناً في بعض المناسبات كحفلات الأصدقاء أو السفر في أثناء العطلات فذلك يكفي،

لأن تخليه عن الغذاء الصحي في تلك الأوقات أمر لا يمكن تفاديه؛ إذ يمنحه هذا الكم الذي يواظب عليه من غذاء صحي في البيت حصانة ضد ما يزدرده من سقط الطعام في تلك المناسبات، ويحول دون أذية جسده الغض. فإتباع النظام الصحي الغذائي يمنح الجسد القدرة على التعرف على الأطعمة المعالجة كيميائياً والمحلاة والأطعمة السريعة التي ينغمس فيها الأطفال في المناسبات ويعمل على استبعادها بسرعة.

وبقدر أهمية الغذاء الصحي لجسم أطفالنا نجد أنه مهم أيضاً لتنمية الإحساس باحترام الذات. وثمة وقت لا بد أن تسمح لطفلك فيه بتناول قطعة كعك بدلاً من حرمانه أمام أقرانه وإحراجه معهم، إذ يكره الأطفال الشعور بالعزلة عن أصدقائهم في جميع مراحل حياتهم. فعندما يزورهم أصدقاؤهم، أو عندما تجتمع الأسرة على العشاء يجب أن يتوقع الجميع طعاماً صحياً كاملاً. أما حين تظهر البوظة في بعض المناسبات فلا تحرمهم من التمتع بتناولها. ويمكنك إصلاح ما تلحقه بهم من أذى بتناول الماء العذب النقي ومجموعة منتقاة من الأطعمة الصحية في مساء اليوم نفسه أو حتى في اليوم التالي.

بجانب هذا يمكنك إضافة مادة غذائية لطعامه اليومي لتحصن جسم طفلك مما قد يتناوله من سقط الطعام في مناسبة ما. ومن واقع تجربتي الشخصية فأنا ألبأ المنتج يسمى (Greens + kids) يوجد في معظم المحلات التي تهتم ببيع المنتجات الغذائية الصحية. ويحتوي على خليط عضوي لأكثر من خمسة وعشرين نوعاً من الفواكه والخضراوات. ويعد هذا المنتج، الأرجواني اللون، الغني بنكهة الثوت، مادة فعالة تمد جسم الأطفال بالقيمة الحقيقية لأطعمة الحياة الكاملة المهمة.

وفي الأيام التي يكون فيها الغذاء فقيراً يستحسن مضاعفة، الكمية من هذا المنتج لتوفير مزيد من الحماية؛ فليكن المقدار الأول في الغذاء والثاني مع العشاء مثلاً.

وألفت الانتباه هنا إلى شيء غاية في الأهمية: يجب أن نضع كل ما يتعلق بحياة الطفل في الحسبان، فنعامل معه بشكل جاد؛ من الغذاء إلى العاطفة والصداقة والترفيه واللعب والحياة الاجتماعية. فلكلها عوامل شديدة التأثير على صحته وتوازن نموه وتطوره جسدياً وذهنياً.

ستجد في نهاية كل فصل قسماً بعنوان: (حاول) يساعد الوالدين على كيفية الاستفادة من المعلومة في الفصل وتوظيفها بطريقة صحيحة. وقد رتبنا الخطوات من الأسهل إلى الأصعب فالأصعب. وفي النهاية يعتمد الأمر على ما تتمتع به من شخصية مقدامة أو مترددة. وعلى كل حال، أرى أنه من الأفضل والأجدي أن تبدأ بالخطوة الأولى ثم تتدرج عبر القائمة حسبما ترى أنه مناسب لك ولأسرتك.

وسوف يكون قسم (حاول) هذا في الفصول اللاحقة أكثر تركيزاً على منتجات غذائية وأمراض محددة كلما تطرق الحديث إليها... مع تمنياتي لك بحظ سعيد.

حاول

- 1- الق نظرة فاحصية أمينة على محتويات ثلاجتك وخزانة طعامك لترى من أين يمكنك أن تبدأ تصحيح نظام غذائك.
- 2- ابدأ تغيير نظام غذائك بطريقة إيجابية، لأن أطفالك دائماً يقلدون طريقتك، وبإمكانك أن تجعل الطعام الصحي شهيهاً وممتعاً.
- 3- التزم بتنفيذ التغييرات الغذائية الصحية في حياتك لتوفر لأطفالك قدوة حسنة يحتذونها.
- 4- تغيير نظام الغذاء شأن عائلي، فاسأل أطفالك عما يفضلونه من طعام لتكون لديك فكرة واضحة عما يحبونه وما يكرهونه.
- 5- لا تستغل الطعام كوسيلة تأديب للطفل. استعمل أساليب أخرى كأن يكافأ بقبضه وقت خاص مع والدته أو والده، أو يسمح له بمشاهدة برنامج معين مما يحبه، وغير ذلك من أساليب مكافأة على حسن التصنيع.

obeikandi.com

بعيدا عن الأرض

عندما كنت طفلة آمنت، بسذاجة بأنه ثمة مجلس حكم يضم أعضاء كثر يعنى بحماية الأمن العام، بما فيه مصادر طعامنا . وكانت هنالك قوانين تضبط استهلاك الطعام الذي قد يؤدي لتطور أمراض خطيرة كالسرطان بمختلف أشكاله وتصلب الشرايين والسمنة . أليس كذلك؟! فإذا كانت علب السجائر مثلاً تحتوي على تحذيرات مثل: (الدخان يسبب السرطان) و(الدخان يؤدي لطفلك) . فلماذا لا تحتوي أطعمة أساسية مؤذية على تعليمات كذلك؟ أين النشرات التي تحذر الجمهور من آثار الدهون المهدرجة^(*) على صحة شرايينك؟ لماذا لا تصنف غلوتامات الصوديوم الأحادية كمادة سامة أساسية يمكن أن تسبب سرطان الغدة النخامية؟ وحتى اليوم ما أزال أرى في محلات بيع المنتجات الغذائية منتجاً من الدقيق المكرر والمعالج متهم بتورطه كسبب للإصابة بداء السكري (النمط الثاني، غير المعتمد على الأنسولين).

أشعر أنه من حقي معرفة، ما إذا كان التركيب الوراثي لما أطعمه أسرتي من فواكه وخضراوات قد عدل. وكنت أتمنى أن أكون قد بالفيت في الأمر، لكن للأسف لم أبلغ.

قد يبدو إرفاق نشرات تشتمل على تحذيرات صحية مع منتجات غذائية خاصة، فكرة غبية أو عملاً مسرحياً مبالغاً فيه، لكن في الحقيقة قد لا يكون

(*) دهون ممزوجة بالهيدروجين أو معالجة به .

بتلك السخرية. فقد حذر علم الطب بشكل صريح واضح من أن ثمة بعض منتجات غذائية ومواد كيميائية متورطة في تطور أنواع خطيرة من مرض السرطان وأمراض القلب وأمراض أخرى. لكن حتى الآن لم يُحدِّث الجمهور منها كما ينبغي. وللأسف، عندما غصت بعمق في عالم التغذية وصناعة الطعام، اكتشفت بسرعة شديدة أن الجانب الأكبر من مسؤولية ضمان جودة الطعام وسلامته يقع على عاتق المستهلك. فشان بحث كمية السموم التي توجد في ما نشتريه من طعام متروك لنا.

وفي ظل المواد التي تستعمل لتغيير لون الطعام، وتركيبه الوراثي (يعرف أيضاً بالتقنية الحيوية)^(*) صار شمع النفط والمبيدات الحشرية قاعدة أساسية في إنتاج الطعام. ولهذا يبدو أن ضمان سلامة طعام طفلك قد أصبح أمراً مستحيلاً. لكن قد يتحول المستحل إلى واقع إن نحن اتبعنا الطرق الصحية السليمة. فثمة وسيلة تساعدك في ترقية طعامك من كل ما يخالطه من مواد كيميائية غير مرغوب فيها. فالتزود بالمعرفة والقراءة وتدخّل الحكومات والضغط الذي يمارسه الآباء والأمهات، كلها وسائل كفيلة بضمان جودة الطعام وسلامته.

فمن خلال توظيفنا المستمر لما نملك من مصادر قوة ووسائل حفظ، سنجعل استخدام العناصر السامة في طعامنا وتربيتنا وحيواناتنا ومصادر مياهنا أمراً غير مقبول البتة.

نلوم من؟:

بالطبع توجد اليوم هوة سحيقة بين طريقة إنتاج الطعام وطريقة مراقبته لضمان سلامته. يضاف إلى هذا أن تشديد المجتمع الطبي على قيمة الغذاء

(*) فرع من التكنولوجيا أو علم التقنية يعني بتطبيق المعطيات البيولوجية والهندسية على المشكلات المتعلقة بالإنسان والآلة.

وعلاقته بالصحة محدود جداً، ولعلاج المشكلة لابد من تحديد العوامل التي تسهم في تهديد مستقبل صحة أطفالنا. فاليوم هنالك ثلاثة عوامل أساسية:

1- تقنية الطعام وصناعته.

2- المواد التي تضاف إلى الطعام لإعطائه خصائص مرغوباً فيها أو لطمس خصائصه البغيضة.

3- افتقار نظامنا الطبي للتعليم الغذائي.

والآن، لنلقي نظرة عن قرب على كل واحد من تلك العوامل.

1- تقنية الطعام وصناعته:

لقد حققت التقنية الصناعية تطوراً ملحوظاً خلال الخمسين عاماً الماضية، بما فيها تقنية الطعام. فصارت محلات بيع المنتجات الغذائية تحتفظ بكميات كبيرة من الأطعمة المختلفة التي أنتجت قبل عام. وبفضل تقنية المواد الحافظة والتبريد استطاع الإنسان الاحتفاظ ببعض أطعمة لأكثر من سنتين. لكن يجب أن نعلم أنه ليس مذاق الطعام ومظهره فقط هما العاملان الوحيدان اللذان يجب وضعهما في الحسبان؛ إذ لابد من التفكير في الأضرار الأساسية التي تلحق بصحتنا بسبب تناول الأطعمة المعالجة. إنه من حقنا أن نطمئن إلى أن أطفالنا لن يصيروا كبش فداء للأجيال القادمة.

ومع كل شيء إيجابي ثمة جانب سلبي. فالشيء الإيجابي هنا هو أن أسواق أمريكا الشمالية تفيض اليوم بطائفة واسعة من الأطعمة المختلفة التي تستجيب لحاجات كل شخص، من حيث الطعم والمواصفات الغذائية؛ فالأطعمة الخالية من اللكٹوز^(*)، الخالية من الصوديوم، المعززة بالكالسيوم، المباحة حسب الشرائع

(*) سكر الحليب.

الدينية المختلفة، الجبن المصنع من غير الحليب، واللحوم قليلة الدهون... كلها خيارات مدهشة لكي يختار منها كل واحد من الجمهور ما يناسب حاجته.

من جهة أخرى أدت بعض الأساليب المتبعة حالياً في إنتاج الغذاء لظهور منتجات غذائية تختلف اختلافاً شديداً عن أشكالها الحقيقية الطبيعية؛ إذ تختلف التفاحة التي ينتجها المزارع المحلي في تربة أرضه العضوية الخصبة الغنية بالأسمدة الطبيعية، اختلافاً شديداً عن التفاحة التي أنتجت من تربة مترعة بالأسمدة الاصطناعية والمبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب، حيث تجدها مغطاة بطبقة شمعية تساعدها في الاحتفاظ بلونها لأطول مدة ممكنة، ثم تشحن عبر البحار لمستهلك في منتصف الكرة الأرضية؛ وكقاعدة عامة: كلما كان إنتاج طعامنا بوسائل بعيدة عن مصادره الحقيقية الطبيعية كلما كان غير مفيد لنا. يضاف إلى هذا شاهد آخر يكشف عن الجانب السيئ في إنتاج الطعام، يتمثل في الطريقة التي تعالج بها الحبوب اليوم. فالطريقة التي تقشر بها الحبوب وتطحن لتحضير الدقيق المكرر النقي لعمل الخبز والفطائر تنزع عن الحبوب فيتامينات غاية في الأهمية، كما تجردها من المعادن والأنسجة التي تعد كلها عناصر ضرورية لتمتع أجسادنا بأفضل صحة ممكنة. ويزداد الأمر سوءاً بسبب سرعة دخول هذا الدقيق الأبيض المعالج إلى مجرى دم الطفل محدثاً اضطراباً في مستويات سكر الدم.

انظر الفصل الرابع لتكتشف أن الكربوهيدرات^(*) والدقيق المطحون المكرر مسؤولان إلى حد ما عن زيادة حالات السمنة بين الأطفال. وبدلاً من الأطعمة الطازجة الطبيعية كانفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة، يدمن الأطفال اليوم الكعك المحلى بالسكر وخبز الدقيق الأبيض ورقائق الجبن الغنية بالنكهات، المقطعة في شكل سمكة. لم نر من قبل أطعمة كثيرة معالجة مثل هذه مكدسة

(*) مواد مؤلفة من كربون وهيدروجين وأوكسجين كالسكر والنشأ.

على أرفف المحلات التجارية مصحوبة بنشرات دعائية لتسويقها على أساس أنها الطعام المفيد الذي يجب أن نتناوله. لكن مثل تلك الدعاية التسويقية لا تعدو كونها محاولة يائسة من أصحاب مصانع الطعام لاستعادة توازن الغذاء الذي نزع عنه أثناء معالجته وتصنيعه. في الحقيقة الأمر أكثر تعقيداً من مجرد إضافة فيتامين (ب) هنا أو فيتامين (ب3) هناك أو حمض الفوليك في مكان ما. فمن الناحية العملية يستحيل أن تجرد الحبة مما تحتوي عليه من مواد غذائية، ثم تحاول أن تعيدها سيرتها الأولى بإضافة فيتامينات خاصة. لقد صار الطعام الذي كان ينظر إليه في السابق على أنه الوقود الحقيقي طعاماً خالياً من أية قيمة غذائية، بل يؤدي لنتائج كارثية على الصحة.

وتعد الزيوت النباتية المهدرجة مثلاً آخر على الكيفية التي تستخدم بها التقنية الحديثة لتضفي على الطعام طعماً محبباً وتحفظه مدة أطول. وفي المعالجة بالهيدروجين (الهدرجة) يتم تسخين الزيت لدرجات حرارة عالية جداً فتحوله إلى طعام سهل الانتشار كالسمن الاصطناعي. ويؤكد العلماء الآن أن إنتاج الطعام بهذه الطريقة قد يؤدي لنتائج خطيرة على صحة القلب والشرايين في أي مرحلة من العمر. وكما سترى في الفصل السادس، يمكن أن تؤدي (الهدرجة) إلى ظهور أحماض دهنية معقدة تسوء بسببها صحة صفارنا ففي كتابه: (Eating for Optimum Health) (الأكل من أجل صحة أفضل)، ذكر الدكتور أندريو ويل (Andrew Weil) وأنا واثق أن الأحماض الدهنية المعقدة تؤدي الصحة في عدة أوجه نتيجة لتأثيراتها على وظائف الغشاء والهرمون^(*). كما أوّمن بأنها تعزز تطور مرض السرطان والأمراض المصاحبة للولادة، وتزيد الالتهاب، وتؤدي لأمراض الشيخوخة وتعوق عمل حصانة الجسم الذاتية وتعطل التئام الجروح⁽¹⁾.

(*) مادة نقرزها بعض الغدد الصم فتزيد في نشاط الأعضاء التي تستقبلها عن طريق الدم.

ويعد تغيير التركيب الوراثي، الذي يعرف أيضاً بـ (التقنية الحيوية) نموذجاً آخر للتقنية الحديثة الشائعة التي استعملت اليوم لتغيير مصادر طعامنا. وتعتمد هذه الطريقة على تغيير السمات الأساسية للنبات بإدخال جين أو جينين أو ثلاثة جينات فيه لإعطائه ميزات جديدة أكثر. وعلى الرغم من أن هذه العملية حديثة نسبياً، إلا أنها استعملت على نطاق واسع في معظم المحاصيل في أمريكا الشمالية. فمثلاً: يحمل نصف محصول فول الصويا الذي زرع في أمريكا عام (1999م) جيناً يجعله قادراً على مقاومة مبيد عشبي استعمل للسيطرة على الأعشاب الضارة. كما أن نحو ربع إنتاج أمريكا من القمح للعام نفسه يحتوي على جين ينتج بروتيناً ساماً للقضاء على بعض أنواع اليربوع^(*) بدلاً من استعمال المبيدات الحشرية التقليدية. يبدو هذا كحل ناجع لتعزيز جودة الطعام، أليس كذلك؟ في الحقيقة الإجابة عن هذا السؤال غير معروفة.

وتجدر الإشارة إلى أنه لا تتوافر اليوم دراسات طويلة الأمد تبحث في المخاطر الصحية المرتبطة بتغيير التركيب الوراثي، الأمر الذي يجعل العلماء غير واثقين من النتائج المحتملة.

والآن تأمل ملياً هذه الملاحظات التي دونها باحثون وأطباء ذائع الصيت في ما يتعلق بتغيير التركيب الوراثي:

- (إن تغيير التركيب الوراثي للطعام يشكل خطراً حقيقياً، إذ يؤدي لتغييرات عشوائية معقدة لا يمكن تصحيحها، ولم يعرف عنها إلا النذر اليسير. وسوف يؤدي هذا العمل الذي يصيب حيناً ويخطئ حيناً آخر إلى كوارث حتمية. فهو يعطل الذكاء الطبيعي للنبات أو الحيوان الذي يتعرض له فتتمخض عنه آثار صحية سلبية) (د. جيوفري كلمنتس Geofferey Clements)، رئيس فريق القانون الطبيعي، المملكة المتحدة.

(*) يرقانة الفراشة.

- (إن الاطمئنان إلى أن كل شيء واضح وآمن أمر غاية في السذاجة. ولا أعتقد أننا قد فهمنا أبعاد ما تورطنا فيه كما ينبغي) (الأستاذ فيليب جيمس Philip James)، مؤلف ورئيس معهد رويت للبحث، أبيردين.
- (إن ترك الأمر لي، فبكل تأكيد لن آكله. فنحن نضع أشياء جديدة في الطعام، لم تكن توكل في الماضي، إذ لا يمكن توقع الآثار التي تلحق بنظام المناعة برمته بسهولة هكذا وأتحدى أي واحد يستطيع القول أنه يمكن توقع تلك الآثار) (الأستاذ أرباد باسيك (Arpad Passaic) (معهد رويت للبحث)⁽²⁾).
- عندما سئل الدكتور الذي يحظى باحترام شديد والمذيع الشهير المتخصص في علم الوراثة ديفيد سوزوكي (David Suzuki) عن سلامة الأطعمة المعالجة وراثياً، قال باختصار شديد: (إن أي عالم يقول إنها آمنة فهو إما بليد أو أنه يتعمد الكذب. لأنه ببساطة شديدة: لم تجرَ حولها تجارب بعد). إنه وضع محبطاً إلى حد ما عندما يتعلق الأمر بصحة طفلك، اليس كذلك؟
- وبكل تأكيد أحدث تغيير التركيب الوراثي للطعام زخماً شديداً واستعمل دون أي تحفظ... تأمل ملياً الحقائق التالية:
- يحتاج فول الصويا المعالج وراثياً من ضعفين إلى خمسة أضعاف المبيدات العشبية التي يحتاجها المقدار الطبيعي نفسه الذي لم يتعرض لأي تغيير في تركيبه الوراثي⁽³⁾.
- لا تشتترط الحكومة الكندية إرفاق نشرات تحذيرية مع الأطعمة المعدلة وراثياً⁽⁴⁾.
- يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية نحو أربعين محصولاً معدلاً بواسطة الهندسة الوراثية أجزى عرضها في الأسواق. وكنتيجة لهذا فإن 60 إلى 70٪ من الأطعمة المعروضة في أرفف المحلات التجارية تحتوي على مركبات مهندسة وراثياً⁽⁵⁾.

● قد تخدع الأطعمة المعدلة وراثياً المستهلكين بمظهرها الطازج الزائف. فحبة الطماطم التي يغري مظهرها الأحمر اللامع العين، قد تكون منتجة قبل عدة أسابيع، كما تكون قيمتها الغذائية قليلة جداً.

ومما لا شك فيه أن البحوث المتعلقة بشأن تغيير التركيب الوراثي للأطعمة شحيحة جداً، دون المستوى المطلوب، كما أن دوره في التأثير على الصحة غير معلوم، وقد ابتكر العلماء اليوم جينات هجينة مضحكة، مثلاً، كتلك التي تنتج محاصيل تقاوم مبيدات الأعشاب مقاومة تامة بفضل تغيير تركيبها الوراثي. لكن للأسف، في معظم الأحوال لا ترفق مع الأطعمة المعدلة وراثياً نشرات توضيحية. ولهذا لا بد للجمهور من الضغط على الحكومة للتحرك بشكل جاد حيال هذا الأمر، إذ يجب أن تحظى جودة طعام أطفالنا وسلامته بالأولوية القصوى. فالطعام المنتج بالهندسة الوراثية ليس أمراً سهلاً يمكن السماح بإدخاله على نظام غذاء أطفالنا دون إذن منا.

وعليه أوصي من جانبي بالتحرك الجاد حيال هذا الأمر عن طريق الاتصال بالمؤسسات الصحية المحلية، والحرص على شراء المنتجات الغذائية الطبيعية غير المعدلة وراثياً. وتذكر: المستهلك ملكٌ. فكلما ازداد طلب الجمهور للمنتجات الطبيعية قل وجود الأطعمة المعدلة وراثياً على أرفف المحلات التجارية.

2- محسنات الطعام وتصنيفه:

يبلغ متوسط استهلاك الفرد في أمريكا الشمالية أحد عشر رطلاً سنوياً من محسنات الطعام كالمواد الحافظة، المواد الملونة، المنكهات، المستحلبات والمواد المثبتة التي تضاف للطعام لحفظ خصائصه الطبيعية والكيميائية من التغير. وازداد الأمر سوءاً باستعمال كميات كبيرة من المبيدات الحشرية ومبيدات الأعشاب بمعدلات أعلى من أي وقت مضى، وقد تأكد من خلال التشخيص الآن أنها وجدت طريقها لجسد أطفالنا عبر طعامهم.

وكل واحدة من تلك المواد الكيميائية سامة. ولم يتأكد العلماء بعد من خطورة تداخلها وتفاعلها مع بعضها البعض وتأثير ذلك على الصحة. ومع ازدياد حالات الإصابة بالسرطان من مختلف الأنواع حان الوقت لتقصي التهديد المحتمل لطعامنا والمطالبة بتقليص استخدام المواد الكيميائية فيه لأدنى حد ممكن، وإحاطة الجماهير علماً بذلك. وعلى ذمة كيت كيمبتون (Kate Kempton) نائب رئيس نادي سيرا (Sierra) بكندا: (لا يكفل الحق الدستوري الحكم ببراءة المواد الكيميائية إلى أن تثبت إدانتها. لكن الحق ذاته يكفل للأطفال الأبرياء والآخرين توفير الحماية من المشاكل التي تهدد صحتهم. ولا يمكن أن تكون الإجابة هكذا خبط عشواء. كما نرجو أن يكون ما قادنا إليه العلم اليوم في هذا الاتجاه شيء خاطئ).

تأمل بعض هذه الإحصاءات التحذيرية التي تدق ناقوس الخطر في ما يتعلق بازدياد معدل المواد الكيميائية في قائمة طعام أطفالنا:

- تسبب مادة التارترازين (Tartarazine) التي تكسب الطعام لوناً أصفر وتوجد في المشروبات، الكعك، المأكولات الخفيفة، البوظة والحلويات نوبات الأزمات وفرض النشاط لدى الأطفال.

- تحتوي أنواع كثيرة من البوظة على مادة كيميائية، تعرف بـ (جلوكول ثنائي الإيثيل) (Diethyl glucol) تستعمل عادةً لمقاومة التجمد، كما تدخل ضمن المركبات التي تستعمل لإزالة البويات.

- ثمة معزز للنكهات يعرف بـ (MSQ) يوجد في المشروبات والشوكولاتة والعلك والحساء الجاهز، ثبت أنه يسبب الشقيقة(*) وضبابية الرؤية ومشاكل تتعلق بالسلوك وصعوبة التركيز لدى الأطفال.

(*) ألم نصف الرأس.

● تتراكم مادة الأسبارتيم (Aspartame) في الجسم فتؤثر على عمل الجهاز العصبي.

● مادة الأسبارتيم مسؤولة عن أكثر من 75% من التفاعلات المضادة للمواد المضرة المضافة للطعام، حسب إحصاءات إدارة الأغذية والمخدرات الأمريكية. ويوصف كثير من تلك التفاعلات المضادة بأنه خطير جداً قد يسبب الأمراض أو حتى الوفاة.

● ازداد معدل استخدام المبيدات الحشرية في الولايات المتحدة الأمريكية ثلاثة وثلاثين ضعفاً منذ عام (1945م).

كنتيجة لاستعمال الزراعة الطبيعية تم اكتشاف ستة وأربعين مبيدًا حشرياً مختلفاً في المياه الجوفية لستة وعشرين ولاية أمريكية، بعضها يسبب السرطان أو بعض مشاكل صحية معقدة أخرى.

توصلت دراسة سويدية إلى أن عبوة واحدة عادية من شرائح البطاطا قد تحتوي على نحو أكثر من خمسمائة ضعف من مادة كيميائية تعرف بـ (الأكريلاميد) (Acrylamide) وهي مادة مسرطنة، زيادة عن المعدل المسموح به من قبل منظمة الصحة العالمية في مياه الشرب.

يضاف إلى ما سبق أن هنالك مئات التهديدات المحتملة التي تشكلها كل من المواد الكيميائية المضافة للطعام والمبيدات الحشرية. وتشكل هذه السموم أكثر من مجرد خطر على الأطفال بسبب صغر حجمهم وطريقة نموهم. وحقاً لم أطرَح هذه المعلومة على أساس أنها أسلوب نادر للمناورة. لكنني في الحقيقة أردت تزويد القراء بمعلومات وافية لإتباع خيارات تساعد على العناية بالصحة.

أعرف أنه مستحيل من الناحية العملية أن تستبعد كل المواد الكيميائية نهائياً من غذاء أطفالك، غير إنه ليس مستحيلاً أن تقلل معدل تعرضهم لها إلى حد

كبير جداً. ولتقليل المواد الكيميائية التي تدخل بيتك حاول أن تكون قارئاً مهتماً بالتفاصيل، وحريصاً على معرفة محتويات النشرات المرفقة مع الأطعمة. وكقاعدة عامة: إذا صعبت عليك قراءة الملصقات التي تحدد تصنيف الأطعمة أو كانت تتكون من أكثر من ثمانية أحرف، فإن هذا يعد مفتاحك الأول الذي يدل على أن المنتج المعني لا يعزز الصحة.

أما الملصق الذي يحمل عبارة (مضمون عضويًا) فيؤكد أن الطعام خاليًا تمامًا من مبيدات الأعشاب أو المبيدات الحشرية وغيرها من مواد مؤذية. وصحيح.. مثل هذه الأطعمة تكون مكلفة جداً، غير أن ضمان عدم تناول أطفالك للمبيدات الحشرية المؤذية والهرمونات والمضادات الحيوية، يستحق أن تدفع من أجله تلك الكلفة الباهظة. فعبارة (مضمون عضويًا) تعني أن تلك المنتجات زرعت وعولجت لمدة ثلاث سنوات على الأقل دون استخدام أي مواد كيميائية مؤذية. فهناك قوانين صارمة لمراقبة المزارعين الذين ينتجون المنتجات العضوية، تتضمن زيارات تفتيشية سنوية للتأكد من التزامهم بالتعليمات وعدم اللجوء لاستعمال المواد الكيميائية المضرة، فثمة سجل لكل واحد من هؤلاء. لكن، للأسف، فبعيداً عن هذه الأطعمة المضمونة عضويًا نجد أن قوانين تصنيف الطعام لا تخضع لرقابة صارمة، وعليه فقد تجد مادة كيميائية أو وحدة طعام غير صحية طريقها إلى المستهلك دون أدنى تحذير له من مخاطرها. فمثلاً، لنفترض أنك حذر من الأطعمة التي تحتوي على غلوتومات الصوديوم الأحادية لأنها تسبب الحساسية لطفلك. إذن من المنطق أن تستبعد كل المنتجات التي تحتوي على تلك المادة حسبما تفيد النشرة المرفقة بها، أليس صحيحاً؟ الواقع أنه أبدأ. فقد يكون كثير من الأسماء الموجودة على النشرة مشتق من غلوتومات الصوديوم الأحادية أو ربما محتوى عليها. فكلمات مثل: ذاتي التخمر أو ذو بروتين سهل الانحلال، قد تعني أن هذا المنتج أو ذلك يحتوي على غلوتومات الصوديوم الأحادية. فكيف يتأتي الحذر للوالدين من هذه المعلومة ما لم يحصلوا على درجة علمية في كيمياء

الطعام؟ إن مثل هذه الأشياء تعزز الرأي القائل بضرورة شراء معظم حاجاتك من الغذاء، من الأطعمة الطازجة الطبيعية، والتقليل قدر الإمكان من تلك المعبأة المعالجة التي تسمح بوصولها إلى مائدة طعامك.

عندما تعود بأسرتك للغذاء الصحي الأساسي، حاول أن يكون طعامك من المصادر الطبيعية قدر الإمكان. فمثلاً شرائح الأطعمة التي تحتوي على دقيق مكرر معالج ومواد حافظة كمجموعة البوتيل^(*) وهاييدروكسيل التولويين^(**) والملح، وتبلغ صلاحيتها سنتين، بعيدة كل البعد عن الحبوب الكاملة. فحاول خيارات صحية أخرى كالمكسرات النيئة، والحبوب والبقول والفواكه الطازجة والخضراوات. وحاول توفير احتياجاتك من الأسواق المحلية كلما كان ذلك ممكناً، لتطمئن إلى أن ما تشتريه طازج ومضغ بالحيوية. فهلا لاحظت أبداً شعورك عندما تأكل أطعمة كالسلطة النيئة والفواكه الطازجة أو الحبوب الكاملة؟ لا بد أنك تشعر بالحيوية والنشاط ويمتلئ جسمك بالطاقة وتقرب من التمتع بأفضل مستوى صحي ممكن.

ولأن مثل هذه الأطعمة قريبة من مصادرها الطبيعية فإنها توفر لك فوائد جمّة يعجز المنظار والمعمل الطبي عن رصدها. وكما يقول د. دين أورنش (Dean Ornish) مؤلف كتاب: (Reversing Heart Disease) (الانتصار على مرض القلب)، مشيراً إلى الأطعمة المعالجة: (للأسف، كلما كان عمر المنتج الغذائي طويلاً كلما كانت حياتك قصيرة)⁽⁶⁾.

3- افتتار مدارسنا الطبية للتعليم الغذائي:

إن اهتمام المدارس الطبية في أمريكا الشمالية اليوم بالتعليم الغذائي

(*) أحد أربعة جذور هاييدروكربونية أحادية التكافؤ مشتقة من البوتين.

(**) سائل عديم اللون، سريع الاشتعال، شبيه بالبنزين، يستخرج من النفط وقطران الفحم الحجري، ويستخدم كمذيب، ويدخل في صنع المتفجرات والسكرين والأصبغ والعقاقير الطبية.

وعلاقته بالصحة محدود جداً. وكما ورد سابقاً في الفصل الأول، فإن متوسط ما يتلقاه الطبيب من التدريب الغذائي لا يزيد عن ثلاث ساعات في أحسن الأحوال. وبالمقارنة، فإنه في الوقت الذي تكمل فيه قراءة هذا الكتاب يزداد تعليمك الغذائي ساعة بعد ساعة إلى أن يقترب من متوسط ما يحصل عليه الطبيب أو قد يبيزه.

لماذا يجهل الأطباء تلك العلاقة الواضحة، وضوح الشمس في رابعة النهار،

ينحصر دور الطبيب في تسليية
المريض، فيما تعمل الطبيعة على
مداواته.

فولتير (Voltaire) (*)

بين الغذاء والصحة؟ ثمة إجابات كثيرة عن هذا السؤال، فحسب مفهوم المبتدئين يعتمد الطب على الأعراض، فإذا شكنا مريض الكحة تعالج الأعراض بعقار يكبح جماحها دون علاج السبب الحقيقي. أما إن أصيب

شخص ما بالتهاب في القولون فيوصف له استرويد (***) مضاد للالتهاب مثل (Prednisone).

أما في حال انسداد شريان ما فتجري عملية لإزالة المادة التي تسده. وفي حال علاج الأعراض بواسطة العقاقير الطبية أو بالتدخل الجراحي، يعتقد معظم الناس أن المريض قد استعاد عافيته.

وحسب الطريقة الألبواثية (***) في التطبيب، فإن مسؤولية المريض العادي عن صحته محدودة جداً، وقد تكون معدومة في بعض الأحيان. وعندما تحدث

(*) فيلسوف فرنسي، ولد عام 1694 وتوفي عام 1778م. يعد أحد أشهر رجال الفكر في القرن الثامن عشر (المرجم).

(**) أي من عدة مركبات عضوية لمعظمها وظيفة فسيولوجية خاصة. وهي تشمل الاسترولات والأحماض الصفراوية وكثيراً من الهرمونات.

(***) طريقة في التطبيب تقوم على استعمال علاجات تُحدثُ آثاراً مختلفة عن تلك التي أحدثها المرض المعالج.

الإصابة بمرض ما، يبحث الطبيب عن وسيلة سريعة لإعادة الأمور إلى ما كانت عليه. وينصب تركيزه بشكل أساسي على الكشف والمعالجة أكثر مما ينصب على العناية بالصحة والمحافظة عليها، ولا شك أن للمعالجة دور مهم في الطب. لكن للأسف، نحن كأمة، نترك صحتنا تنهار ونتفرج عليها، ثم نعلم بشكل خطير على العقاقير والأطباء لترقيق عافيتنا. فبدلاً من العناية بالصحة تعني الطريقة الأثوابية بالمرض. ولنتأمل الآن الوصف الذي ساقه د. هتشوكوكس (Hitchcox)، مؤلف كتاب (Long Life Now) (حياة طويلة الآن) لمرضى القلب:

(يخضع نحو 400,000 أمريكي سنوياً لعملية قلب ثانوية بسبب انسداد الشريان التاجي. ويعتقد معظم المرضى أن الجراحة تعالج مشكلتهم. لكن ثمة قانون بيولوجي ثابت: المرض الذي يحدث بسبب ضرر يلحقه الغذاء غير الصحي بالجسم لا يمكن علاجه عن طريق الجراحة. ويشكل جهلنا بهذا المبدأ الأساسي خطراً علينا. و50% من الشرايين تعود للانسداد مرة أخرى بعد خمس سنوات من عملية القسطرة. في ما تنسد 33% من الشرايين التي تتم توسعتها عن طريق البالون خلال مدة تتراوح بين 4 إلى 6 أشهر. من جهة أخرى فإن كل عملية قسطرة تصلح ستة بوصات فقط من طول الشريان، دون أن تعنى بالسنتين ميلاً الأخرى من الطول الكلي للشرايين. وفي معظم الحالات لا يضمن مثل هذا الإجراء استمرار الحياة. وعليه فإن علاج الأعراض عن طريق العقاقير أو الجراحة دون اهتمام بالسبب الرئيسي يعد عملاً عبثياً باهظ التكاليف)⁽⁷⁾.

وكمجتمع فقد صرنا اليوم، بمحض إرادتنا، أكثر استعداداً لتقبل الأمراض المزمنة، كالتهاب المفاصل، أمراض القلب، داء السكري بمختلف أشكاله والسكتة الدماغية. وكلها أمراض مرتبطة ارتباطاً جوهرياً بالغذاء الفقير. وبدلاً

من التركيز على تقنية التشخيص المكلفة كالأشعة المقطعية (Scan) وأشعة أكس (X-Rays) وتحليل الدم لتحديد المرض وعلاجه بعد الإصابة به، بدلاً من ذلك كله يجب أن يوجه الانتباه للتعليم والرعاية الغذائية تبادياً للوقوع فريسة لمثل تلك الأمراض في المستقبل.

يضاف إلى هذا سبب آخر يتلخص في شعور معظم الأطباء بالخجل من التعليم الغذائي والطب البديل بسبب تعيير زملائهم لهم. والعجيب الغريب أنه ثمة إحساس مفاده: إذا كان العلاج طبيعياً فهو غير علمي. وعادة يكره الطبيب أن ينظر إليه على أنه دجال أو متطرف. ولهذا يفضل الأطباء التمسك بالعمل بالطب التقليدي، بدلاً من الاختلاف في ممارستهم عن زملائهم. ومن حسن الطالع أن هذا المفهوم بدأ يتلاشى، وإن كان رويداً رويداً.

والآن بدأت كثير من الصحف والمجلات العلمية كـ (التايم) (Time) تنشر موضوعات عن التغذية وعلاقتها بالصحة. الأمر الذي يؤكد أن الموضوع صار يحظى بكثير من الاهتمام.

أجد نفسي أصفق إعجاباً لأولئك الأطباء الذين يأخذون أحسن ما في الطب ثم يمزجونه بالطريقة الكاملية^(*) والطب الوقائي. ولا يقتصر دور التعليم والرعاية الصحية على توفير ملايين الدولارات التي تهدر سنوياً للعناية بالصحة، بل يتعداه لمساعدة المرضى على تحمل المسؤولية بجعلهم أكثر استعداداً ونشاطاً على العناية بصحتهم والمحافظة عليها.

يعزى أسلوب العناية بالصحة الذي يجمع بين العلوم والطبيعة لتقديم أفضل خدمة ممكنة للمريض لأسلوب الدمج الذي كان يعرف قديماً بـ (الأسلوب البديل) أو بـ (الطريقة الكاملية) وهو أسلوب يختلف في طريقته عن الرعاية الصحية.

(*) نظرية تقول بأن الحقيقة مكونة من وحدات عضوية كاملة أكبر من مجرد مجموع أجزائها.

ويرى أنصاره الجسم كنظام واحد للاتصال البيئي. ويمكن تشبيه هذه الأنظمة بنظام الفرقة الموسيقية (الأوركسترا) فعندما تكون نغمة إحدى الآلات أو الأنظمة غير مضبوطة، أو أن الآلة نفسها أو النظام غير موجود، فلا شك أن أثر ذلك ينعكس على كل الفرقة الموسيقية. وبخلاف العقار السريع المفعول الذي يزيل الأعراض بسرعة، يعمل أسلوب الدمج بطريقة بطيئة، مركزاً على علاج السبب الأساسي للمشكلة. بهدف محاصرة الأعراض أو المرض في المراحل الأولى والحيولة دون تطور الأعراض أو المرض.

طبقاً لدراسة حديثة، فإن كل 8 من 10 كنديين يتناولون وصفة طبية لعقاقير كالمسكنات والمهدئات ومضادات الاكتئاب شهرياً. وقد زاد هذا الاستعمال الواسع الانتشار للعقاقير بين الكنديين الذين تبلغ أعمارهم الثانية عشر وما بعدها فاتورة الدواء الاجمالية التي تعدت الـ 15,5 بليون دولار العام الماضي (2001م) بزيادة بلغت 8,6 عن العام السابق (2000م) بمعدل تجاوز الخمسمائة دولار للفرد الواحد.

إجمالاً، يستغرق الطبيب وقتاً أطول مع المرضى لتشخيص كل الأسباب التي يمكن أن تؤثر على الصحة، كالطعام والرياضة والضغط العاطفي وأسلوب الحياة. وهكذا يتم تشخيص التأثير الشديد للغذاء على الصحة كما ينبغي.

وفي أسلوب الدمج قد يستعمل الأطباء أدوات قياسية للتشخيص لتحليل الدم وأشعة أكس (X-Rays) مع الاهتمام بعلاج مشكلات التغذية وأسلوب الحياة. أما إن كان من يتولى شأن

الرعاية الصحية ليس طبيباً كأن يكون معالجاً يدوياً^(*) أو طبيعياً^(**) أو

(*) من يعالج الأمراض بتقويم العمود الفقري يدوياً، متبعاً طريقة في المعالجة تقول بأن المرض ناشئ عن عدم قيام الأعصاب بوظيفتها على النحو الصحيح وتعتمد في المقام الأول على تقويم العمود الفقري باليد.

(**) طريقة في معالجة الأمراض تتجنب استعمال العقاقير وتؤثر الاستعانة بالمواد على ذلك بالمواد الطبية الطبيعية كالأعشاب والفيتامينات والأملاح، أو الوسائل الطبيعية كالهواء والماء وأشعة الشمس، والتدليك والتمارين الرياضية.

غذوياً^(*) معتمداً على خبرته، فساغتذ لا بد من إجراء اختبارات أخرى، كاختبار الحساسية للطعام وتحليل الشعر. واعتماد طريقة علاج مختلفة، كالمعالجة اليدوية أو المثلية^(**)، مع اعتبار وضع الجسم كله في الحسبان. فالهدف هو العودة بالمريض لأفضل وضع صحي ممكن، باستعمال وسائل طبيعية لدعم قدرة الجسم على استعادة عافيته، لا لتثبيط همته. فالحياة في بيئة نظيفة والأكل النظيف الصحي شعار يرفعه كثير ممن يقدمون أسلوب الدمج في التغلب على الأمراض.

تذكر: عندما تلتمس نصيحة أي ممن يتولون أمر الرعاية الصحية، الطبية أو غير الطبية، أنه من حقك أن تسأل أي عدد من الأسئلة تريد، في ما يتعلق بخلفية من يقدم لك الرعاية ومدى اعتماده والعلاج الذي يصفه لك أو لطفلك. فمن المهم جداً أن يؤدي المرضى دورهم تجاه العناية بصحتهم ويلتزموا بإرشادات من يتولون رعايتهم الطبية.

الأرض هي موطننا:

بجانب اهتمامات الإنسان الصحية، ثمة اهتمامات بيئية لا بد من وضعها في الحسبان. فقد تجاهلنا بيئتنا تماماً، وأدت طريقتنا في إنتاج الغذاء والمواد الكيميائية إلى حدوث تغييرات بيئية خطيرة لا يمكن تصحيحها أبداً. فإزالة الغابات والأحراج وتدمير طبقة الأوزون^(***) وتأثير الزراعة المحمية.. كلها نتائج

(*) المتخصص بعلم الغذاء، وهو علم يعنى بدراسة المغذيات التي يتعين على كل كائن حي أن يحصل عليها من بيئته لكي يكفل بقائه وتكاثره.

(**) معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة جداً من دواء لو أعطي لشخص سليم لأحدث عنده مثل أعراض المرض المُعالج.

(***) شكل من أشكال الأوكسجين، يتألف جزيؤه من ثلاث ذرات، وهو غاز ضارب اللون إلى الزرققة، نفاذ الرائحة، سام متفجر، يتواجد طبيعياً في طبقة الأوزون وسفير، لكن بمقادير ضئيلة جداً، وقد يحضر تجارياً. ويستخدم في تنقية الهواء وتعقيم الماء.

سألبة ذات علاقة مباشرة بتقنية الطعام. ويعد فقدان سطح التربة لخصوبته، بسبب كثرة الزراعة وعدم الرعاية الصحية، من أكثر المشكلات تعقيداً التي تواجه العلماء والفلاحين اليوم على حدٍ سواء. ففي أمريكا الشمالية فقد سطح التربة خصوبته لدرجة خطيرة لم يعد قادراً معها على إنتاج ما يكفي من غذاء، فأسهم بذلك في انتشار سوء التغذية وتطور الأمراض. وحسبما أورد بيرنارد جينسين (Bernard Jensen) مؤلف كتاب (Empty Harvest) (الحصاد العقيم):

(قليلون جداً أولئك الذين يدركون أن ما تتعرض له التربة من تعرية على نطاق واسع في أمريكا الشمالية يهدد طريقة حياتنا. وقد يبدو الأمر صعب التصديق، لكن في الحقيقة ثمة بوصات معدودة تقف حاجزاً بينك وبين المجاعة)⁽⁸⁾ هذا مروع، أليس كذلك؟ هل تعلم أن سطح التربة يحتاج إلى مدة تتراوح بين مائة وألف عام لكي يستعيد خصوبة بوصة واحدة فقط من مساحته؟ أنا أيضاً دُهِلتُ عندما عرفت هذه المعلومة... تبدو هذه المشاكل عصية على الحل. إذن ماذا يمكن أن نفعل كأفراد لكي نحدث تغييرات إيجابية في البيئة؟ أقول: يمكن إيجاز ذلك كله في قصاصة ورق رأيتها قبل سنوات مضت ملصقة على حفاض طفل، إذ جاء فيها: (فكر بطريقة عالمية وتصرف بطريقة محلية) لتعلم الأطفال كيفية المحافظة على الأرض التي هي بمثابة بيتهم الخارجي الذي يسع الجميع، فيحصلون على دروس لا تقدر بثمن في ما يتعلق بالاحترام وعرفان الجميل.

لقد تعلمت من جانبي قبل مدة قليلة درساً رائعاً بحق في التذكير بضرورة المحافظة على البيئة، من ابن أختي الذي لم يكن يتجاوز ربيعته الخامس يومئذٍ. أذكر أنني شعرت في ذلك اليوم بالتعب، ودبَّ إليّ الكسل بعد نهاية العمل (بالطبع، ليس هذا عذراً) ولم أعد قادرة على البحث عن صندوق إعادة تدوير

النفائيات. وبدون أدنى تفكير قذفت بقارورة بلاستيكية فارغة كانت معي في سلة النفائيات. ودون تردد، التفت ابن أختي إليّ، مثبتاً عينيه في عينيّ، قائلاً: (خالتي

جوي، لم يصنع البلاستيك ليُرمى به. بل ليستخدم مرة أخرى وثالثة. ألا تعلمين ذلك؟).. بالطبع أعرف ذلك، وبالطبع احتقرت تصرفي ساعتئذٍ، ومددت يديّ بكل تواضع إلى سلة النفائيات، والتقطت في الحال القارورة الفارغة التي قذفت بها للتو.

كن لطيفاً في تعاملك مع الأرض

الزعيم الروحي للامية(*)

(The Dalai Lama)

فحتى في مثل تلك السن المبكرة استطاع ابن أختي أن يصطادني في لحظة كسل وتفكير غير مسؤول، مذكراً إياي بأهمية أداء واجبي تجاه حماية الأرض.

على صعيد آخر توجد وسائل عديدة نستطيع من خلالها تعليم أبنائنا كيفية المحافظة على الأرض. فإن تم تعليمهم كيفية التعامل مع البيئة كما ينبغي، فسوف تصبح طبيعتهم الثانية تلقائياً (ليس ثمة تلاعب بالألفاظ هنا، بالطبع!).

ولأن أطفالنا هم جيل المستقبل، فيقدر ما هو مهم أن نتعهد أجسادهم بالغذاء الجيد ونحافظ عليها بالتمارين الرياضية، فهو مهم بالقدر نفسه أن يدركوا أهمية البيئة في حياتهم، ويتعلموا كيفية المحافظة عليها بالشكل الصحيح. فبتعليمنا لهم الطرق السليمة لتسميد التربة، وتدوير النفائيات والتخلص منها سنجعلهم يعتززون بانتمائهم لعالمهم.

وكما ثبت بوضوح من خلال حكايتي مع ابن أختي، فإن مثل هذه الدروس القيمة تساعد حتماً على تأمين مستقبل أطفالهم في السنوات القادمة في عالم يتوفر فيه الغذاء الصحي ويتنفس هواءً صحياً ويعيش على أرض صحية.

(*) اللامية: بوذية أهل التبت ومنغوليا (المترجم).

حاول

- 1- اقرأ دائماً النشرات المرفقة مع الأطعمة. انتبه لفترة صلاحية المنتج الذي تود شراءه، ولاحظ عدد كلمات النشرة التي لا تستطيع قراءتها.
- 2- اشترى الفواكه أو الخضراوات من مزارع محلي، وحاول أن تسهم في تأسيس سوق محلي للمزارعين المحليين أو للمنتجات العضوية في منطقتك. ويلاحظ أن الأطفال يفضلون دائماً شراء المنتجات من الأرفق المنصوبة على جانبي الطرقات.
- 3- لا تتنازل عن مسؤوليتك في المحافظة على صحة طفلك، وحاول الاطلاع على أكبر كم ممكن من المصادر لتكون مشاركاً وإعياً لدورك. كن دائم الاطلاع وتحديث لطبيبك بصراحة، واهتم بكل الخيارات التي تساعدك على رعاية صحتك.
- 4- علم أطفالك في مرحلة مبكرة من العمر أهمية تدوير النفايات، واطلب إليهم فرز المنتجات الورقية عن المنتجات البلاستيكية وإعادة استعمال الصالح منها في الأغراض المناسبة، ولا تسمح لهم أبداً بالفوضى وبعثرة النفايات هنا وهناك مهما كانت صغيرة.
- 5- اجعل لك دوراً نشطاً في حماية مصادر غذاء أطفالك والمحافظة على جودته النوعية مستقبلاً. حاول الاتصال بالسلطات المحلية لتنفيذ ما يمكن فعله في هذا المجال، وتذكر: أنك لا تدري أبداً ما يمكن أن تؤدي إليه جهودك من إنجاز.

الهوامش

- 1- weil, A. Eating Well for Optimum Health (New York: Alfred A. Knopf, 2000).
- 2- www.organicconsumers.org
- 3- www.organicconsumer.org

4- www.fishtomato.com

5- www.safe-food-org

6- Ornish, D., Dr. Dean Ornish's Program for Reversing Heart Disease. Ivy Books, 1996.

7- Hitchcox, L. Long Life Now: Strategies for Staying Alive. Celestial Arts, 1996.

8- Jenson, B. & Anderson, M. Empty Harvest. Avery Publishing Group, 1990.



الصحة من الداخل والخارج

هل ذهلت أبداً لماذا يلتئم جرح أصبعك؟ عندما يحدث جرح تندفع الصفائح الدموية بسرعة إلى المنطقة لتكون سدادة ليفية، تكون في ما بعد قشرة تحمي الجرح من وصول الجراثيم والميكروبات إليه حتى ينمو جلد جديد. ويستطيع العلماء والأطباء أن يشرحوا لك بخيال واسع العملية التي تؤدي لالتئام الجرح، لكنهم لن يستطيعوا أن يشرحوا لك بالضبط ما الذي يؤدي لالتئام جرح ركلة طفلك.

تُعزى هذه القدرة الفعالة العجيبة على التئام الجرح إلى ما يعرف بـ (الإدراك الفطري) الذي يساعد الجسم باستمرار على المحافظة على توازنه الصحي الذي يطلق عليه (الاتزان البدني). فمثلاً، إذا تعرض أطفالك لعدوى بكتيرية يعمل جزء من منظومة (الاتزان البدني) على ارتفاع درجة حرارة الجسم لتقتل البكتيريا المؤذية. أما إذا أكلوا طعاماً ملوثاً فإن ظاهرة (الإدراك الفطري) في أجسادهم تحاول المحافظة على (الاتزان البدني) فتسعى للتخلص من الطعام الملوث عن طريق الإسهال أو الاستفراغ. ولو لا قدرة الجسم الطبيعية هذه على إبقاء كل شيء في وضعه الطبيعي، لتسبب غزاة شديداً الأذى كالبكتيريا والفيروسات والسموم وحتى الطعام في دمار صحة الطفل. ومن يمن الطالع، يولد معظم الأطفال وأجسامهم تتمتع بمنظومة (الإدراك الفطري) هذه التي تعمل على المحافظة على سلامة عمل أجهزتهم الداخلية بسلامة.

واليوم يتعرض الأطفال لكميات خطيرة من السموم، تشمل: المبيدات الحشرية، مبيدات الأعشاب، المواد الكيميائية التي توجد في الطعام، السكر، الكافيين والملح، التي يشكل انقضاؤها على الصحة تهديداً على مقدرة الجسم للمحافظة على اتزانه، الأمر الذي يؤدي لأذى حقيقي في كل أعضاء الجسم. ويحدث هذا عندما تتحطم الخلايا بسبب تعرضها للسموم في الهواء الذي نتنفسه، والطعام الذي نتغذى عليه والماء الذي نروى به الظمأ.

ويستحيل، من الناحية العملية، منع مثل هذا الأذى لكن من الممكن تحفيز ردة فعل مضادة وتقليص حدته لأدنى مستوى ممكن منعاً للإصابة بالأمراض.

واليك أهم خمس إجراءات يجب اتخاذها لمنع الأذى، أو تحفيز ردة فعل مضادة له في أجسامنا:

- تناول كثيراً من الأطعمة المقاومة للأكسدة كالفواكه الطازجة و الخضراوات.
- استبعد الدهون المؤذية من غذائك، كالأحماض الدهنية المعقدة، الأطعمة المقلية والسمن الاصطناعي. (لمزيد من التفاصيل عن الدهون، راجع مشكوراً، الفصل السادس).

- لا تدخن.

- مارس التمارين الرياضية ثلاث إلى خمسة مرات، على الأقل، أسبوعياً، لمدة لا تقل عن ساعة واحد.

- أضف إلى طعامك اليومي فيتامينات مركبة ذات جودة نوعية عالية. وقدمها لأطفالك مع طعامهم لتضمن أقصى فائدة لهم من غذائهم.

وعلى الرغم من أننا نود أن يكون اعتقادنا عن أجسامنا أنها قوية لا تقهر، إلا أنها تتحمل أذى كثيراً في صمت قبل أن تبدأ في إرسال إشارات حمراء، تكون

في البداية دقيقة، لا نغيرها اهتماماً. وقد لا نولي اهتماماً كثيراً لتلك الإشارات الحمراء التي تبدو غير مزعجة، كسيلان الأنف، حرقة فم المعدة الناشئة عن سوء الهضم، ألم البطن أو انتفاخها. كما قد نعزئها لأسباب غير صحيحة.

يشتكى كثير من الآباء والأمهات معاناة بعض أطفالهم المستمرة من سيلان الأنف، إهمالهم لهم والانشغال برعاية أطفالهم الآخرين. فعندما يصاب طفلك بسبب انشغالك عنه يكون من الحكمة فحصه بسرعة للاطمئنان على نظام مناعته الذاتية، إذ لماذا يصاب هذا الطفل بالتهديد بسيلان الأنف في مثل تلك الظروف في الوقت الذي لا يتعرض فيه طفل آخر للشيء نفسه في الظروف ذاتها؟ بالطبع هنالك إجابات كثيرة عن هذا السؤال، كعامل الوراثة، البيئة أو نوع الطعام. لكن حتى مع افتراض أن تلك الأعراض طبيعية، إلا أنه من الأجدى التأكد من سلامة كل العوامل التي تضعف نظام المناعة في الجسم.

الجسم: أكثر من مجرد مجموع أجزائه:

في معظم المدارس الطبية، يتعلم الأطباء عن الجسم من خلال تقسيمه إلى عدة أجزاء كجهاز المناعة، الجهاز العصبي، القلب والأوعية الدموية، الجهاز الهضمي... إلخ. فيدروسون كل جزء لحاله دراسة وافية. وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب فعّال وشامل في ما يتعلق بالتعليم، إلا أن النظرة إلى الجسم كأجزاء منفصلة تؤثر غالباً في طريقة ممارسة الأطباء للمهنة.

فيذا اشتكى جزء من تلك الأجزاء، اهتم الطبيب بمعالجة ذلك الجزء دونما اهتمام ببقية أجزاء الجسم. وللتأكد من هذا ألقى نظرة سريعة على أسلوب طبنا اليوم. فعندما تطلب مساعدة الطبيب لطفلك يرسلونك أولاً إلى طبيب عام، حتى إذا عجز عن تقديم المساعدة اللازمة أرسلوا طفلك حينئذٍ إلى طبيب متخصص. فيذا كانت المشكلة تتعلق بالجلد، تذهب مباشرةً لاختصاصي الأمراض الجلدية. أما إذا كانت تتصل بالقلب، فاخصاصي القلب هو الخيار المنطقي. أما إذا كانت

المعاناة بسبب التهاب الأذن الحاد المزمن فيستحسن زيارة طبيب متخصص في الأذن والأنف والحنجرة. فبدلاً من التعامل مع الجسم كوحدة واحدة أعظم من مجموع الأعضاء التي تكونه، يتعامل نظام الرعاية الصحية حالياً مع جسمنا كأجزاء منفصلة، الأمر الذي لا يتسق مع الهدف المنشود.

إن مثل هذا الأسلوب في مباشرة الرعاية الصحية يرسل الوالدين في رحلة صيد أوز بري مضمّنة، من طبيب لآخر، في محاولة مستميتة للتعرف على جذور المشكلة الصحية التي يعاني منها طفلها.

لقد كان معظم الأطباء الذين عملت معهم على قدر عالٍ من الكفاءة يتعاملون مع مرضاهم بأفضل ما لديهم من مقدرة. لكن للأسف، الحقيقة اليوم هي أن الأطباء مجاهدين بسبب كثرة العمل، كما أن أعدادهم غير كافية. ولهذا لا يقضون وقتاً كافياً مع المريض، لتقديم الاستشارة الطبية والخدمة اللازمة لأكثر عدد ممكن من المرضى. وأصبح تبادل المعلومات بين طبيب وآخر حول أسلوب العلاج والوصفات الطبية المتعلقة بحالة مريض ما أمراً صعباً، إذ ليس مألوفاً أن يقدم طبيب مشغول إلى تلك الدرجة وصفة طبية عبر الهاتف دون أن يرى المريض.

وتكمن الفكرة في أنه عندما يشتكي جزء ما، ويظل السبب الأساسي للمشكلة دون علاج، فإن بقية أجزاء الجسم ستعاني لا محالة، فبدلاً من علاج أعراض مختلفة، يكون من الحكمة الرجوع إلى الوراء قليلاً وطرح أسئلة خاصة مثل: ما الأسباب التي أدت لتطور الحالة الصحية السيئة؟ هل يعاني أطفالك من حساسية للحليب أو منتجات الألبان؟ هل يعانون من ضغط نفسي؟ هل أثرت عليهم المواد الكيميائية التي توجد في الأطعمة والتي لا توليها اهتماماً؟.

أما إذا كانت علامة المرض الحقيقية غير ظاهرة، ولم يتم التعامل مع السبب الأساسي للمشكلة، أرسل الجسم علامة خطر أخرى من الجزء المصاب نفسه، أو من جزء آخر من أجزاء الجسم المختلفة له علاقة بالمشكلة.

ولنتلقى الآن نظرة على كيفية تواصل أجهزة جسم الطفل. لنفترض أن طفلاً يعاني حالة ضغط نفسي شديد في البيت أو المدرسة، بسبب طلاق الأبوين، أو رسوبه في الاختبار، أو حتى مشاجرته في باحة المدرسة مع آخرين. فإن الجهاز العصبي لمثل هذا الطفل سيعاني من ضغط خطير، يؤدي استمراره لظهور مشكلات صحية في مناطق أخرى من الجسم. فقد يؤثر هذا الضغط على نظام المناعة مثلاً، مما يجعل الطفل أكثر عرضة لميكروبات مؤذية ربما تسبب الالتهاب. ومن أجل تهدئة الطفل قد تقدم له والدته قطعة كعك محلاة بـ (السكر الأبيض) أو ذرة مشوية. وكما سنتكشف في الفصول اللاحقة، ثمة أطعمة معينة كـ (السكر الأبيض) تعوق عمل نظام المناعة. والجدير بالذكر أن اجتماع الضغط العاطفي والغذاء الفقير من حيث القيمة الغذائية، كالأطعمة المحلاة بـ (السكر الأبيض) يضعف نظام المناعة لدى الطفل، ويزيد احتمال تعرضه لالتهاب الأذن أو التهاب الشُّعب. والآن إليك الحل: توصف للطفل مضادات حيوية للتخلص من الالتهاب. صحيح.. المضادات الحيوية تخلصه من الالتهاب (في حال كانت العدوى بكتيرية) لكنها في الوقت نفسه تدمر جزءاً من بكتيريا حيوية (مفيدة) تعرف بالفلورة الدقيقة تعيش في الجهاز الهضمي، لها دور حاسم في الصحة العامة. ويعني الجهاز الهضمي العليل عدم كفايته لأداء دوره كما يجب، وزيادة احتمال الإصابة بالعدوى مستقبلاً. وهكذا تستمر الأمور في حلقة مؤذية لجسم الطفل.. أرايت العلاقة؟ كل نظام في الجسم يؤثر على بقية الأنظمة، ولهذا ليس من الحكمة، تجاهل الصلة التي تربط أجهزة الجسم بعضها ببعض. تأمل الأمثلة التالية:

- الأطفال الذين لا يرضعون طبيعياً (ويتعرض بالتالي جهاز مناعتهم وجهازهم الهضمي للخطر) هم أكثر عرضة للإصابة بالأزمة والحساسية بمختلف أشكالها.

- الطفل الذي يزيد وزنه عن الوزن المثالي، أو الطفل السمين، عرضة للإصابة بداء السكري، (النمط الثاني، غير المعتمد على الأنسولين).
- 25% من المصابين بأمراض في الأمعاء يعانون من التهاب المفاصل.

الجهاز الهضمي: مفتاحك إلى الصحة:

حسبما سبقت الإشارة إليه آنفاً، فإن أجهزة الجسم كلها ذات دور حاسم في الصحة. لكن كثيراً من الأطباء يعتقدون أن الجهاز العصبي هو المتحكم الرئيسي في عمل كل الأجهزة الأخرى؛ إذ يضبط التنفس، ونبض القلب، والمشي وعمل المخ بشكل سليم. ويرون أنه لولا هذا الدور الحساس للجهاز العصبي لتوقفت الحياة. على الرغم من أنه، بالإضافة للجهاز العصبي، هنالك جهاز مساعد آخر (الجهاز الهضمي) الذي بإمكانه ترجيح كفة الميزان لصالح الصحة أو ضدها.

فمن المستحيل التمتع بأفضل مستوى صحي دون أحسن أداء للجهاز الهضمي. فهو يؤدي ثلاث وظائف مهمة، تصون الصحة كلها في كامل الجسم:

- الهضم.
- امتصاص الغذاء
- التخلص من الفضلات.
- ويؤدي عمل تلك الوظائف بشكل غير سوي إلى ظهور مشاكل صحية لا تعد ولا تحصى، أهمها:
- الحساسية بكل أنواعها.
- الربو (الأزمة).
- ضعف القدرة على التركيز.
- المغص.

- الإمساك.
- الإسهال.
- التهابات الأذن.
- الإكزيما.
- سلس البول.
- تهيج الأمعاء.
- السمنة.

ومن الملفت للنظر أن حتى أولئك الذين يعانون من اضطرابات المعدة والأمعاء يجهلون كيفية عمل جهازهم الهضمي.

وبالمقابل، يتم الكشف على حالة الجهاز الهضمي للطفل فقط عندما تحدث مشاكل ظاهرة كالإمساك والإسهال والانتفاخ والتجشؤ. ونادراً ما يربط الأطباء حالة الأطفال الصحية بطريقة هضم الطعام وامتصاصه والتخلص من فضلاته.

ولتمتع طفلك بأفضل صحة، تذكر هذه المعادلة: هضمًا صحيحاً = جسداً صحيحاً. ويحتار معظم الآباء والأمهات في علاقة صحة الأمعاء بأمراض تظهر في أجزاء من الجسم غير مرتبطة بها ظاهرياً. وغالباً ما أرى نظرات حيرى على وجههم وهم يسألون: (أنا لا أفهم. ما علاقة أمعاء طفلي بإصابته بالربو؟). بالطبع، سؤال شرعي مهم. (لمزيد من المعلومات عن أنواع الحساسية والربو، انظر الفصل العاشر). إذا كان الطفل لا يهضم الطعام جيداً بسبب قلة إفراز الإنزيمات في المعدة أو تناول طعام غير مناسب أو حتى بسبب الإسراف في الأكل، فإن الجسم يتعامل مع هذا الطعام على أساس أنه غاز غريب، ومن ثم تكون ردة فعله في شكل حساسية. فمثلاً، قد تسبب جزيئات بروتين الحليب غير

المهضومة التهاب بطانة الشعب الهوائية في رئة الطفل. فيؤدي ذلك لنوبات الربو. أما إذا كانت عملية الهضم تتم بشكل جيد، فإن الأعراض ورددات الفعل المعاكسة تتلاشى.

تأمل الحقائق التالية التي تسلط الضوء على أهمية العلاقة بين القدرة السليمة على الهضم والصحة:

● إذا لم يمضغ الطعام جيداً، فإن الجسم يتعامل مع جزيئات الطعام غير المهضومة كغزاة فيهاجمها. وقد يؤدي هذا (الهجوم) الذي يحدث داخل الجسم إلى الحساسية بأنواعها، الربو، الإجهاد والتهيج... إلخ.

● إذا لم يكن الطفل يتغذى على حليب أمه الطبيعي، فإنه لن يتم تأمين جهازه الهضمي بالبكتيريا المفيدة المطلوبة، فيصير أكثر عرضة لتطور التهابات الأذن، التهابات الشعب الهوائية والحساسية بأنواعها المختلفة.

● ترتبط الإكزيما(*) غالباً بالحساسية للطعام. وهي في الغالب استجابة مرتبطة بعدم تمتع الأمعاء بصحة سليمة.

● قد تتعامل معدة الطفل وأمعائه غير المكتملة النمو مع كثافة البروتين الذي يوجد في حليب الأبقار كغزاة، إذ قد يؤدي هذا البروتين للمفص، التهابات الأذن، تقلص الشعب، التهابات الأغشية المخاطية المزمنة والتهيج.

إنه من الأهمية بمكان أن تتذكر أن كل طفل يختلف عن الآخر من حيث التكوين الكيميائي الحيوي. ولهذا تختلف مقدرة طفلك ما على الهضم عن مقدرة آخرين. فقد يكون للطفل (أ) تكوين ضعيف، يصاب بالالتهاب بسبب تناول المأكولات المحلاة بالسكر الأبيض؛ في حين لا يظهر الطفل (ب) أي ردات فعل

(*) اضطراب جلدي شائع، يظهر في شكل جلد جاف، أحمر اللون، يستدعي الحك باستمرار.

عكسية للطعام نفسه. يختلف النظام الجيني في الكبار عنه في الأطفال. فبإمكان أولئك الذين يتمتعون بتكوين قوى ونظام جيني قوي متكامل، أن يأكلوا أي شيء دون أن يصابوا بمرض، أو يزداد وزنهم حتى أونصة(*) واحدة. وأطلق على مثل هذا الطفل (ظاهرة جورج بيرنس، George Burns) الشاذة عن القانون. وجورج بيرنس هذا ممثل هزلي ومغني مشهور، عاش حتى ناهز المائة عام، مع أنه كان يدخن يومياً، ويعاقر الخمر باستمرار ويأكل كميات كبيرة من اللحوم الحمراء(**). فبالإضافة لما يربطه من حب بين زوجته وأسرته، قد يكون جورج استفاد أيضاً من تكوين قوى وبنية وراثية جيدة، أهلت جسده لاحتمال كل ذلك الأذى وسوء الاستعمال. ولعرفة مدى متانة تكوين جسد أطفالك يمكنك أن توجه لنفسك الأسئلة الآتية:

- هل يعانون باستمرار من الزكام، السعال أو التهابات الأذن؟
- هل عانوا من حالات تقلب حادة في مستويات الطاقة والمزاج (كفرط التعب)؟
- هل يتناولون دواءً باستمرار (مضادات حيوية، دواء حب الشباب)؟
- هل يتمتعون بطاقة كافية للمشاركة في اللعب خارج الدار، الرياضة والتمارين الرياضية؟
- هل وزنهم زائد عن الوزن المثالي؟
- إذا أجبت بـ (نعم) عن أي واحد من تلك الأسئلة، فمعنى ذلك أن قائمة غذاء أطفالك تحتاج لنوع من المراجعة والضبط.

وبسبب أهمية دوره في المحافظة على الصحة، أتطرق للحديث كثيراً في هذا الكتاب عن الجهاز الهضمي. فلن نستطيع التمتع بأفضل مستوى صحي

(*) وحدة وزن تساوي 35.28 جراماً أو 1.31 جراماً (الترجم).

(**) أوردت المؤلفة تلك الأشياء لما لها من تأثير خطير على الصحة وبالتالي على الحياة (الترجم).

ممكن إلا بضمان توازن عملية الهضم وسلامتها، من خلال ما نأكله من طعام، أو ما نتناوله من مواد إضافية، وما نروي به الظمأ من ماء نشربه. وحتى في حال تمتع أطفالك بالصحة، وغمرتهم السعادة، وخلت أجسادهم من أي أعراض مرضية، فإن اهتمامك بصحة جهازهم الهضمي في صغرهم يفتح الطريق أمامهم لتمتعهم بصحة جيدة في المستقبل.

رحلة الهضم: تحكي صحة جهازك الهضمي:

لضمان صحة جهاز أطفالك الهضمي، من المهم أن تكون لديك فكرة موجزة عن كيفية عمله. فلنبدأ بالهضم (101).

الجهاز الهضمي أنبوب مغلق على نفسه، يبدأ من الفم وينتهي عند الإست. ومن المدهش حقاً، أن عملية الهضم تبدأ في الأنف! فعندما ترصد الأنف رائحة زكية لطعام شهى كالبخبز المحمص أو وجبة أعدت في البيت، ترسل إشارة إلى المخ لإفراز اللعاب في الفم. وتعد هذه الخطوة الشرارة الأولى التي تحفز الجهاز الهضمي ليبدأ عمله، ويهيئ الجسم لهضم الطعام الذي يستعد لاستقباله.

وتفرض الأقسام المختلفة عبر الجهاز الهضمي أنزيمات مختلفة. والإنزيمات هي مواد محفزة تساعد على تكسير الطعام بشكل جيد. وتبدأ عملها في الفم حيث يتم إفراز أنزيم يعرف بـ (الاميلاز)^(*) يعمل على تكسير النشويات إلى وحدات صغيرة، ويحولها إلى سكر يسهل امتصاصه. ولهذا يعد مضغ أطفالك للطعام جيداً، قبل أن يرسل لأسفل عبر الجهاز الهضمي، خطوة مهمة في عملية الهضم. لكن للأسف، بسبب وقع الحياة المتسارع، يغفل كثيرون عن هذه الخطوة المهمة، فيزدردون كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة قبل أن يحسنوا مضغها. ويمكن تغيير هذه العادة بسهولة بقليل من التركيز عندما تجتمع العائلة على مائدة الطعام.

(*) خميرة في اللعاب والعصارة البنكرياسية تساعد على تحويل النشا إلى سكر.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن عدم مضغ الطعام جيداً يؤدي لفصل الأطفال عن غريزة الجوع (التي تشير إلى خلو المعدة من الطعام أو امتلائها) فيتعرضون لخطر تكسب كميات كبيرة من جزيئات الطعام غير المهضومة في معدتهم، فيتعامل معها الجسم كغزاة (يطلق عليها أيضاً أنتيجينات)^(*) يمكن أن تحدث تفاعلاً سلبياً في الجسم.

أما كيف تكون ردة فعل الطفل تجاه جزيئات الطعام غير المهضومة، فيتوقف الأمر على الحلقة الأضعف في جسمه (مثلاً، الرئتان، الجلد أو المعدة). ولهذا يعد تشجيع أطفالك على مضغ الطعام جيداً أول خطوة ضمن خطوات عديدة لتحسين قدرتهم على الهضم وتقوية جهازهم الهضمي.

بعد مغادرته الفم، يسافر الطعام عبر أنبوب طويل يعرف بـ (المريء) ليدخل المعدة، فتفرز فيه عنصرين أساسيين يواصلان عملية الهضم، هما: إنزيم الببسين و حمض الهيدروكلوريك. فالبيبسين مسؤول عن تحليل البروتينات كالتي توجد في اللحوم، الدواجن، منتجات الألبان، البيض وفول الصويا. إذ يتم تحويلها إلى وحدات صغيرة، سهلة الامتصاص تعرف بـ (سلسلة الحمض الأميني). ويؤدي ملء المعدة بالطعام، أو الكثير من أطعمة غير ملائمة لتعطيل هذا العضو المهم، الأمر الذي يعوق عملية الهضم بمرمتها. وفي الوقت الذي تكون فيه بيئة الفم قلوية، نجد أن بيئة المعدة حمضية، بسبب إفراز حمض الهيدروكلوريك الذي يساعد على تكسير الطعام وتحويله إلى وحدات أصغر، وامتصاص المعادن. ويؤدي أي خلل في إفرازه إلى خلل عملية امتصاص فيتامينات ومعادن مهمة يحتاجها الجسم لكي يعمل بطريقة سليمة.

من جهة أخرى تسبب قلة إفراز حمض الهيدروكلوريك (وتعرف أيضاً بـ "الهيپوكلوريديا") حرقة فم المعدة، آلام الصدر، قرحة المعدة وآلام المعدة لدى

(*) واحدهما انتجين، مؤلّد المضاد: مادة ينشأ عن حقنها في الجسم أجسام مضادة لها.

الأطفال الصغار والمراهقين معاً. وبسبب بيئتها الحمضية فإن المعدة مبطنة بغشاء مخاطي لحمايتها.

عندما يصل الطعام إلى المعدة تبدأ تتحرك جيئةً وذهاباً، في شكل حركة ممخضة الحليب، محوثةً جزيئات الطعام إلى سائل يعرف بـ (الكيموس)^(*) وتعد هذه الخطوة أساسية لانتقال الطعام إلى محطته التالية في الأمعاء الدقيقة.

والأمعاء الدقيقة أنبوب يتراوح طوله بين 20 و 22 قدماً، وهي مبطنة بملايين الزغب التي تتحرك للأمام والخلف لتمتص الغذاء الذي سبق تحويله إلى جزيئات دقيقة سهلة الامتصاص، في مجرى الدم. وفي الأمعاء الدقيقة تتحول العصارات الهضمية مرة أخرى إلى وسط قلوي حيث تعمل على تحويل البروتينات والدهون والكربوهيدرات إلى أجزاء أصغر. وتنقسم الأمعاء الدقيقة إلى ثلاثة أجزاء: العفج (المعي الإثنا عشري) الصائم (الجزء الأوسط) واللفيفي (الجزء الأخير). وحسبما أورد د. جونسون (Jenson) في كتابه *Guide to Better Bowel Care* (الطريق إلى عناية أفضل بالأمعاء): (الأمعاء الدقيقة هي المكان الذي يتم فيه امتصاص حوالي 90% من المواد الغذائية في مجرى الدم)⁽¹⁾. وإن فسد هذا المكان من الجهاز الهضمي بسبب اختيار الأطعمة غير الصحية، أو الإسراف في تناول المواد الكيميائية المؤذية، أو حتى بسبب الإسراف في الطعام، فإن عملية امتصاص الغذاء لن تتم كما يجب، وحينئذٍ يصبح الطفل عرضة للإصابة بسوء التغذية.

يوجد عند نهاية الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة صمام يعرف بـ (الصمام الأور اللفيفي) مغلق طبيعياً، يفصل الطعام الذي يتم امتصاصه بواسطة الأمعاء الدقيقة عن البكتيريا الموجودة في الأمعاء الغليظة. ويسمح عدم عمل هذا

(*) مادة لبية يتحول إليها الطعام بفعل العصارة المعدية.

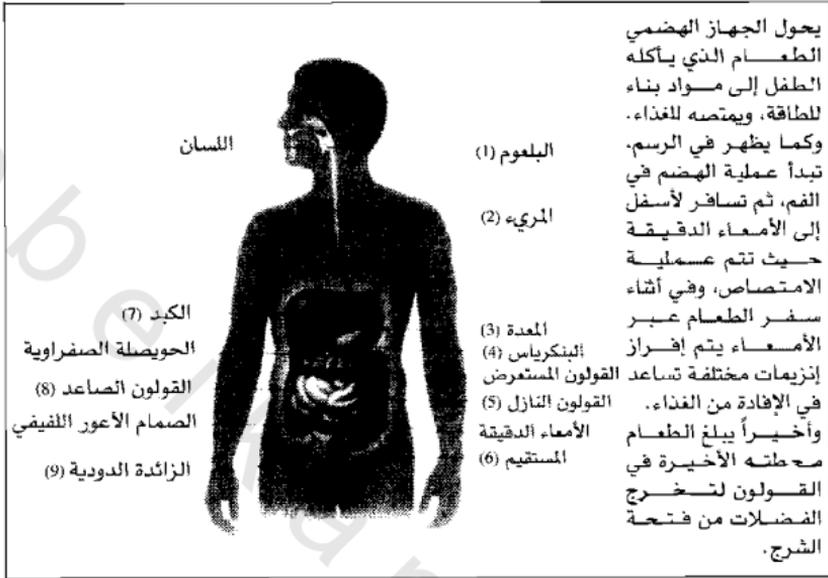
الصمام بشكل جيد بدخول الميكروبات المؤذية التي تعيش عادة في الأمعاء الغليظة إلى الأمعاء الدقيقة فتعوق عملية الامتصاص الصحية.

والجدير بالذكر أن بيئة الأمعاء الدقيقة تختلف اختلافاً تاماً عن بيئة الأمعاء الغليظة، إذ تؤدي كل منهما وظائف مختلفة كلياً عن وظائف الأخرى. ولن تلقي الاثنان أبداً في حال كان الجهاز الهضمي يعمل كما ينبغي.

وتعد المحافظة على سلامة عمل الصمام الأعور الليفي عاملاً حيوياً حاسماً في المحافظة على صحة الجهاز الهضمي برمته. ويتحقق بتناول الغذاء الغني بالألياف وشرب كمية كبيرة من الماء العذب النقي يومياً.

ومن الأمعاء الدقيقة يواصل الطعام رحلته إلى الأمعاء الغليظة، والمستقيم حيث محطاته الأخيرة. ويبلغ طول الأمعاء الغليظة خمسة أقدام، مقسمة إلى خمسة أقسام هي: المصران الأعور، القولون الصاعد، القولون النازل، التعريجة الأسية(*) وأخيراً المستقيم. تكمن وظيفتها الأساسية في إكمال المرحلة الأخيرة الضرورية من عملية الهضم، وتتخلص في التخلص من الفضلات بطريقة صحية سليمة. وتحتوي الأمعاء الغليظة على بكتيريا مفيدة تعرف بـ (الفلورة الدقيقة) دورها حاسم في عملية الهضم والتخلص من الفضلات بطريقة صحيحة. وبجانب هذا فالأمعاء الغليظة مسؤولة أيضاً عن رص الفضلات التي تخرج أخيراً عن طريق فتحة الشرج.

(*) تعريجة القولون الأخيرة قبل انتهائه في المستقيم.



- (1) مجرى الطعام في الحلق، وهو مجاز مخروطي الشكل، يمتد من تجويفي الفم والأنف في الرأس إلى الحنجرة والمريء. يبلغ طوله عند الإنسان نحو 13 سم. وله وظائف تنفسية وهضمية. وتتألف جدرانها من عضلات دائرية وأخرى طويلة. تحدث الأولى تقلصات تساعد على دفع الطعام إلى المريء وتحول دون ابتلاع الهواء، في حين ترفع الياف العضلات الأخرى جدران البلعوم أثناء البلع (المترجم).
- (2) قناة عضلية يمر بها الطعام من البلعوم إلى المعدة، ويتراوح طولها في الإنسان بين خمسة وعشرين سنتيمتراً وثلاثين سنتيمتراً (المترجم).
- (3) تقع تحت الحجاب الحاجز، بين المريء والمعي الاثني عشري، وهي كيس واسع ملوي له جدار عضلي يتقبض بانتظام، وبطانة مخاطية تفرز العصارة الهضمية. تحتزن المعدة الطعام إلى حين، فتحولها هذه العصارة إلى حالة سائلة، فيدفعه عندئذ جدار المعدة شيئاً فشيئاً إلى الأمعاء (المترجم).
- (4) غدة طويلة تقع تحت المعدة، تفرز العصارة البنكرياسية إلى المعي الاثني عشري، كما تفرز الأنسولين الذي يساعد الكبد على الاحتفاظ بنسبة السكر في الدم في حدودها الطبيعية. والبنكرياس عرضة للسرطان في كثير من الأحيان (المترجم).
- (5) القطعة الثالثة، من القولون. وهي القطعة التي تمتد من الزاوية الطحالية إلى بداية القولون الخرفقي الحوضي (المترجم).
- (6) الجزء الأخير من المعي الغليظ، فيه يتجمع الغائط قبل التخلص منه. يتراوح طوله في الإنسان بين ثلاثة عشر وخمسة عشر سنتيمتراً (المترجم).

(7) عضو غدي وعائي ضخيم، له دور مهم في عملية الهضم. يفرز المرّة أو الصفراء، ويعول السكر إلى جليكوجين ثم يخرّجه، وهو في الإنسان أحمر قاتم، يقع في الركن الأيمن الأعلى من التجويف البطني تحت الحجاب الحاجز مباشرة، ويتألف من فصين اثنين: فص أيمن كبير وفص أيسر صغير (المترجم).

(8) جزء من القولون، يمرّ صُعداً على الجانب الأيمن من البطن (المترجم).

(9) شاخصه أنبوبية، دودية الشكل، مقلّعة الطرف، تخرج من المصران الأعور (المترجم).

ما المقصود بالتخلص الطبيعي من الفضلات؟

لا تقل عملية التخلص الصحيح من الفضلات أهمية عن عمليتي الهضم وامتصاص الغذاء. وفي المتوسط، يتخلص القولون السليم من الفضلات في مدة تتراوح بين 18 و 24 ساعة.

عادةً تبلغ عدد المرات التي يشعر فيها الأطفال والمراهقين بالحاجة للتخلص من الفضلات بين مرة واحدة وأربعة مرات يومياً. ويجب أن يفعل الطفل ذلك دون أن يجهد نفسه، كما يجب أن تأخذ الفضلات شكلها المألوف وأن يكون لونها بنياً متدرجاً. ويعد اللون الأحمر أو الأسود إشارة واضحة لوجود مشاكل صحية مختلفة، وحينئذٍ يجب عرض الطفل على طبيب.

وللأسف، في الغالب لا يولي الآباء والأمهات اهتماماً كافياً لانتظام التخلص أطفالهم من الفضلات. وباستمرار أسمعهم يرددون أن ذلك يتم طبيعياً و بانتظام، إذ يفعلها أطفالهم مرة واحدة كل يومين إلى ثلاثة أيام! بالطبع هذا ليس أمراً طبيعياً، ولا بد من التعامل معه بشكل جاد. إذ يعد كسل الأمعاء أحد علامات كثيرة تشير إلى سوء صحة الجهاز الهضمي أو امتلأته بأكثر من طاقته أو لوجود حساسية لأطعمة معينة. ويؤدي عدم التخلص الطّرف من الفضلات يومياً لخطورة تعرض جهازه الهضمي للتسمم الذاتي، أي أن الجسم ينتج مواد سامة قد تهدد الصحة.

وتعد الأمراض التالية أكثر الأعراض شيوعاً التي تصاحب عملية الإخراج

غير السليمة:

● ظهور حبيبات سوداء لامعة أسفل العينين.

● الحساسية بأنواعها المختلفة.

● مشاكل سلوكية.

● الإمساك.

● جفاف الجلد أو الشعر.

● التهابات الأذن.

● الزكام.

● الطفح الجلدي كالإكزيما.

وفيما يلي بعض الأسباب الأساسية التي تحول دون انتظام عملية تخلص

أطفالك من الفضلات:

● الحساسية للطعام.

● ظهور حبيبات سوداء لامعة أسفل العينين.

● تكرار استعمال المضادات الحيوية.

● تناول الأطعمة التي تصنع من الدقيق المعالج والسكر.

ونستعرض في الفصول التالية هذه الأسباب بتفاصيل وافية.

الجراثيم العملاقة:

● 2000 ق.م: في ذلك الوقت، كلّ هذا الجذر.

● 1000م: ذاك الجذر وثني. صلى هذه الصلاة.

● 1850م: تلك الصلاة معتقد خرافي بحت، آنئذٍ، إشرب هذه الجرعة.

● 1940م: تلك الجرعة من زيت الثعبان، إذن، إبلع هذه الحبة.

● 1985م: تلك الحبة غير فعالة، وعليه خذ هذا المضاد الحيوي.

● 2000م: لم يعد لذاك المضاد الحيوي أي مفعول، إذن، كُل هذا الجذر.

وتعد التهابات أذن الأطفال والتهابات جهازهم التنفسي أهم سببان شائعتان لزيارة الطبيب. وبعد التشخيص يصف الطبيب عادة مضادات حيوية للقضاء على الجراثيم المسببة للالتهابات. لكن، لسوء الحظ، أدى الإفراط في استعمال المضادات الحيوية لظهور حالة خطيرة، ضيقت الخيارات البديلة على الأطباء.

فمعظم التهابات الأذن أو الجهاز التنفسي ناشئة عن الفيروسات أساساً، لا عن البكتيريا. وليس للمضادات الحيوية تأثير على الالتهاب الناشئ عن الفيروس. وللأسف الشديد، حتى وإن أُجري تحليل لتحديد طبيعة البكتيريا أو الفيروس الذي سبب المرض للطفل، فإن الإجراء الشائع هو وصف المضادات الحيوية له قبل معرفة نتيجة التحليل.

ويؤدي عدم تقنين استعمال مثل هذه العقاقير لحدوث مقاومة للمضادات الحيوية، أي يؤدي بكلمات أخرى لظهور (جراثيم عملاقة) في الجسم من الصعب قتلها.

وكما هو الحال في معظم وصفات العلاج، فإن وصف المضادات الحيوية ملائم

أظهرت نتائج دراسات أجرتها مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، أن مقاومة بكتيريا ذات الرئة التي تسبب نصف حالات التهابات الأذن لدى الأطفال؛ قد شارفت الخمسين في المائة في الولايات المتحدة الأمريكية⁽²⁾.

في حالات خاصة. ففي حالات الالتهابات البكتيرية الحادة والخطيرة التي تهدد الحياة، كـبكتيريا السّحايا التي تسبب التهاب الأغشية التي تبطن الدماغ، تكون المضادات الحيوية وصفة فعالة، موافقة للهدف. لكن في الحقيقة أدى اعتمادنا على هذه العقاقير لعلاج كل الأمراض لوجود مشكلة قد نعجز عن حلها، فمن الحصادفة، البحث عن خيارات، ويعد الاهتمام بالصحة والوقاية من الأمراض إحدى أهم الخطوات الفعالة التي يجب اتخاذها، إذ تمنع الحاجة للمضادات الحيوية في المرحلة الأولى، قبل أن تحدث الإصابة أو يستفحل الداء.

وبجانب تلك (الجراثيم العملاقة) التي تطور المقاومة، ثمة مشكلة خطيرة أخرى تتعلق بالإفراط في استعمال المضادات الحيوية. إذ تقضي على البكتيريا المفيدة في الجهاز الهضمي مثلما تقتل البكتيريا المضرة. ولهذا يعرض تكرار وصف المضادات الحيوية للأطفال وجود البكتيريا المفيدة في جهازهم الهضمي للخطر. مما يجعلهم أكثر عرضة للوقوع فريسة للأمراض في المستقبل. من جهة أخرى يؤدي تكرار استعمال المضادات الحيوية لتكاثر الخميرة (Candida). التي تؤدي بدورها لأمراض كالصداع، الإجهاد الشديد، الإمساك، التهيج وحدة الطبع والحساسية لدى الصغار والكبار على حدٍ سواء. يبدو، هذا مخالفاً للطب، أليس كذلك؟! فإن كان طفلك يتناول جرعات من المضادات الحيوية حالياً، يكون من المهم إعطائه على إثرها مزيداً من البكتيريا المفيدة التي تفضل الحياة في بيئة حمضية (انظر الفصل التاسع لمزيد من التفاصيل عن الخميرة).

حاول

- 1- كل فواكه لحالها، دون أن تتناول معها شيئاً آخر؛ فالفواكه تنظف الجسم وتطهره بطريقة منهلة (خاصة عندما تؤكل في الصباح، ويكتفى بها في الفطور دون غيرها من مأكولات). لكن تناولها في ختام الوجبة (كحلوى) يؤدي لتخمير الطعام الذي سبقها إلى المعدة، مما يربك عملية الهضم.
- 2- احرص على تناول أطفالك وجبتهم الرئيسة بين السادسة والسابعة مساءً، لأن تسارع عمليات الأيض^(*) يقل كلما تقدم النهار، أما إن أصر أطفالك على تناول وجبة خفيفة في وقت متأخر من الليل، فأعطهم شيئاً سهل الهضم، كالموز مثلاً الذي يساعدهم أيضاً على النوم.
- 3- شجع أطفالك على مضغ الطعام جيداً، وتذكر أن عملية الهضم السليمة الصحية تبدأ بهذه الخطوة المهمة.
- 4- كل على مهل، ولا تعب الطعام والماء عبأً، حتى لا ترهق الجسم بأكثر من طاقته من الطعام في وقت قصير، إذ يجب أن تستغرق الوجبة الواحدة عشرين دقيقة على الأقل.
- 5- انتبه لتواتر تخلص أطفالك من الفضلات، فالجهاز الهضمي الصحيح يجب أن يتخلص منها مرة واحدة على الأقل، يومياً دون جهد أو إكراه.

الهوامش

1- B. Jenson, Dr. Jensen's Guide to Better Bowel Care (New York: Avery Publishing Group, 1999).

2- www.detnews.com

(*) مجموع العمليات المتصلة ببناء البروتين بلازما ودورها، خاصة: التغيرات الكيميائية (في الخلايا الحية) التي تؤمن بها الطاقة الضرورية للعمليات والنشاطات الحيوية، والتي بها تُمثل المواد الجديدة للتعويض عن المندثر منها.