



الباب الثانى
العناصر الغذائية المهمة



الأطعمة الناعمة الخالية من الألياف

وهذه أصبحت من أكثر الأطعمة التي يتناولها الناس في عصرنا هذا وتشمل جميع أنواع الحلويات الشرقية والكيك والبيتزا وأنواع الخبز الافرنجي والمعجنات والأخطر من ذلك أن بعض الفواكه والخضراوات الطازجة يتم تقشيرها فتفقد جزءا مما تحتويه من ألياف مثل التفاح والخيار ، كما أن النخالة التي تحتوي على الألياف وبعض الفيتامينات التي كانت تضاف إلى الدقيق اندثرت الآن ، ونلخص فوائد الألياف في الطعام فيما يلي :-

- تقلل من الإصابة بسرطان القولون والبواسير والامساك.
- تقلل الإصابة بحصوات المرارة .
- تقلل الإصابة بأمراض القلب والشرابيين .
- تقلل الإصابة بأمراض السكري.
- أكل الأطعمة التي تحتوي على ألياف كثيرة يقلل من أكل الدهون والسكريات مما يمنع السمنة .

الأطعمة المملحة والمشهية

مثل الطرشي ، الفلفل الأحمر ، والتوابل والشيبسي وهذه الأطعمة تفتح الشهية لتناول مزيد من الطعام دون حاجة لذلك وتزيد مخاطر التهابات المعدة والأثنى عشر ، والاصابة بحصوة المسالك البولية إضافة إلى تأثيرها المباشر على ارتفاع ضغط الدم والطرشي يحتوي بالإضافة إلى الأملاح على مواد حافظة وأصبغ ضاره بالجسم أما الشيبسي الذي يتناوله الأطفال بكثرة يحتوى علي كثير من ملح الطعام والأصبغ والمواد الحافظة والسعرات الحرارية.

الشاي

الشاي المغلي مدر للبول ومنبه للجهاز العصبي ويزيد من القلق والتبول اللارادي عند الأطفال أثناء النوم كما يحتوي على حامض التنيك الذي يمنع امتصاص الحديد مما يزيد من مخاطر أنيميا نقص الحديد خاصة عند الأطفال والنساء الحوامل .

الفواكه والخضراوات

الخضراوات والفواكه من أساسيات النظام الغذائي الصحي، فهي تعطي إحساس بالشبع مع سعرات حرارية أقلّ كما أنّ الخضراوات والفواكه غنية بالفيتامينات، المعادن، مضادات الأكسدة والألياف الغذائية بالإضافة الى أنها توفر لك حماية من الاصابة بالعديد من الأمراض خاصة

السرطان فأكثرُوا من تناول الخضراوات الملونة والحصول على ٥ حصص يومية من الخضراوات أو الفواكه.

الكربوهيدرات الصحية

الكربوهيدرات الصحية والحبوب الغنية بالألياف للحصول على طاقة طويلة الأمد والحبوب الكاملة غنية بالمواد الكيميائية النباتية ومضادات الأكسدة، تساعد على الحماية من أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، ومرض السكر وقد أظهرت الدراسات أن الناس الذين يتناولون المزيد من الحبوب الكاملة يتمتعون بقلب أكثر صحة.

الدهون الصحية

الجسم يحتاج إلى مصادر جيدة للدهون الصحية لتغذية الدماغ، والقلب ، والخلايا، وكذلك الشعر، الجلد، والأظافر كما أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأوميغا ٣ لها أهمية خاصة ويمكن أن تقلل أمراض القلب والأوعية الدموية، وتحسن الحالة المزاجية

البروتين

البروتين هو المسؤول عن بناء العضلات وتغذية الشعر ويتم تقسيم البروتين في الغذاء إلى ٢٠ حمض أميني، مسؤولون عن بناء الكتل

الأساسية في الجسم للنمو والطاقة، وضرورية لصيانة الخلايا، الأنسجة، والأجهزة نقص البروتين في النظام الغذائي يمكن أن يسبب بطء النمو، الحد من كتلة العضلات، انخفاض المناعة، وإضعاف نظام القلب والجهاز التنفسي.

الأطعمة الغنية بالكالسيوم

الكالسيوم واحد من العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الجسم من أجل البقاء بصحة وقوة فهو العنصر الرئيسي لبناء كتلة العظام مدى الحياة عند كل من الرجال والنساء، فضلاً عن العديد من الوظائف الهامة الأخرى ويعتبر اللبن ومنتجاته من أهم الأغذية الغنية بالكالسيوم بالإضافة إلى الخضراوات الورقية والفاصوليا.

الحد من الملح والسكر

السكريات عامل أساسي في العديد من المشاكل الصحية مثل السمنة ومرض السكر كما أن تناول السكريات يؤدي إلى اختلال مستوى الطاقة في الجسم ما بين النقص والزيادة الحالة نفسها بالنسبة لتناول الملح، فزيادة تناول الأطعمة المملحة يؤدي إلى احتباس الماء مما يعرض لارتفاع ضغط الدم.

التزامك بنظام غذائي صحي يحتاج الى وقتٍ، تخطيطٍ وتدرّج في تغيير عاداتك ممّا قد يتطلب منك الصبر وبعض المجهود لكن في النهاية سوف تنعمين بصحة أفضل ووزن مثالي مع جسم رشيق.

تخطيط وإعداد الوجبات

يستدعي التخطيط لإعداد الوجبات مراعاة عوامل عدة، إذ يجب أن يكون الطعام مغذيًا ولذيذًا، كما يجب أن تكون تكلفته ضمن حدود إمكانيات المرء ويجب على الطاهي كذلك أن يأخذ بعين الاعتبار الوقت اللازم لإعداد الوجبات ليتسنى له التخطيط لها إذا دعت الحاجة لذلك، كأن تكون مشاغله كثيرة ووقته ضيقًا فيكون التخطيط للوجبات المغذية مرتبطًا بالإلمام بالمبادئ الأساسية لحاجات الجسم الغذائية، وكذلك العناصر المغذية المتوفرة في كل نوع من أنواع الطعام ويقسم أخصائيو التغذية أنواع الطعام إلى مجموعات أساسية، وينصحون بتناول حصص محددة يوميًا من كل مجموعة من هذه المجموعات وقد أوردنا هذه المجموعات في مقالة التغذية والتي تشمل أيضًا قائمة بعدد الحصص المطلوبة من كل مجموعة وتجدر الإشارة إلى أن وجبات الطعام المعدة على أساس هذه الإرشادات تزود الجسم بالعناصر الغذائية الضرورية، دون أن تضيف إليه سرعات حرارية زائدة عن الحد المطلوب.

أكلات هامة للحامل لنمو الجنين بشكل صحي

(لابد أن تأكلين كثيراً لأنك تأكلين لاثنتين) جملة تسمعها كثيراً المرأة الحامل، لكنها ليست صحيحة، فالعبرة ليست بالكم ولكن بالكيف، فهناك بعض الأطعمة المهمة لصحة الحامل ونمو جنينها، ويمكن اختيار ما تحب منها:

١- البيض:

بالإضافة إلى أكثر من ١٢ فيتامين ومعدن، تحتوي البيضة على الكثير من البروتينات العالية الجودة، الهامة للحمل ولنمو الجنين، حيث أن خلايا جنينك تنمو بمعدل هائل، وتصنع كل خلية من البروتين، وأنتِ كأمراة حامل أيضاً لكِ احتياجاتك من البروتين، وأيضاً البيضة غنية بالكولين، وهو يعزز نمو الجنين بشكل عام، ويحافظ على صحة مخ الطفل، ويمنع عيوب الأنبوب العصبي، وإذا كنتِ تتمتعين بنسبة كولسترول طبيعية في الدم، فيمكن تناول بيضة أو اثنتين يومياً خلال نظام الغذاء، وإذا كانتِ متعبة من الحمل، فيمكن فقط سلق البيض أو تناوله مقلي بأقل مجهود، والحصول على كل هذه الفوائد.

٢- سمك السلمون :

يحتوي على بروتين عالي الجودة، فأيضاً سمك السلمون مصدر جيد لأحماض الأوميغا ٣ المهمة لتطوير المخ والرؤية لدى الجنين.

٣-البقوليات مثل العدس والحمص والفول والفاصوليا واللوبياء وتحتوي على نسبة عالية من البروتين والألياف، وتعتبر مصدر جيد للحديد وحمض الفوليك والكالسيوم والزنك

٤-البطاطا:

تحتوي على الكاروتينات، التي يمكن أن تتحول إلى فيتامين أ، وتحتوي على فيتامين ج وحمض الفوليك والألياف

٥- الحبوب الكاملة: الفشار من الحبوب الكاملة، والحبوب الكاملة مهمة للحمل لأنها تحتوي على نسبة عالية من الألياف وفيتامين هـ والسيلينيوم.

٦-المكسرات :

يمكن للمرأة أخذ احتياجاتها من أحماض الأوميغا ٣ من المكسرات، التي تعتبر في غاية الأهمية لنمو مخ الجنين، ويمكن إضافتها على الأطعمة الأخرى، أو تناولها كوجبة خفيفة بين الوجبات الرئيسية.

٧- منتجات الألبان :

تحتوي على نسبة من البروتين، وتعتبر مصدر مهم وأساسي للكالسيوم الذي لا غنى عنه أثناء الحمل، لأنه يحافظ على العظام سليمة، ويكون هيكل عظمي صحي للطفل.

٨- الخضروات الورقية ذات اللون الأخضر الداكن :

مثل السبانخ وغيرها، حيث إنها غنية بالفيتامينات مثل فيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك والحديد، المهمة لتعزيز صحة عيون الطفل.

٩- اللحوم الخالية من الدهون:

مصدر ممتاز للبروتين عالي الجودة، ويفضل اللحم البقري، لأنه أيضاً غني بالكولين ولا بد من تجنب تناول اللحوم الباردة أو غير المطهية جيداً، لأنها يمكن أن تنقل بعض البكتيريا للجنين وتسبب له مشاكل.

١٠- الفواكه الملونة والخضروات:

تناول الفواكه بألوانها المختلفة والخضروات، للحصول على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة المهمة ، وهناك ميزة أخرى من تنوع الفواكه والخضروات، خاصة خلال آخر فترات من

الحمل، فالطفل يستطيع التدوق من خلال السائل المحيط به، لذا سيسهل عليه بعد ذلك تقبل هذه النكهات

تغذية الأم

وعن التغذية المثالية للأم خاصة الحوامل التي تكون باتباع نظام غذائي متوازن يشمل جميع الأطعمة من المجموعات الغذائية مثل الحبوب الكاملة، الفواكه والخضراوات الطازجة، الدهون الصحية، ومنتجات الألبان قليلة الدسم والبروتينات الخالية من الدهون، نظراً لأن هذه الأنواع من الأطعمة توفر للمرأة الكثير من الطاقة.

وقالت إن هناك بعض الأطعمة التي لا ينصح بها للأم الحامل في الثلث الأول من الحمل مثل بعض أنواع الجبن وسمك التونة والمحار النيء أو المطبوخ جزئياً واللحوم النيئة أو غير المطبوخة جيداً والكبد، والأسماك التي تحتوي على نسبة عالية من الزئبق.

المكملات الغذائية

إن النساء اللواتي يتبعن نظاماً غذائياً صحياً ومتوازناً لا يحتجن عادة إلى الفيتامينات والمعادن، والمكملات الغذائية لكن يمكن أن يكون تناولها ضماناً جيداً لتفادي نقص الفيتامينات في النظام الغذائي فالنساء في سن الإنجاب بحاجة إلى الكالسيوم الإضافي والحديد والنساء الحوامل، أو

المرضعات بحاجة إلى المكملات الغذائية لسد كامل احتياجات التغذية الإضافية وقد تتفاعل بعض المكملات الغذائية مع بعض أنواع الأدوية لذلك يجب على الذين يعانون مثلاً ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب استشارة الطبيب قبل تناول أي مكملات غذائية لكي تحمي المرأة نفسها من هشاشة العظام وفقر الدم الناجم عن الحمل يجب عليها أن تتناول الحديد لأنه يزيد من إنتاج الدم، وضروري لنمو خلايا الدم الحمراء عند الجنين، لذلك على الأم الحامل تناول الأغذية الغنية بالحديد مثل اللحوم الحمراء والخضراوات الورقية وتكون وجبة الإفطار من الحبوب الكاملة المدعمة به ويمكن للجسم امتصاصه بسهولة إذا توفر مع فيتامين (ج) لذلك ننصح بتناول الحمضيات والأطعمة الغنية بفيتامين (ج) مع الأطعمة الغنية بالحديد.

ويجب على المرأة الحامل تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم للمساعدة على نمو عظام وأسنان الجنين، ويمكن الحصول عليه من منتجات الألبان قليلة الدسم مثل اللبن والزبادي، والجبن التي يمكن أن تسد الحاجة اليومية إليه، ويؤدي نقص هذا العنصر الغذائي إلى زوال التمعدن من العظام ومن ثم الإصابة بهشاشة العظام مبكراً للطفل.

تغذية الأطفال

وفيما يتعلق بتغذية الأطفال فتغذيتهم تختلف عن تغذية الكبار فضلاً عن أهميتها للنمو الذهني والجسماني فانتشار أمراض سوء التغذية في تكون في فترات النمو عادة، حيث إن سوء التغذية ينتج عن قلة الوعي الصحي بمكونات الغذاء الصحية، وينتج عنها أمراض عديدة مثل نقص الحديد والأنيما لذا يجب أن تحتوي الوجبات اليومية على بروتين ودهون ومعادن وفيتامينات مثل الفاكهة والخضراوات التي لا يستسيغها الأطفال بسهولة.

والرضاعة الطبيعية تتمثل أهميتها في احتواء لبن الأم على الأجسام المضادة والمناعية وبعض الهرمونات التي تسهم في غرز العامل النفسي في الرضيع، وقد أثبتت الدراسات أن الطفل الذي يتم إرضاعه طبيعياً لديه استقرار نفسي وعلاقات سوية مستقبلاً، حيث أنه عند ولادة الطفل تنشأ علاقة ارتباط بينه وبين أمه، وسابقاً كانت تقتصر الرضاعة الطبيعية على أول شهرين أو ٣ شهور بعد الولادة مع إدخال طعام خارجي بعدها، الآن أصبح طعام الطفل أول ٦ أشهر يقتصر على الرضاعة الطبيعية فقط.

ولقد ثبت ثبت أن أمراض الحساسية تتكون عند التعرض للبروتين قبل إتمام ال ٦ أشهر الأولى، نظراً لعدم اكتمال جهاز المناعة مما يزيد من سهولة الإصابة بأمراض الحساسية، ويجب أن تتم التغذية بالتدريج

مع الرضاعة الطبيعية وبكميات قليلة، ويجب أن يتناول طعاماً غنياً بفيتامين د لأهميته في بناء الأسنان والعظام والتعرض للشمس بجرعات وقائية لأنها تعد مصدراً أساسياً لفيتامين د.

ومن الممكن أن تنتج عن قلة التغذية لضعف لبن الأم وعندها يتم التوجه إلى الرضاعة الصناعية التي تحتوي على كميات قليلة من العناصر الأساسية للطفل وتؤدي بدورها إلى ضعف في النمو، مشيراً إلى أن من مشكلات سوء التغذية تناول الطعام بكميات كبيرة دون التنوع في عناصره، مما يسبب تورماً في الجسم والتهابات متكررة، أيضاً قلة البروتينات تؤدي إلى نقص في مناعة الجسم ونقص في الطاقة والعناصر الأخرى التي تساعد على النمو.

الاحتياجات الغذائية للمراهقين

- تزداد المتطلبات الغذائية للمراهقين فيحتاجوا إلى كمية أكبر من الطعام المتوازن لدعم النمو خلال هذه الفترة وتزداد الاحتياجات من أطعمة الطاقة بجانب ازدياد الحاجة إلى بعض المغذيات الدقيقة مثل الكالسيوم، الحديد، الزنك، فيتامين أ، ب^٦، ج وحمض الفوليك وأيضاً تزداد الحاجة إلى الألياف الغذائية.

- ولابد من تناول الغذاء المتوازن المتكامل في كل وجبة من مجموعات الطعام الستة بالاستعانة بالهرم الغذائي مع ممارسة الرياضة يومياً بانتظام وبجدية.

ويترك النمو الجسدي أثراً نفسياً على المراهق فيشتد اهتمامه بمظهره وصحة جسمه ورشاقته ومحاولة جذب انتباه الآخرين إليه فيجب علينا رعاية المراهقين في المجال الصحي والبدني والحركي من خلال:
*تزويد المراهقين بالمعلومات الصحيحة عن التغيرات الجسمية التي تصيب المراهقين والعمل على تقبلها.

*العمل على صقل وتنمية قدرات المراهق الجسمية والعقلية من خلال الأنشطة الرياضية المختلفة .

*العمل على الاهتمام بالظروف الغذائية والصحية للمراهقين وابتعادهم عن الممارسات الصحية الضارة مثل التدخين وتعاطي المسكرات.
*تشجيع الاهتمام بالتربية الرياضية والاهتمام بالمهارات الحركية عند

المراهقين

ويحتاج جسم المراهق إلى عدة عناصر غذائية أساسية على رأسها الطاقة ومصدرها السعرات الحرارية حيث يحتاج المراهقون من الذكور ما بين ٢٥٠٠ و ٣٠٠٠ سعر حراري يومياً، بينما تحتاج الإناث إلى ٢٢٠٠ سعر فقط، ولا توجد إي مشكلة في اكتساب المراهقين للسعرات الحرارية لكن على الوالدين اختيار انسب الاغذية التي تؤدي هذا

الغرض، فالبطاطس المقلية مثلاً تمد الجسم بالسرعات الحرارية بسرعة بينما تفتقر بعض المقرمشات الدهنية والمياه الغازية إلى عناصر الطاقة الغذائية فتسبب فقط الاضرار بالوزن .

بعد الطاقة يأتي الدور المهم الذي يلعبه عناصر الكالسيوم والحديد في جسم المراهق، فهما يساعدان على بناء عظام قوية، وبالتالي تقل فرصة الاصابة بهشاشة العظام عند تقدم العمر، كما يساعد الحديد كرات الدم الحمراء على نقل الاوكسجين عبر الجسم مما يمد الجسم بالطاقة والانتعاش ويساعد على منع الشعور بالارهاق والتعب لاقل مجهود وتحرص المراهقات بالذات على الحصول على قوام مثالي، مما يجعلهن يهملن الأطعمة الدهنية لاسيما منتجات الألبان، وهو خطأ جسيم كما يؤكد خبراء التغذية فالفتيات يسببن اضرار لأجسامهن على المدى الطويل بسبب إهمال الدهون المفيدة .

مقادير الحصص الغذائية المقترحة

يمكن تعريف الحصص بالتالي:

- حصة من مجموعة الخبز والحبوب تساوي شريحة من الخبز أو نصف كوب من الرز أو المعكرونة المطبوخة.

- حصة من الخضراوات تساوي نصف كوب من الخضراوات أو برتقالة واحدة متوسطة أو تفاحة متوسطة الحجم أو ثلاثة أرباع كوب من العصير.

- حصة من مجموعة الحليب تساوي كأس من الحليب.

- حصة من اللحوم تساوي قطعة صغيرة من اللحم أو الدجاج أو السمك أو كوب ونصف من البقول المطبوخة.