

الباب الخامس
مشكلات التغذية

الغذاء بين الصحة والمرض

إن العبارة التي تقول إن صحتك محكومة ومتأثرة بما تأكل مقولة صحيحة ، فمن المعروف أن كثيراً من الأمراض المزمنة التي تتزايد حالياً هي بسبب عادات غذائية خاطئة ، مثل أمراض السكري ، وارتفاع ضغط الدم ، وزيادة الكوليسترول ، وأمراض الأمعاء ، والسكتة الدماغية وغيرها كما أن المدنية أفرزت منتجات غذائية مصنعة مما جعل الغذاء متوفر بنوعيات متعددة وبأشكال مغرية وأزال التصنيع عن الغذاء الكثير من الألياف والمواد المفيدة مثل : الفيتامينات والأملاح ، وفي المقابل زادت نسبة السكريات والدهون بشكل كبير ومن المستحسن أن نعيد النظر في برامجنا الغذائية ، وليس بالضرورة الحرمان من متعة الطعام ، لكن المهم هو الاختيار المناسب لتحقيق التوازن الغذائي وهناك نوعيات مهمة يجب على الشخص الحرص على تضمينها غذائه اليومي ويمكن إيجاز أهم النصائح التي يجب الأخذ بها ليكون الغذاء متوازناً:

- ١- تجنب الدهون الحيوانية في الأكل واستبدالها بالزيوت النباتية خصوصاً زيت الزيتون والإكثار من أكل السمك خاصة الأسماك الدهنية استبدال منتجات الألبان العادية بالألبان قليلة الدسم.
- ٢- التركيز على اللحوم البيضاء الدجاج ، السمك بدلاً من اللحوم الحمراء الغنم والبقر والإبل.

٣- الحرص على تضمين الغذاء اليومي بروتينات نباتية وتتوفر في الفول والعدس مثلاً و محاولة التقليل من الأطعمة المطبوخة بالدهون والتوجه للأكلات المشوية والمسلوقة .

٤- التركيز على أكل الفواكه خصوصاً تلك التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل التفاح ، البرتقال ، المشمش ... الخ.

٥- التقليل من أكل الفواكه والثمار المجففة لما تحويه من سعرات حرارية كبيرة مثل التمر والعنب وغيرها

٦- شرب المياه الغازية قليلة السعرات الحرارية فقط.

٧- الحرص على أكل الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخبز الأسمر .

٨- مزاولة التمارين الرياضية بشكل متدرج يتناسب مع طبيعة الجسم والسن.

٩- العمل على تجنب الأطعمة المعلبة والتركيز على الأطعمة الطازجة ما أمكن.

ما هي التغذية العلاجية

علم التغذية هو العلم الذي يتناول علاقة الطعام مع أنشطة الإنسان الحياتية بدءاً من تناول الطعام وحتى طرد الفضلات، ويتناول أيضاً انطلاق الطاقة من جسم الانسان وكافة عمليات التخليق التي تتم بصورة دورية بشكل يومي في الجسم وتحدث أمراض نقص التغذية بسبب الغذاء غير المناسب ففي العديد من البلاد النامية، يرغم الفقر الناس على

الاعتماد على غذاء غير مناسب أو النقص العمومي في الغذاء الذي إما يسبب تأخر النمو ونقص الطاقة وقلة المناعة أي ضعف المقاومة للأمراض المعدية أو يسبب عدة أمراض بسبب نقص أحد العناصر الغذائية المهمة مثلاً نقص البروتين يؤدي إلى مرض الكواشيوركر الذي يصيب الأطفال وقد يؤدي إلى الوفاة نقص الفيتامينات يؤدي إلى البري بري والبلاجرا والكساح والإسقربوط ونقص المعادن يؤدي إلى فقر الدم والدراق والبدانة أحد نواتج سوء التغذية عندما يأكل الشخص كمية من الطعام أكثر من التي يحرقها الجسم فتؤدي بدورها إلى حدوث العديد من الأمراض مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وداء السكري.

إن فالتغذية الصحية السليمة تضمن نمو الإنسان و استمرار حياته بشكل سليم وتختلف طبيعة النظام الغذائي الذي يحتاجه الطفل عن الذي يحتاجه الشخص البالغ أو المرأة الحامل أو كبير السن أو المريض فكل واحد منهم احتياجاته الخاصة من العناصر الغذائية ويجب أن تكون الأطعمة متكاملة ومتنوعة وبكميات ملائمة حتى لا يتعرض الإنسان لمشاكل صحية كالسالف ذكرها كما يجب تنشئة الأطفال على عادات غذائية سليمة لأنه سيعتاد عليها طيلة حياته ومن الصعب تغييرها لاحقاً

وللحصول على صحة سليمة يجب الاهتمام بالتغذية المتوازنة حيث أنه عند حدوث القصور الغذائي تضعف مقاومة الجسم للأمراض كما تطول

أعراض المرض بالإضافة إلى أن التغذية المتوازنة أساس الوقاية من الأمراض .

والتغذية العلاجية هي توفير المواد الغذائية للحفاظ على و / أو استعادة التغذية المثلى والصحة وبطبيعة الحال فمن الأفضل دائماً أن يكون جيداً ، ومتوازناً وطازجاً، ونوعية الغذاء حيث التغذية العلاجية يمكن أن تكون مفيدة للغاية عن طريق فهم كيف يعمل الجسم ، والتمثيل الغذائي لكل شخص والكيمياء الحيوية والاختلال الذي يمكن أن يتم الكشف عنه ويمكن أن تستهدف مكملات غذائية مساعدة الجسم نحو الشفاء وتماثل الصحة وتشمل التغذية العلاجية خيارات التغذية اليومية .

كيف تستخدم التغذية العلاجية ؟

العلاج الفعال ، والواقع!

يحاول أخصائيو التغذية العلاجية معرفة المرض ، وكذلك نقص الفيتامين ثم وضع نظام غذائي منظم جيداً ، يستهدف معالجة اختلالات الفيتامينات أو المعادن في الجسم ، ثم يتم التعامل مع النقص ، ويلاحظ ببطء وتدرجياً أن المرض يبدأ في التلاشي .

العلاج السليم والتغذية للأمراض المستعصية: وقد تم علاج بعض الأمراض التي تبدو غير قابلة للشفاء تقريباً بهذا العلاج الرائع ، خصوصاً الحساسية .

الشاي والمشروبات المفيدة للمزاج لرفع القيمة الغذائية:

التقلبات الهرمونية أيضاً مسؤولة عن الكثير من التقلبات المزاجية ، والإثارة ، والإجهاد والغضب لا لزوم له فبعض الأطعمة تساعد على إطلاق سراح الفيتامينات وتهدئة تدفق الهرمونات ، وبدورها هي المسؤولة عن سلوكنا والشاي الأخضر ، هدية وهبها الله ، عندما يتعلق الأمر بإزالة السموم وتهدئة الاختلال الهرموني .

دور التغذية في زيادة المناعة:

التغذية الجيدة تلاحق الفيروسات وكذلك تساعد في بناء مناعة قوية .

نقص التغذية والأمراض:

قد يكون نقص التغذية سبب لزيادة الصداع ، والصداع النصفي ، وحتى متلازمة ما قبل الطمث زاد و PMS اللعين ، خاصة في شكل تشنجات الحيض التي هي مجموع مفسدي المزاج هذا الشعور بالتعب لا

يمكن تفسيره ونقص الطاقة هي أيضاً نتائج شغل الجسم للتغذية والتغذية العلاجية هي محاولة لحل هذه المسائل اليومية .

السمنة والتمرينات الهوائية :-

إن التمرينات الهوائية تعني تقلصات معتدلة ناتجة عن عمل مجموعات عضلية معينة لمدة طويلة تهدف الى رفع كفاءة جهازى التنفس والدورى وفي الوقت نفسه إزالة الفضلات الناتجة عن العمل الأيضى، وأغلب الدراسات تتفق على أن الرياضيين وبالذات في الألعاب الهوائية لديهم سجلات دهون وبروتينات دهنية أفضل من غيرهم من غير الرياضيين .

أهمية وجبة الإفطار

وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية التي ينبغي عدم تجاهلها خاصة في مراحل العمر المبكرة التي تتميز بزيادة في النمو البدني والعقلي وما تتطلبه تلك الفترة من احتياجات غذائية متزايدة وتأتي أهمية وجبة الإفطار للأسباب الآتية :-

١- تأتي وجبة الإفطار بعد فترة انقطاع عن الطعام قد تمتد إلى ثمان ساعات.

٢- نظراً لما يحتاجه الطلبة من المغذيات الضرورية اللازمة للجسم حتى يمكنها تأدية النشاط المدرسي اليومي (الجسمي والعقلي).

٣- قد تصل نسبة الطلبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار إلى ٤٠ % والنسبة تزيد مع ازدياد العمر.

٤- الطلبة الذين يتناولون وجبة الإفطار خاصة إذا كانت ذات قيمة غذائية عالية يكونون أنشط وتحصيلهم الدراسي أعلى وما يجدر الإشارة إليه أن وجبة الإفطار يجب أن تكون متكاملة لتمد الجسم بجميع العناصر الغذائية اللازمة للنمو.

٥- أما الطلبة الذين لا يتناولون وجبة الإفطار يشعرون بالإرهاق والتعب وعدم القدرة على التركيز والتحصيل الدراسي.

الأطعمة التي يوصى بتناولها في وجبة الإفطار

يجب أن تبنى وجبة الإفطار على أساس المجموعات الغذائية لتمد الجسم بالعناصر الغذائية الهامة للنمو ومثال ذلك :-

- شراب ساخن مثل الحليب والشاي المضاف إليه الحليب لرفع قيمته الغذائية .

- الخبز وهو مصدر هام للطاقة - جبن - بيض - فول كمصدر للبروتين - فاكهة طازجة أو عصيرها كمصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية ، مع ملاحظة استيفاء الأطعمة المقدمة لكافة الشروط الصحية اللازمة .

تتميز هذه المرحلة بالنمو السريع نسبياً في مختلف أبعاد النمو الجسمي الذي يتطلب من المربين الاهتمام الخاص بتغذية الطفل في هذه المرحلة تغذية صحية كاملة وتوعية صحية.

لذلك لابد من الاهتمام بعمل توازن بين النشاط والراحة رغم أن الأنشطة التي يمارسها الطفل داخل المدرسة تعتبر جزءاً أساسياً، ومكملاً للمنهج الدراسي في المرحلة الابتدائية، إلا أننا يجب ألا نغالي في الأنشطة التي ترهق الطفل وتستنفذ جهده مما يتسبب في قصوره وعجزه عن التحصيل الدراسي بشكل عام فتكون نتائجها عكسية ، ومن ثم علينا أن نراعي التخطيط السليم للأنشطة التي يكلف الطفل بممارستها داخل المدرسة وخارجها فلا يحمل أكثر من طاقته، ولا يطالب بأكثر مما يستطيع، مع مراعاة توفير الوقت اللازم لراحته العضوية والعقلية خلال مزاولته لهذه الأنشطة داخل المدرسة.

نصائح عامه لتغذية أطفال المدارس:

- يجب أن تحتوي على المجموعات الغذائية.
- الحرص على تناول ٣ وجبات رئيسيه مع (3 - 2) وجبات خفيفة على أن تحتوي على قيمه غذائية عاليه.
- يجب على الوالدين توفير الأغذية الصحية في المنزل ومنع الأغذية السيئة.
- تقليل الاعتماد على تناول الطعام خارج المنزل واختيار المطاعم التي تقدم الوجبات الصحية.
- الحرص على تقديم الغذاء الصحي بطريقة يحبها .

الإفطار الصحي :

يجب الحرص على تقديم بعض الأغذية للأطفال خاصة في هذه الفترة الحرجة وهي مرحلة بناء أنسجة الجهاز العصبي ودعم الغذاء لديهم بالفاكهة والخضار وعدم إهمال ذلك حتى لا تنعكس على صحة الطلاب وحيويتهم وتحصيلهم الدراسي بشكل سلبي، وفي العادة يجب أن تتكون وجبة الإفطار الصحية مما يلي:

• شراب ساخن أو بارد مثل الحليب.

• حصة من الخبز أو أحد أنواع الحبوب (الكورن فليكس).

• نوع من الأطعمة البروتينية مثل الجبن أو البيض أو الفول .

• نوع من الفاكهة أو عصيرها.

وهذا النوع من الإفطار يحتوي على كمية جيدة من البروتين والسبب في إضافة البروتين في الإفطار هو المحافظة على مستوى السكر في الدم لفترة أطول من المواد الكربوهيدراتية (الخبز والحبوب) حيث إن مستوى السكر بعد تناول السكريات بفترة ساعتين يجعل التلميذ يشعر بالخمول والتعب والرغبة في النوم .

وعموماً يجب الحرص أن لا يكثر من تناول اللحوم التي تكون في العادة عالية في محتواها من الملح والدهون مثل السجق والمورتاد يلا ويفضل تناولها من حين لآخر وليس كل يوم وينصح كذلك بالحد من الأطعمة الدهنية الخالية من الفائدة والقيمة الغذائية بل تساهم في زيادة

الوزن بالدهون وبالتالي تؤثر على صحة الطالب مثل الهمبورجر والفطائر الدسمة.

مشكلات التغذية :

نقص التغذية : الناجم عن تناول كميات غير كافية من المواد الغذائية تقل عن المتطلبات اليومية لمدة طويلة ويسود ذلك في الأسر الفقيرة إلى جانب العدوى المزمنة كالسل والطفيليات.

النقص النوعي : الناجم عن النقص النسبي أو المطلق لأخذ المغذيات مثل الفيتامين أ أو اليود أو الحديد الذي يؤدي نقصه في الطعام إلى الإصابة بفقر الدم (الأنيميا).

التغذية المفرطة : التي تنتج عن تناول كميات مفرطة وغير متوازنة من الأغذية، لاسيما النشويات والسكريات والدهون لمدة طويلة، أكثر مظاهر التغذية المفرطة شيوعاً هي السمنة .

تسوس الأسنان : الذي يمثل مشكلة صحية أخرى ناجمة عن كثرة تناول الحلوى والشوكولاته والمثلجات والمعجنات السكرية والمشروبات الغازية لاسيما إذا تم تناول هذه المواد بين الوجبات .

مشكلات خاصة بممارسي الرياضة : مثل الجري وسباق الدراجات والسباحة ولعب الكرة (كرة القدم وكرة السلة وغيرها) وألعاب القوى وركوب الخيل، حيث تزداد الاحتياجات اليومية للمغذيات حسب مدة التمارين والتكرار والسن والجنس .

مشكلة استعمال المواد التي تزيد في حجم العضلات (الستيرويدات) وتحسن التمكن من الأداء الرياضي ولها عواقب وخيمة لاسيما إذا تكرر تعاطيها، وهناك قانون دولي للفحص المخبري لهذه المواد في دم أو بول الرياضيين قبل المباريات فإن وجدت في جسم الرياضي فصل من الدورة. مشكلة انتشار الوجبات السريعة:

بدأ ينتشر تناول وجبات سريعة مثل الهمبرجر وغيرها بالإضافة إلى المشروبات الغازية أو الشوكولاته والحلوى والكثيرين من المراهقين والمراهقات يتناولون هذه الوجبات علاوة على الوجبات الأساسية أي زيادة على متطلبات الجسم من الطاقة، وكثيراً ما يؤدي ذلك إلى السمنة. وهذه الوجبات يؤكل معها دائماً البطاطس أو حلقات البصل المقلية أو المشروبات الغازية الغنية بالسكر أو المثلجات الآيس كريم ، وكل ذلك من أسباب السمنة.

الوصايا العشر في تغذية طلاب المدارس

للأهل دور مركزي في تغذية الطالب وعدم القيام به بالشكل السليم ربما يؤدي إلى السمنة وتكون خطراً على الطالب في المستقبل فماذا على الأهل القيام به لكي يقدموا للأطفال تغذية صحية ومفيدة ونشجعهم على إتباع عادات تغذية سليمة :

١ -والوالدين قدوة : إن إتباع الوالدين عادات غذائية سليمة يشكل أقوى وسيلة لتعويد الطالب على ممارسات غذائية سليمة فالأبناء غالباً ما يقلدون أولياء أمورهم في اختيارهم للمأكولات والمشروبات، وفي طريقة تناولها .

٢ -توزيع الوجبات إلى ست بدلاً من ثلاث :يمر الأبناء بمراحل نمو سريعة تجعلهم يحتاجون للكثير من المواد الغذائية والسرعات الحرارية التي يفضل توزيعها على ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات خفيفة إضافية .

٣ -الاهتمام بوجبة الإفطار قبل الذهاب للمدرسة: حيث تتدهور قدرات الأبناء الذهنية عندما يهبط مستوى السكر في الدم، الأمر الذي يحدث عند مرور ساعات طويلة لا يتناول خلالها الطالب الغذاء .

٤ -لا تسمح لأبنك بالإكثار من المسليات:تحتوي العديد من المسليات المصنعة للأطفال على كميات هائلة من الملح أو السكر، بالإضافة الى الدهون والمركبات المسرطنة لا ينصح بتعويد الطالب على استهلاكها كل يوم، كما يجب منع استهلاك أكثر من نوع واحد منها في اليوم الواحد.

٥ -يفضل الامتناع التام عن المشروبات الغازية والعصائر المبالغ في تحليتها:

٦ - ينصح باستهلاك كوبين إلى ثلاث من الحليب أو اللبن يومياً حيث يحتاج الطالب إلى كميات عالية من البروتين والكالسيوم التي يمكن بسهولة توفيرها عن طريق الحليب أو اللبن .

٧ - من المهم تعويدهم على الحبوب الكاملة والبقوليات : فالحبوب الكاملة (الخبز المصنوع من طحين قمح كامل، الأرز البني، البرغل، الفريك)، وكذلك البقوليات (العدس، الفول، الحمص، البسلة) تحمي من الأمراض المزمنة، مثل السمنة والسكري وأمراض القلب والشرابيين والأمراض السرطانية والإمساك.

٨ - ينصح بإعطاء الطالب الخضار بكثرة: فالخضار بجميع ألوانه يحتوي على الألياف الغذائية، معادن، فيتامينات، وأصباغ طبيعية هي بمثابة مركبات مضادة للأمراض السرطانية .

٩ - ساعتان على الأكثر للحاسب أو التلفاز وساعة على الأقل للمجهود الحركي.

التغذية السليمة

يقصد بها تناول وجبات غذائية بالكم والنوع الذي يتناسب مع عمرك وحالتك الفسيولوجية بحيث يحصل الجسم على جميع حاجاته من المواد

والعناصر الغذائية بهدف الوقاية من الإصابة بالأمراض والتمتع بصحة طوال حياتك.

تأثير دمج الوجبات :

قد يؤدي النقص المتكرر في إعطاء الجسم حاجته من الطاقة بشكل منظم ولمدة زمنية طويلة لشعور الإنسان بالجوع بشكل تلقائي ومتواصل على مدار اليوم، الأمر الذي يضر بشكل كبير بقوة الجسد والعزيمة، ويقوم بزيادة الشعور بالهيجان والملل والتوتر والأرق والاكتئاب في بعض الحالات، وفي الغالب قد يؤدي انخفاض نسب السكر في الدم عند بعض الحالات إلى الشعور بالإرهاق، الصداع المتكرر، واضطرابات في تركيز الإنسان وقد يؤدي إلى اختلال توازن الجسم عند القيام الواجبات المنزلية التي تحتاج إلى بذل جهد ومن الممكن أن يؤدي تناول الوجبات الغذائية على فترات متفرقة ومتباعدة، وعدم تزويد الجسم بحاجته من الطاقة بشكل متزن ومدرّوس، إلى تفكيك البروتينات الموجودة في عضلات الجسم، وإلى الشعور بالضعف والتعب، ويكون رد فعل الجسم على تخفيض استهلاك الطاقة هو تخفيض وتيرة العمليات وينتج عن ذلك حدوث تراجع كبير في وتيرة انخفاض الوزن، الذي له تأثير كبير على استمرار الانخفاض في الوزن وفقدان القدرة على التحكم في الجسم والسيطرة عليه وإضعاف قدراته.

أمراض التغذية

ان أمراض التغذية تحدث بسبب الغذاء غير المناسب ففي العديد من البلدان النامية، يرغم الفقر الناس على غذاء غير متكامل وتكثر بينهم أمراض نقص التغذية والقصور الغذائي وينشأ نقص التغذية عن النقص العمومي في الغذاء ويتميز بتأخر النمو ونقص الطاقة وضعف مقاومة الأمراض المعدية أما أمراض القصور الغذائي فتنشأ عندما يفتقر الغذاء إلى عنصر واحد أو أكثر من العناصر الغذائية الأساسية فنقص البروتين يؤدي إلى مرض الكواشيوركز، وهو مرض خطير يصيب الأطفال عادة، وقد يؤدي إلى الوفاة ويسبب نقص الفيتامينات أمراضاً مثل البري بري والبلاجرا والكساح والاسقربوط وينتج مرض فقر الدم وتضخم الغدة الدرقية عن نقص المعادن ويمكن أن تؤدي العادات السيئة في التغذية إلى حدوث أمراض نقص غذائي في البلدان المتقدمة أيضاً لكن في هذه الأخيرة، تحدث معظم مشاكل التغذية بسبب الإفراط في الطعام .

أمراض نقص التغذية (أمراض العوز)

تحدث كثير من الأمراض نتيجة لنقص بعض المغذيات في الوجبات وعندما تتوافر المغذيات المطلوبة فإن المرض عادة ما ينتهي وتنتشر أمراض نقص التغذية بصورة كبيرة في البلاد النامية حيث يفتقر الناس عادة إلى إمدادات كافية من الأطعمة المغذية .

سوء تغذية البروتين - الطاقة :

يقال لها أيضاً سوء تغذية البروتين - السعرات، تحدث عندما تنخفض نسبة البروتينات والسعرات الحرارية في الوجبة فإذا كانت الوجبة تنخفض فيها البروتينات بصفة خاصة فإن الحالة تسمى كواشيوركور ومن بين مظاهر الكواشيوركور تغيرات في لون وهيئة الشعر والجلد، وورم الجسم، وتلف الخصيتين والكبد والبنكرياس والمرض المنتشر في بعض البلاد النامية يصيب عادة الأطفال المصابين بمرض معد والكواشيوركور مرض قاتل ما لم تقدم للمريض كميات من البروتين مع الطعام لتزويده بالسعرات الحرارية وإذا كانت الوجبة قليلة السعرات الحرارية بشكل خاص فإن هذه الحالة تسمى السغل، وهذا المرض عادة يصيب الأطفال الصغار والمواليد، ويسبب نقصاً حاداً في الوزن وضعفاً ونقص الفيتامينات تختلف علاماته وأعراضه تبعاً للفيتامينات الناقصة فالنقص في فيتامين ج أو الإسقربوط يحدث نزقاً في اللثة وتورماً، كما يسبب بطناً في التنام الجروح وآلاماً في المفاصل والنقص في فيتامين د يسبب شذوذ النمو في العظام ويسبب النقص في النياسين والحمض الأميني تريبتوفان الذي يوجد في البروتين، البلاجرا ومن الأعراض الأولية لمرض البلاجرا الضعف والافتقار إلى الشهية والإسهال وسوء الهضم وأكثر أمراض نقص المعادن انتشاراً هو أنيميا نقص الحديد التي تحدث نتيجة

للحاجة إلى الحديد وفي مثل هذه الحالات، فإن الدم لا يحمل عدداً كافياً من كريات الدم الحمراء، ولا يستطيع أن يزود الألياف بمقدار كاف من الأكسجين لذلك فإن الإنسان يشعر بالضعف والتعب ومن الأعراض الأخرى التي تظهر الدوار والصداع وضربات القلب السريعة وقصر التنفس ويمكن أن يسبب الافتقار إلى اليود مرض تضخم الغدة الدرقية.

أمراض أخرى:

قد تنشأ أمراض أخرى من ضعف التغذية فمثلاً يسبب الإسراف في تعاطي الخمر بعض أمراض الكبد والبدانة تزيد من مخاطر أمراض المرارة (الحويصلة الصفراوية) وأمراض السكري في الكبار وتزيد خطورة الإصابة بداء تخلخل العظام في النساء اللاتي يتناولن كميات قليلة من الكالسيوم ويقل مستوى نشاطهن الجسماني ولمنع تخلخل العظام فإن الأطباء ينصحون بتوليفة تجمع بين التمرينات الرياضية المنتظمة والوجبات ذات الكالسيوم الكافي.

التغذية :

تعتبر التغذية مقوماً من المقومات التي تضمن بقاء الإنسان على قيد الحياة، والتغذية السليمة تمنح الإنسان الحصول على جسم صحي وخالي من الأمراض، وتكون بمثابة جدار واقٍ وحامٍ للجسم من التعرض للكثير

من الأمراض الخطيرة للسرطانات والنوبات القلبية وغيرها من الأمراض، التي تنتج عن سوء التغذية والغذاء الغير صحي والمتوازن، وللتغذية أهمية كبيرة لجسم الإنسان؛ لأنها تؤدي إلى القيام بالعديد من الوظائف، ومن أهمها نمو وبناء الأنسجة والخلايا الضرورية لبناء جسم الإنسان.

سوء التغذية

سوء التغذية هو الاستهلاك غير الكافي أو الزائد أو غير المتوازن من المواد الغذائية الأساسية، وقد يحدث هذا المرض نتيجة عدة أسباب من أهمها: الأمراض النفسية كالإكتئاب وفقدان الشهية، وأمراض الجهاز الهضمي التي تتسبب في صعوبة البلع مما يقلل امتصاص الأمعاء للأغذية كداء الزلاقي، بالإضافة إلى الأمراض التي تؤثر على الحركة والتنقل وتمنع المريض من الوصول للغذاء، وهي غياب الغذاء المتوازن وعدم استيفاء جسم الإنسان لحاجته من المواد المغذية، مما يؤدي إلى إصابته بمشاكل صحية فالأمر في سوء التغذية لا يقف عند حد قياس الكمية التي يأكلها الإنسان أو الفشل في تناول الأكل ومن الناحية الطبية تشخص سوء التغذية بعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى وتشخص أيضاً بالإصابة بعدوى ما أو مرض والحالة الغذائية لأي شخص تكون نتاج التفاعل المعقد ما بين

الطعام الذي نأكله وحالة الصحة العامة والبيئة التي نعيش فيها وبإيجاز في ثلاث كلمات انعدام سوء التغذية: طعام - صحة - عناية وهم دعائم الصحة السليمة وسوء التغذية قد يسبب العديد من الأمراض منها:

الكساح:

يعتبر من الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة نقص كل من فيتامين د، الكالسيوم، والبوتاسيوم في الجسم، وقد تظهر علاماته على شكل تقوس في الساقين، وتشوهات في العظام، ولين وضعف فيها، ويمكن الوقاية من مرض الكساح عن طريق تناول الأطعمة الغنية بفيتامين د مثل: الأسماك، والزيوت، والألبان، والكبد، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس، كما يمكن تناول المكملات الغذائية الغنية بفيتامين د .

هشاشة العظام :

يحدث مرض هشاشة العظام نتيجة نقص الكالسيوم فيتامين د، مما يتسبب في لين العظام وهشاشتها، الأمر الذي يزيد احتمال تعرض العمود الفقري للكسور والتشوهات، ولتعويض النقص في عنصري الكالسيوم فيتامين د يُنصح بتناول الموز، واللبن، والسبانخ، وفول الصويا، بالإضافة إلى التعرض لأشعة الشمس بشكل منتظم.

تضخم الغدة الدرقية: يحدث مرض تضخم الغدة الدرقية نتيجة نقص عنصر اليود الذي تحتاجه الخلايا للقيام بوظائفها الحيوية بصورة طبيعية، ويؤدي إلى إصابتها بالقصور، بالإضافة إلى ضعف النمو والتطور عند الأطفال، وحدوث تقزم، وقد يؤدي إلى الإصابة بالتخلف العقلي، وتعتبر المناطق التي تتصف بنقص عنصر اليود في التربة من أكثر المناطق عرضة للإصابة بهذا المرض، وللوقاية من هذا المرض يُنصح بتناول كميات كافية من السمك، واستخدام الملح الغني بعنصر اليود بشكل منتظم.

فقر الدم: يحدث بسبب نقص عنصر الحديد، بالإضافة إلى نقص عدد كريات الدم الحمراء والهيموجلوبين في الجسم، وقد تظهر أعراض هذا المرض على شكل شحوب في الجسم وشعور بالضعف والتعب، وصعوبة تنفس، ويمكن الوقاية من المرض عن طريق اتباع نظام غذائي متوازن وصحي، بالإضافة إلى تناول مكملات الحديد بشكل منتظم.

أعراض الإصابة بسوء التغذية

تختلف شدة الإصابة بسوء التغذية حسب العناصر التي يفتقدها الجسم أو مدة الإصابة، حيث قد تظهر عليه بعض الأعراض مثل:

فقدان التوازن والشعور بالدوخة والإغماء - جفاف الجلد وتشققه وتقشره
في بعض الحالات - ضعف في الشعر وتساقطه بشكل كبير - فقدان الوزن
- التأخر في شفاء الجروح والإصابات الخفيفة - كثرة الإصابة بالأمراض
لأن سوء التغذية يسبب ضعف جهاز المناعة - حدوث نخر في الأسنان
وظهور التورم في اللثة ونزيفها - الشعور بالضعف في العضلات والعظام
الإصابة بمشاكل في التركيز وتشتت الانتباه - في بعض الحالات المتقدمة
قد يؤدي سوء التغذية إلى الوفاة .

طرق علاج سوء التغذية

- ١- تغيير النظام الغذائي والتركيز فيه على تناول الأغذية الرئيسية
المغذية التي تحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية والتنوع في الأغذية
المتناولة، والتركيز على الأغذية الطازجة من الخضار والفواكه .
- ٢- علاج الأمراض التي قد تكون هي السبب وراء الإصابة بسوء
التغذية.
- ٣- الابتعاد عن العادات الغذائية السيئة مثل الوجبات السريعة والجاهزة،
والتقليل من المشروبات الغازية والقهوة والشاي.