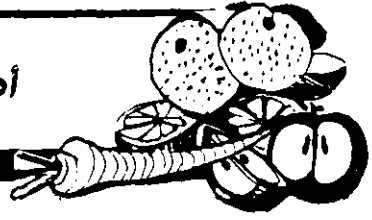




الفصل الرابع

أصول تغذية الأطفال والمرضى

أصول تغذية الأطفال



□ **الدكتورة «جيرالدين سكوت»** خبيرة التغذية بمستشفى «جورجتان» الجامعى مشهورة فى الأوساط العلمية ، بمؤلفاتها وأبحاثها حول شئون التغذية . جاء فى أحد أبحاثها التى نشرت أخيراً . أن أكثر من ٨٥٪ من الأمهات ينقصهن الإلمام بأصول تغذية الأطفال ، بشكل أو بآخر . يستوى فى ذلك المثقفات منهن وغير المثقفات . وقالت : « إن الغذاء بالنسبة للأولاد يعتبر نوعاً من المتعة واللذة ، ولكن يجب على الأمهات أن يتذكرن باستمرار ، أنه ضرورة أساسية لاستمرار الحياة ، وأن كل عنصر من عناصره المختلفة ضرورة أساسية لجانب من جوانب الحياة الصحية للطفل ، وأن الطفل يولد بحاسة تذوق مرهفة ويتقبل العادات الغذائية الحسنة كما يتعود على العادات الغذائية السيئة من أول وهلة بعد ولادته » .

وصايا «جيرالدين» :

وترى الدكتورة «جيرالدين» . كثيراً من السجايا والخصال ترتبط بنظام التغذية الذى يرى عليه الطفل ، ثم تخرج من بحثها بخمس وصايا غذائية للأمهات هى :

- الأم مدعوة إلى أن تعود نفسها على وضع خطة غذائية ، مبنية على الاختيار المسبق ، بالتفكير التحليلى الهادىء فى مكونات الوجبة ، يجب أن تحتوى وجبات الطفل على المجموعات الغذائية الأساسية الأربع وهى : اللحوم بأنواعها ، ومستخرجات الألبان ، والخضر والفاكهة ، والخبز والبقول .

وتذكر الخبرة الأمهات ، بأن العين تذوق المأكولات قبل اللسان ، وأن ما تعافه العين يرفضه الحلق ، وهذا يوضح أهمية تقديم الطعام في أطباق تسيل اللعاب ، بحسن تنسيقها وتوليف ألوان الأطعمة ذاتها .

● الوصية الثانية للأمهات ألا يخلطن طعام الأطفال بالتوابل ، لأنها تتلف النمو الطبيعي لحاسة التذوق ، وتضع على الطفل متعة الطعام الحقيقي لمختلف الأطعمة . وفي الوصية نفسها تحذير من مضار تقديم السكريات للأطفال ، باعتبارها السبب الرئيسي لتلف الأسنان والفكين . ولما كانت المواد السكرية ضرورية للطفل ، فإن الأم تستطيع أن تضع في متناول يده الفواكه الطازجة ، وأن تحول بينه وبين الحلوى ، ولا تحتفظ بها في البيت .

● والوصية الثالثة تطلب من الأم ألا ترغب طفلها على الطعام بأي حال . ليأكل متى شعر بالجوع ، فإن الطفل السمين يعاني في الكبر أمراضاً ما كان ليصاب بها لولا حشو جوفه في الصغر . لتكن الوجبات صغيرة أنيقة على فترات متقاربة ، الشرط الأساسي في توقيتها وكميتها ، ورغبة الطفل وجوعه وشبعه يجب ألا يتصف طعام الطفل بالعمل الروتيني ، وألا تجزع الأم

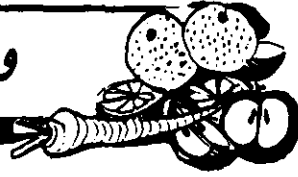
إذا رفض الصغير الطعام ، فكثيراً ما يكون الرفض لا إرادياً بالفطرة . لأن الحياة علمت الأطفال الحمية منذ الولادة يواجهون بها اضطرابات المعدة والأمعاء وغيرها من الأمراض .

● الوصية الرابعة تقضى بضرورة إشاعة جو من السعادة حول المائدة . فالوقت المخصص للطعام لا يصلح للتأنيب واللوم وإحصاء الأخطاء والعقاب ، واجتماع الأسرة حول المائدة فرصة من أجمل الفرص وأمتعها للطفل للقاء أحب الناس وأقربهم إليه مجتمعين . ولا داعي لأن ينتظر الطفل الجائع حتى يعود أبوه من العمل . وإلا فإن حرمانه وتأخير مع الجوع ، يزرع في نفسه بذور الامتناع وإساءة نقد مواقف أبيه فيتلف تفكيره .

وتحذر الوصية الخامسة الأمهات من استخدام الطعام كوسيلة للمكافأة ، أو التسلية ، أو الترضية فقد درج البعض على استعمال الطعام كوسيلة تأديب

الطفل المشاغب ، يعاقبونه بمنع الغذاء أو حرمانه من طعام معين . آخرون يتوسلون بأنواع معينة من الطعام لترضية طفل غاضب . أو إسكاته إذا بكى أو مواساة صبي مكتئب . وهذه كلها عادات سيئة يجب الإقلاع عنها ، لينجو الطفل من أضرارها على صحته النفسية والبدنية ، وعلى خصاله وعاداته وتكامل شخصيته في الكبر .. ولا قيمة - بالطبع - لتلك القواعد الخمس . ما لم تبدأ الأم بتطبيقها على أولادها منذ الصغر ، وبحيث لا تتغاضى عن إحداها مرة ، انحناء لتوسلات الطفل ونظراته الماكرة ، التي تلين لها قلوب الأمهات .

وزن الطفل وغذاؤه



□ لم تعد خفة وزن المولود أو ثقله ، مدعاة لقلق الأم . ولم يعد هناك أساس من الصحة للقول الشائع بوجود علاقة بين كبر حجم المولود أو صغره . وبين نوع الغذاء الذي تتناوله الأم أثناء فترة الحمل صحيح أن صحة الأم ومرضاها ، وتنظيم تغذيتها أو عدم تنظيمها ، لها أكبر الأثر في صحة الجنين واكتمال نموه سلباً أو إيجاباً لكن صحة الجنين والمولود شيء ، ومقدار وزنه شيء آخر .

متوسط وزن المولود عادة ، حوالى ٧ أرطال . لكن للوراثة دخل كبير في إنجاب مواليد أقل أو أكثر وزناً من المتوسط العادى . أصحاب هذا الرأى من الأطباء يضرِبون مثلاً لذلك بالطفل الايطالى ، الذى دخل اسمه تاريخ الطب . بسبب ثقل وزنه . إذ بلغ وزن هذا الطفل الذى سُمى « فايو » ١٦ رطلاً وأوقيتين ، عند ولادته ، أى أكثر من متوسط وزن المولود العادى . بالبحث اتضح أن وزن أمه « لورادى جوليو » كان ١٥ رطلا ، عندما ولدت في مدينة « برنديزى » ، قبل ذلك بخمسة وعشرين عاماً .

مرحلة ما بعد الولادة من أهم مراحل تكوين بنية الطفل ، وتنمية وجدانه ،

وتعزيز مناعته ضد الأمراض . ويوجه الخبراء حملة شعواء ضد الرضاعة الصناعية ، ويبيحوا بالأمهات ألا ييخلن على فلذات أكبادهن بلبن أئدائهن ، ولا يحرمنهن من حقهن الطبعى فى رضاعة الثدي ، إذا أردن لهم صحة بدنية ونفسية طبيعية من الطفولة إلى الكهولة .

الدكتورة « بامبلا ديفيز » الباحثة بمعهد « همرسميث » لصحة الأطفال بلندن ، تحذر الأمهات من إرضاع لبن الأبقار ، لأنه - على حد قولها - يؤدى إلى السمعة المفرطة ، ويمهد للإصابة بأمراض القلب ، فى سن متقدمة يتعذر فيها العلاج . ويؤكد خبراء طب أطفال آخرون ، أن الرضيع الذى يعتمد على اللبن الصناعى ، أكثر تعرضاً من غيره ، للإصابة بأكريما الجلد ، والربو ، وبعض أمراض الجهاز التنفسى . وقالوا أيضاً إنه من الناحية النفسية ، غالباً ما يشب الطفل أنانيا ، يفتقر إلى روح التعاطف ، والمشاركة الوجدانية .

ما من شك فى أن كل أم ، تمنى لو حصلت على عقار يكسب ابنها النحيف، نماء وامتلاء . لكن ثبت علمياً أن عقاقير زيادة الوزن ، التى تعطى للأطفال النحاف ، لا تخلو من خطر . لذلك أصدرت اللجنة الأكاديمية الطبية الأمريكية لأدوية الأطفال ، نشرة تحذر فيها من معالجة الأطفال النحاف بتلك العقاقير . وذكرت أن متناولها ، تنتظرهم أعراض الخمول ، والقلق والطفح الجلدى ، والدوار .

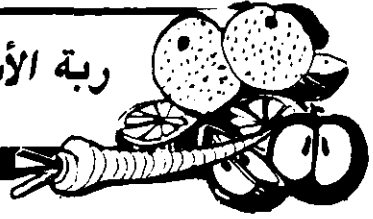
ومن ناحية أخرى حذرت الأمهات من أضرار استعمال هذه الأدوية المقوية إلا باستشارة الطبيب ، وطالبت الأطباء بالألا يصفوها إلا لمرضاهم من الأطفال ، الذين يعانون حالات عصبية خطيرة ، يصحبها هزال ، وفقدان فى الشهية ، وفيما عدا ذلك فإن الضرر الذى يحق بالطفل النحيف ، يصبح مشكلة يصعب التغلب عليها ، بينما نخافة الطفل لا تعتبر مشكلة صحية فى أغلب الأحوال .

ويجمع الخبراء ، أن الحل لا يكون بالعقار ، وإنما يكون بجودة الغذاء الذى تقدمه لأولادنا صغاراً وكباراً ، فيقيمهم من الهزال ، ومن مشكلات صحية

أخرى بدنية وعقلية ، ومن مشكلات الصحة البدنية : تلف الأسنان ، ولين العظام ، وأمراض القلب والروماتيزم ، والتخلف العتلى ، لسوء التغذية دخل كبير فيها .

وحسن التغذية لا يعنى كثرة ما يتناوله الشخص من غذاء ، وإنما يعنى تكامل المواد الغذائية الضرورية لجسم الإنسان ، فى الوجبة الواحدة ، وفى الوجبات على مدار اليوم الواحد وينصح خبراء التغذية ، بالتقليل من المواد الغذائية التى تولد طاقة حرارية عالية ، كالسكر ، والنشا ، لقلة قيمتها الغذائية . ويرون أن البيض ، واللبن ، واللحوم ، والسلك ، مضافاً إليها الخضراوات متعددة الفيتامينات ، والفاكهة ، تشكل أمصلاً مضادة لأمراض كثيرة .

ربة الأسرة .. وإعداد غذاء المرضى ..

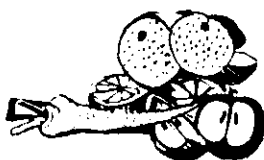


□ الغذاء الجيد المتكامل ضرورى لكل إنسان يتمتع بصحته العادية ، أما أولئك الذين لهم ظروف صحية معينة فهم يحتاجون من ربة الأسرة إلى عناية خاصة فى إعداد غذائهم تبعاً لظروفهم الصحية . وهناك حالات مرضية متعددة يتطلب كل منها غذاءً خاصاً ويحدد الطبيب نوع الغذاء تبعاً لنوع المرض .

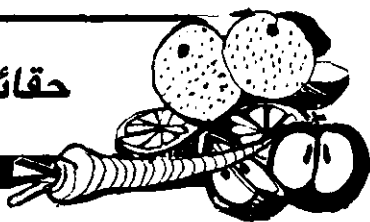
أما إذا لم يحدد الطبيب أنواعاً من الغذاء معينة ففى هذه الحالة عليك ياسيدتى بالتصرف السليم تبعاً للقواعد العامة للغذاء الجيد المتكامل ، وهناك أمراض تحتاج إلى نظام غذائى معين يخضع له المريض ويكون تحت إشراف الطبيب المعالج وعلينا بتنفيذ نصائح الطبيب وإرشاداته حتى يبلغ المريض شط الأمان ويرأ من المرض . ومن هؤلاء المرضى الذين يتطلبون غذاءً معيناً ، مرضى الجهاز الهضمى ومرضى البول السكرى ومرضى الكبد وغيرها .

فمثلاً مريضى الجهاز الهضمى يجب إبعادهم عن الأطعمة العسرة الهضم بقدر الإمكان مع تبسيط الكميات على أن يشترط تكامل الغذاء واحتوائه على جميع عناصر الغذاء الأساسى . ومريضى البول السكرى يجب إبعادهم عن كل ما يزيد نسبة السكر فى البول وفى هذه الحالة بالذات تتبع نظاماً غذائياً معيناً مع استمرار ملاحظة المريض وعمل التحاليل اللازمة بين فترة وأخرى ، وهناك نقاط كثيرة يجب ملاحظتها عند تحضير غذاء المريض مثل كمية الأملاح ونسبة الدهون والمواد الحريفة وبعض الأنواع ذات الألياف الكثيرة قد تضر المريض ، وعموماً يجب علينا ملاحظة كل كبيرة وصغيرة عند إعداد طعام هذه الفئة الحساسة . واليك سيدى الشروط التى يجب أن تراعيها ربة الأسرة فى تغذية المريض :

- احتواء الغذاء على جميع العناصر اللازمة للجسم .
- اتباع أوامر الطبيب بكل دقة حسب نوع المرض وحالة المريض مع اختيار أصناف تتناسب مع نوع المرض .
- طهو الطعام بطرق مبسطة حتى تكون سهلة الهضم والامتناع عن الأطعمة الدسمة والحريفة والمقلية .
- تقديم الطعام بطريقة شهية . تعمل على فتح شهية المريض خاصة وأن المرض يضعف من شهية الإنسان ، لذا يجب تنسيق صينية طعام المريض وتزينها زينة بسيطة بقليل من الزهور الهادئة اللون والرائحة .
- ملاحظة تنسيق الألوان والأشكال والتنوع بقدر المستطاع حتى يقبل المريض على طعامه بشهية مهما تكرر تقديمه .



حقائق عن تخفيف الوزن...!!



□ ما من إنسان إلا ولديه فكرة عن تخفيف أو زيادة الوزن ، لكن المؤسف أن أغلب الناس ليس لديهم الأفكار الصحيحة عن هذا الموضوع . فمثلا : يعتقد البعض أن طرق تخفيف الوزن تصلح لبعض الناس ولا تصلح للبعض الآخر فهل هذا صحيح ؟...

أجاب عن هذا السؤال وغيره من الأسئلة الدكتور « ليونار آشر » أخصائى التغذية وخبير تخفيف الوزن يلجأ اليه نجوم السينما فى « بيتربلى هيلز » فيقول :

● القول بأن بعض الناس غير قابلين للتخسيس قول خاطيء لا يستند إلى أى أساس من العلم أو الواقع . كل إنسان يستطيع تخفيف وزنه إذا احتاجت حالته إلى ذلك ، على الرغم من أن بعض الناس يكتسبون ثقل الوزن وضخامة الجثة بالوراثة . هؤلاء يخف وزنهم أيضاً لكنهم يظلون أثقل من غيرهم وأضخم حجماً إذا قورنوا بالآخرين ، وربما هذا هو السبب فى أن بعض الناس يعتقدون أنهم لا يخسرون .

— هل حقاً لا يكتسب بعض الناس أية زيادة فى الوزن مهما تناولوا من أنواع الطعام لأنهم يخاف بطبيعتهم ؟

● هذا صحيح ، لأنهم يخاف بالوراثة ، ومن خصائص أجسامهم أنهم ورثوا قدرة أبدانهم على سرعة حرق الغذاء . وعلى العكس فإن الذين يميلون إلى البدانة يتميزون بأجسام تحرق المواد الغذائية ببطء . وما يتبقى منها يخترنه الجسم شحماً فى مواضع مختلفة . ومنهم من يكتسب زيادة الوزن مع أن وجبته الغذائية قليلة نسبياً ، إذا قورن بغيره من الخفاف الأكولين الذين لا يسمنون .

– يقال أن النساء يملن إلى السمنة واكتساب زيادة الوزن أكثر من الرجال ... فما حقيقة هذا القول ؟

● هذا خطأ ، فالرجال والنساء سواء فيما يتعلق بمشكلة البدانة وأسبابها وطرق التخلص منها . ولعل السبب في شيوع هذه المقولة ، هو ما يلاحظ من أن ربّات البيوت أكثر بدانة من الرجال . والحقيقة أن السمنة تنفّس بين ربّات البيوت أكثر منها بين النساء العاملات ، وبين الكسولات عنها بين النشيطات كثيرات الحركة ، والعبرة هنا بالنشاط الذى يستهلك الغذاء والسرعات الحرارية . فلا يبقى منها ما يتحول إلى بدانة .

– للسمنة مضارها المعروفة ، لكن يقال أن لتخسيس الوزن مضار لا تقل خطراً عن أضرار السمنة فأين الحقيقة ؟

● إذا كان للسمنة أخطارها على القلب والدورة الدموية والإصابة بمرض السكر ، فإن نقصان الوزن عن المعدل الطبيعى ينطوى على مشاكل صحية كثيرة لا تقل خطراً عن أمراض السمنة ، ومنها فقر الدم ، وفقدان قدرة الجسم على مقاومة الأمراض المختلفة .

– هل صحيح أن الكآبة وحدة المزاج وسرعة الغضب ، من الصفات الملازمة للنحافة ، بينما المرح وهذوء الأعصاب والحلم صفات ملازمة للسمنة ؟

● هذا اعتقاد لا أساس له من الصحة ، والدليل على ذلك أن كثيرين ممن يتصفوا بالسمنة ، لم يزدد وزنهم إلا بسبب الإفراط فى الأكل . وبالبحث أتضح أن السبب الأساسى فى النهم إلى الطعام ناشئ عن دافع لا إرادى نفسى ، ناشئ عن قلق واضطرابات انفعالية . وهؤلاء عرضة لحدة المزاج ، وسرعة الغضب أكثر من غيرهم ... وربما السبب فى هذا الاعتقاد الخاطيء هو أن الشخص السمين الظريف أكثر جذاباً للانتباه من النحيف مهما كان ظرفه .

– يقال أن الصيف أنسب المواسم لاتباع النظم الغذائية لتخفيف الوزن ، ويحذر البعض من محاولات التخسيس فى فصل الشتاء . ويررون ذلك بأن

كل النظم الغذائية لتخفيف الوزن تتجنب النشويات والسكريات والدهون ،
وتلك المواد الغذائية لازمة لمد الجسم بالطاقة الحرارية اللازمة للتدفئة
ومقاومة أمراض البرد ... فهل هذا صحيح ؟

● إن أى كلام من هذا القبيل يعتبر ضرباً من التخمين . والواقع أن تخسيس
الوزن لا يقتصر على فصل معين من فصول السنة ، وإنما يمكن اتباع النظم
الغذائية اللازمة مع التدريبات الرياضية فى أى فصل ، والمهم هو استشارة
الطبيب المختص ، لوصف طريقة تخفيف الوزن دون إضرار بالصحة العامة .

- كثيراً ما نسمع أن الإنسان يستطيع أن يأكل ما يشاء من بروتينات
كالبيض ، والجبن ، واللحوم بأنواعها ، دون أن يخشى زيادة وزن
ما رأى العلم فى هذا القول ؟

● هذا اعتقاد خاطئ ... زيادة الوزن تتوقف على كمية الطعام التى يتناولها
الإنسان ، بالإضافة إلى نوعه أيضاً . والبروتينات الزائدة تتحول إلى دهون
كالمواد النشوية تماماً . فمن أراد أن يتجنب زيادة الوزن . عليه ألا يتناول من
المواد البروتينية أكثر من الحاجة الضرورية لجسمه ، وما زاد يحوله الجسم إلى شحم
حتى يستطيع تخزينه .

- البعض يحذرون من خطورة تخسيس أكثر من رطل واحد أسبوعياً ؟

● خبراء التغذية ومنظمو الوزن ، لا يشجعون اتباع نظام غذائى صارم
ينحدر بالوزن انحداراً سريعاً فجائياً ، لأن من يفقد وزنه بسرعة ، يستعيده

بسرعة ، والأفضل أن يخف الوزن تدريجياً حتى لا تصاحبه اضطرابات
عضوية . لكن هذا لا يعنى ضرورة ألا يزيد معدل تخفيف الوزن على رطل
واحد أسبوعياً .

- هل يتعرض البدن لمشكلات لا يتعرض لها النحيف إذا ما أجريت
له عملية جراحية ؟

● هذا صحيح ، فالشخص البدين أكثر تعرضاً لأمراض القلب والدورة الدموية ، وأقل تحملاً لمتاعب العمليات الجراحية الكبيرة ، كما أنه يواجه صعوبات أكثر من النحيف بعد العملية بسبب زيادة وزنه وثقل حركته . والملاحظ أن السمنة تشكل بعض المشكلات للجراح أثناء إجراء العمليات الباطنية نظراً لأنه مضطر إلى العمل خلال جدار سميك من الجلد والدهن ، وفي عمق عادي ، كما أن ضم الجرح وتضميده يحتاجان إلى جهد أكبر ووقت أطول .

إن كل شيء يهون ، ولو كان الحرمان من أطيب المأكولات ، فما أجمل أن يعيش المرء رشيق الحركة وفور الصحة .

