

# التغذية المثالية للمرأة في مراحل حياتها المختلفة



## ■ تغذية الحوامل :

إن تغذية الحامل لها أهمية ومواصفات خاصة ، فلم يعد طعامها لها وحدها ، وإنما صار يشاركها فيه جنينها بين أحشائها . فسواء رضيت أو لم ترضَ أصبح لزاما عليها أن تمد طفلها بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموه من خلال ما تأكله من طعام .

إن الطعام الذى تتناوله الحامل يمتص فى مجرى الدم ، ويصبح مهيباً لأن تنتقى منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنيا بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على كل ما يلزمه حتى ينمو نموا طبيعيا . أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية من جسمها فتصير عرضة للضعف والمرض ، كما يتعرض طفلها للضعف ونقص النمو . ومن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتى يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة ، كما يقل تعرضهن لاحتمال حدوث ولادة مبكرة عن غيرهن من الحوامل اللاتى لا يلتفتن جيدا لطعامهن .

## ■ ماذا تأكل الحامل ؟

ليس المهم أن تتناول الحامل قدرا كبيرا من الطعام ، ولكن الأهم هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمها وجنينها أثناء فترة الحمل ، والتى أهمها : البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم . فالبروتينات هى التى تبنى أنسجة اجسم ، والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد ضرورى لتكوين الدم ، أما الفيتامينات فتحملها خلايا الجسم لتمكن من القيام بأنشطتها الطبيعية ، أما باقى العناصر الغذائية التى نتناولها فى

طعامنا اليومي مثل النشويات والسكريات والدهون ، فلا تحتاجها الحامل إلا لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التي يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الحامل لمزيد من الوزن الزائد .

وفيما يلي أهم المأكولات التي يجب أن تحرص الحامل على تناولها بصفة يومية لتمد جسمها بالعناصر الغذائية الضرورية السابقة .

### • اللبن :

يأتي اللبن في مقدمة الأغذية الضرورية للحامل بفضل احتوائه على نسبة عالية من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة نمو أسنان الجنين وعظامه ، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجته .

يؤخذ يوميا عدد ٢ كوب من اللبن على الأقل ، ويراعى إزالة قشده ، ويمكن تناول المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادى والجبن . ويعتبر اللبن هو أفضل الوسائل لإمداد الجسم بما يحتاجه من الكالسيوم .. أى أنه من الخطأ والحماقه أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم المصنعة ، وتنصرف عن تناول اللبن .

وفى حالة عدم تقبل طعم اللبن يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل من الكاكاو أو الشئ إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية .

### • الخضراوات والفاكهة :

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامينات والحديد والكالسيوم، ولذلك ينبغي أن يدخل ضمن الغذاء اليومي للحامل ، مع مراعاة تخصيص جزء للخضراوات الطازجة غير المطبوخة، وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء وهذا ما يمكن تناوله من خلال طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم .. وللحامل حرية الاختيار فى باقى الأنواع من الخضراوات والفاكهة .. ويفضل من الفاكهة الموالح كالبرتقال .

## • اللحوم :

وهي من المصادر الغنية بالبروتينات ، ويفضل منها اللحوم البيضاء عن اللحوم الحمراء، أي لحم الأسماك والطيور مثل الدجاج . ويفضل أن تكون خالية من الدهن .. أي ينبغي نزع طبقة الجلد الخارجية عنها . ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد والكلى والقلب والمخ ، كما ثبت أن لحم الأسماك من أفضل أنواع اللحوم ، بل يمكن أن تحل كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم عامة .. وذلك لاحتوائها على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلا على أن زيوتها تساعد على خفض نسبة الكوليسترول بالدم ، وضبط ضغط الدم ، علاوة على سهولة هضمها .

## • البقول والخبز :

من المفيد للحامل تناول قدر من البقول مثل الفول مع تناول الخبز (القمح) فهذه الحبوب تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء الأنشطة المختلفة علاوة على ما تحتويه من عناصر غذائية مفيدة بوجه عام .

ويفضل من أنواع الخبز : الخبز الأسمر (البلدي) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم ، ويساعد على منع حدوث الإمساك، حيث يزيد من كتلة النفايات ، وبذلك يكون فيه فائدة كبيرة للحامل خاصة التي كثيراً ما تتعرض للإمساك أثناء الحمل .

## • البيض :

يؤكل بيضة واحدة يوميا على الأقل فالبيض غذاء مفيد جدا للحامل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين دم الحامل ودم جنينها .

## • فيتامين "د" واليود :

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين "د" خاصة في الشتاء، حيث يقل تعرضها للشمس .. فمن المعروف أن أشعة الشمس تساعد على تكوين هذا الفيتامين

الضرورى فى الجسم .

ويعتبر زيت كبد الحوت من أغنى المصادر بهذا الفيتامين .. ويمكن تناوله مركزا من خلال بعض المستحضرات الطبية .. ويجب استشارة الطبيب الخاص لتحديد الجرعة المناسبة .

كما تزداد حاجة الجسم إلى " اليود" فى بعض المناطق التى تفتقر فيها المياه إليه ، وفى هذه الحالة ينبغى على الحامل تناول قدر إضافى من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال أحد المستحضرات الطبية ، ويكون ذلك باستشارة الطبيب الخاص .

#### ● ملح الطعام :

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، وكذلك الأطعمة المملحة عموما كالفسيح والرئجة .. وذلك لأن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل تساعد على احتجاز الملح به ، فلا داعى لاحتجاز المزيد لأن ذلك قد يؤدي لارتفاع ضغط الدم، وتورم القدمين ، وظهور الزلال فى البول ، وهذه الحالة يطلق عليها اسم "تسمم الحمل" .

#### ● السوائل :

الاهتمام بتناول السوائل شىء مفيد للحامل وغير الحامل ولتختر منها الحامل ما تشاء مثل الحساء وعصائر الفاكهة ، لكنه لا ينبغى إهمال شرب قدر مناسب من الماء .. ويكون ذلك بمعدل ستة أكواب يوميا .. فالماء يطهر الدم من السموم والفضلات ، ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة ، ويخلص الكليتين ويجرى البول مما يعكرهما من فضلات ورواسب .

#### ■ نوعيات خاصة من الغذاء للحامل :

#### ● جذور البنجر :

يحتوى البنجر على نسبة مرتفعة من الحديد اللازم لتكوين الدم دون إحداث إمساك ، كما هو الحال مع معظم مستحضرات الحديد، ولذلك ننصح

الحامل بأن تقبل على تناول البنجر سواء في صورته الطبيعية أو تناوله على هيئة عصير بعد القيام بعصر الجذور .. كما يمكنها الاعتماد على كبسولات البنجر وهي مستحضر دوائي يحتوى على خلاصة البنجر فى صورة بودرة .. لكنه لاشك أنه من الأفضل الاعتماد على البنجر فى صورته الطبيعية .

#### ● مشروب الحلبة :

فائدة الحلبة بالنسبة للحمل والولادة أنها تساعد على مرونة عضلات الرحم ، وتزيد من قوة انقباضاتها ، ولذلك فهي تؤخذ فى الفترة السابقة للولادة لمساعدة "الطلق" وتيسير عملية الولادة .. فتؤخذ فى صورة شراب من البذور المطحونة ، أو كبسولات من بودرة هذه الحبوب خلال الأسابيع الأربعة أو الستة الأخيرة من الحمل .

#### ● المقدونس :

وفائدته للحامل أنه مصدر غنى بالحديد والبوتاسيوم والفوسفور .. كما أن له مفعولاً مدرراً للبول ، وبذلك يساعد على تخليص جسم الحامل من الماء المتراكم به .

#### ● التوت الأحمر :

ويعتبر وسيلة فعالة لمنع الغثيان والقىء المصاحب لمراحل الحمل الأولى . ولهذا الغرض تجفف أوراق التوت الأحمر ويضاف منها ملء ملعقة كبيرة إلى فنجان ماء مغلى ، وتنقع الأوراق لمدة ١٠ دقائق ، ويشرب مثل هذا الفنجان صباحاً يومياً .

#### ■ تغذية الموضع :

لكى تقوم الأم بعد الولادة بمهمة الرضاعة بكفاءة ، دون شكوى من ضعف إدرار اللبن، عليها أن تهتم بغذائها خلال هذه الفترة .. وذلك من حيث الكم والنوع .. فينبغى عليها الانتظام فى تناول وجبات الطعام دون تقصير وأن تهتم بوجه خاص بتناول الأغذية الغنية بالبروتينات (اللحم والبيض واللبن)

والفيتامينات (الفاكهة والخضراوات الطازجة) والكالسيوم (اللبن ومنتجاته) والحديد (الكبد والبيض والخضراوات واللحوم) .

كما ينبغي عليها خلال هذه الفترة تجنب الأدوية (إلا باستشارة الطبيب) لأن بعضها يفرز مع اللبن وقد يصيب الطفل بأضرار .. وكذلك تجنب التدخين والأغذية الملوثة بمبيدات حشرية ومعادن ثقيلة .

كما يجب الاهتمام بتناول قسط وافر من السوائل يوميا، لأنها تساعد على إدرار اللبن .. وكذلك تجنب الإجهاد الجسماني أو الانفعالات النفسية. ولا ننصح السيدة خلال هذه الفترة بتناول حبوب منع الحمل ، إلا بعد انقضاء الشهور الستة الأولى بعد الولادة ، لأنها تقلل لبن الثدي .

ولعل أهم نصيحة للمرضع لزيادة إدرار اللبن هي الاستمرار فى إرضاع الوليد .. بمعنى عدم التكاسل عن القيام بالرضاعة أو التأخر فى وضع الوليد على الثدي أو التملل من الرضاعة نفسها أو اليأس من خروج لبن كاف لإرضاع الوليد .. ذلك لأن عملية الإفراغ والامتصاص المتكرر للثدى هى خير ما يساعد على إدرار اللبن ، لأنها تنشط الغدد المنتجة به اللبن فتزيد كفاءتها .

كما ننصح كذلك الحامل التى تشكو من ضعف إدرار اللبن بالاعتماد على هذه النوعيات التالية من المشروبات الغذائية ، فهى فعالة للغاية فى زيادة إدرار اللبن .

#### ● شوربة العدس :

وهى من الأغذية المفيدة للمرضعات لارتفاع قيمتها الغذائية، حيث تحتوى على نسب عالية من الكالسيوم والعناصر الغذائية الضرورية للأم .. بالإضافة لفعاليتها فى زيادة إدرار اللبن .

#### ● مشروب الحلبة والنعناع :

تتميز الحلبة بالعديد من الفوائد الصحية خاصة للنساء .. نذكر منها فى هذا المجال أنها من أفضل الأغذية المساعدة على زيادة إدرار اللبن .

يؤخذ يومياً عدد ١ - ٢ كوب من مغلى الحلبة ، ويفضل تناول البذور مع الشراب، كما ينصح بتناول مشروب النعناع بمعدل ٢ - ٣ أكواب يومياً .

#### ● مشروب الشمر :

يساعد تناول الشمر على إدرار لبن الثدي ونزول الحيض، لأنه يتميز بمفعول مشابه لهرمون الأستروجين . ولهذا الغرض يضاف عدد ١ - ٢ ملعقة من البذور بعد طحنها بخنفة إلى فنجان ماء مغلى ، وتقع به لمدة ١٠ دقائق . ويشرب يوميا مثل هذا الفنجان بمعدل ٢ - ٣ مرات .

#### ■ تغذية الحائض :

##### ● خاص بالفتيات المتألمات من الدورة الشهرية :

تنتشر الشكوى من ألم الحيض (مغص الدورة) بين الفتيات قبل الزواج ، ويزول الألم تدريجيا بعد الزواج إلى أن يختفى غالبا بعد الولادة .

وتشير الدراسات حول هذا الموضوع إلى أن بعض أنواع الأغذية تجعل الفتاة أكثر عرضة لألم الحيض .. وهذه تشمل : الأغذية المحفوظة أو المجهزة أو المحتوية على كيماويات كالسجق والهامبورجر والكورنديف واللانшон .. وكذلك الشيكولاتة والكولا والسكر الأبيض .. وكذلك اللحوم والدهون بصفة عامة ، بينما تقل فرصة حدوث هذا الألم المرتبط بالحيض مع الأغذية النباتية الطبيعية غير المجهزة كالخضراوات والفاكهة والحبوب عامة .

ولذلك فإننا ننصح الفتاة بأن تكون " نباتية " على قدر الإمكان خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض وأثنائه وهناك وصفات غذائية مختلفة يمكنها تخفيف هذا الألم .. وهذه مثل :

#### ● مشروب السمسم :

تطحن حبوب السمسم ، وتضاف نصف ملعقة صغيرة من البودرة الناتجة لكوب ماء ساخن .

يشرب مثل هذا الكوب مرتين يوميا .

وهذه الوصفة فعالة للغاية فى تخفيف مغص الدورة عند الفتيات .. لزيادة مفعولها ينصح بعمل حمام مقعدى من الماء الدافئ لمنطقة العانة ، على أن يضاف لماء الحمام كمية من حبوب السمسم بعد جرشها أو طحنها بحقة .

#### • الموز مع الجبن لألم الدورة :

هذه من النصائح الغذائية المفيدة، حيث ينصح بأكل الموز المطبوخ مع الجبن لتخفيف ألم الحيض وللتغلب على مشكلة غزارة دم الحيض .. حيث يساعد الموز على زيادة هرمون البروجسترون مما يخفض من كمية النزيف .

#### • مغلى الحلبة والمقدونس والنعناع :

وهذه من المشروبات المعروفة لتخفيف ألم الحيض .

#### • الفول السودانى لغزارة دم الحيض :

نجح مجموعة من الباحثين فى إنجلترا فى استخدام الفول السودانى فى علاج مرض "الهيموفيليا" .. وهو مرض وراثى يتميز بتكرار النزيف الدموى .  
ويذكر الباحثون نجاح نفس العلاج لحالات نزيف الأنف ونزيف الدورة الشهرية .

أى أقول لكل امرأة تعاني من غزارة دم الحيض عليك بأكل الفول السودانى .

#### • الخضراوات المدرة للبول لمتاعب ما قبل الحيض :

من الشائع بين النساء الشكوى من متاعب خلال الأيام القليلة السابقة لنزول الحيض ، وذلك فى صورة الشكوى من صداع وعصبية شديدة ، وتورم بالقدمين والإحساس بألم وانتفاخ بالثديين .

وهذه المتاعب ترجع لاحتجاز كمية من الماء والملح بالجسم بفعل هرمون الأستروجين، وللتغلب على هذه المتاعب يجب أن تتجنب المرأة تناول ملح

الطعام خلال الأسبوع السابق لميعاد الحيض .

كما ينصح بتناول الخضراوات التي تتميز بمفعول مدر للبول مثل : الكرنب والخس والمقدونس والكرفس .. فالإقبال على تناول هذه الخضراوات بكميات كبيرة خلال نفس الأسبوع السابق للحيض يعمل على تصريف الماء المحتجز عن طريق زيادة كمية البول ، وبالتالي يقل تورم الأنسجة ، وتخف درجة المتاعب .

### ■ تغذية المرأة فى سن اليأس :

سن اليأس هو السن الذى ينقطع فيه الحيض (من ٤٥ - ٥٥ سنة تقريبا) وذلك لتوقف المبيض تقريبا عن إنتاج هرمونات الأنوثة (الأستروجين) وتبعاً لذلك تشكو المرأة من بعض المتاعب النفسية والجسمانية، ومن أبرزها حدوث نوبات من السخونة (أو الصهد - كما تصفها أغلب السيدات) أو ما تسمى : فورات التورد (Hot Flashes) .. وكذلك حدوث ضمور أو جفاف بأنسجة المهبل ، وضعف بنشاط المرأة الجنسية (وقد يزيد أحيانا) .

وتتعرض المرأة لنفس هذه المتاعب تقريبا إذا ما استؤصل الرحم والمبيضان جراحيا لأسباب مرضية .

وقد وجد الباحثون أن بعض الأغذية النباتية والأعشاب تحتوى على مواد لها مفعول مشابه لمفعول هرمون "الأستروجين" ، الذى يتسبب نقصه فى حدوث هذه المتاعب السابقة ، وبالتالي فإن إقبال المرأة فى سن اليأس على تناول هذه الأنواع (أو الأغذية الهرمونية) بكميات كبيرة يمكن أن يعوضها عن نقص الأستروجين إلى حد ما ، وبالتالي تخف متاعبها ..

ومن هذه الأنواع ما يلى :

#### ● المأكولات :

الحبوب مثل : فول الصويا والحمص .

يعتبر فول الصويا وبعض أنواع الحبوب كالحمص والبسلة من أغنى

الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية ، ولذلك تعتبر من الأغذية المثالية لتعويض نقص الأستروجين فى سن اليأس .

بل يمكن الاعتماد على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل لاحتوائه على نسبة مرتفعة من مركبات الأستروجين (تحتوى حبوب منع الحمل على هرمون الأستروجين) وبناء على ذلك أقول لكل امرأة تعاني من متاعب ما بعد انقطاع الحيض : عليك بتناول قدر وفير من الحبوب يوميا خاصة فول الصويا والحمص والبسلة والفول السودانى .

### • المشروبات

وهذه مثل :

- عرق السوس .

- الينسون .

- الشمر .

- الحلبة .

وينصح بتناول أحد هذه الأنواع أو بعضها بصفة منتظمة مثل ٢ - ٣ أكواب من عرق السوس يوميا .

- نباتات أخرى (هرمونية) .

- البرسيم الأحمر (أبو ثلاث ورقات) Redclover .

- نبات جذر الثعبان Black Cohosh - Snakeroot .

ويستخدم هذان النوعان فى صورة منقوع (أى شاي) .

### ■ فيتامين "هـ" : أهم فيتامين تحتاجه المرأة بعد انقطاع الحيض :

وجد أن تناول فيتامين "هـ" بصفة منتظمة يخفف إلى حد كبير من نوبات السخونة (فورات التورد) والتي تنتشر الشكوى منها بين النساء فى سن اليأس . ويرجع أن هذا المفعول يرجع إلى تنشيط إنتاج الهرمونات الجنسية

(الأسروجين) من المبيض .

وهذا الفيتامين يتوافر فى أغلب أنواع الحبوب غير منزوعة القشرة خاصة القمح .. كما يوجد بوفرة فى الزيوت النباتية مثل زيت الذرة وزيت عباد الشمس كما يوجد فى أغلب الخضراوات الورقية .

ولا مانع من تناوله كمستحضر دوائى باستشارة الطبيب .

### ■ الغذاء الجيد علاج لمشاكل البشرة والشعر والأظافر :

● انتبهى يا فتاتى ويا سيدتى :

- الجلد مرآة لحالتك الصحية والغذائية .

- الشعر يتغذى من الداخل وليس من الخارج .

- الأظافر تحتاج للغذاء الجيد لتبقى سليمة قوية .

### ■ الغذاء وصحة الجلد :

إن جلد الإنسان ليس كساء ثابتا لا يتغير ، كما يعتقد البعض ، فالجلد يجدد نفسه من وقت لآخر ، أو بمعدل كل ثلاثة أسابيع بالتقريب ، حيث تتكون بالأدمة خلايا جديدة تأخذ طريقها للسطح لتحل محل الخلايا المتهاكلة والمتساقطة .

والجلد يحتاج للغذاء لأجل هذا النمو والتجدد ، كما يحتاج إليه الشعر والأظافر ، وهذا يعنى أنه كلما زاد الاهتمام بتناول غذاء صحى يمد الجلد بما يحتاجه من عناصر غذائية اكتسب الجلد صحة وحيوية ونضارة .

أما إذا ساءت أو نقصت التغذية فإن آثار ذلك تظهر واضحة على الجلد فى صور مختلفة كالخشونة أو التقشف أو التشقق أو التجعد أو زيادة الدهون بالبشرة أو اكتساب البشرة للون باهت يفتقد للنضارة والحيوية .

وفى مقدمة ما تحتاجه البشرة من عناصر الغذاء .. هذه الأنواع التالية من

الفيتامينات :

## • فيتامين "أ" :

يعتبر هذا الفيتامين هو الغذاء الصحى الأول للجلد ، فهو يمده بالحيوية ويكسبه النعومة ، بينما يؤدي نقصه لجفاف الجلد وتشققه .. وكذلك جفاف قرنية العين والإصابة بالعشى الليلي . ويعتبر الجزر من أغنى مصادر هذا الفيتامين .. ويقال: إن تناول جزرة واحدة فى اليوم يمد الجسم بما يحتاجه من فيتامين "أ" .

كما يتوافر فيتامين "أ" فى الزيوت (خاصة زيت كبد الحوت) وفى المشمش والسبانخ والخضراوات الورقية .

## • فيتامين "ب" :

ويسمى كذلك "ريبوفلافين" وقد ثبت أن نقصه يجعل البشرة دهنية .. لذلك ينصح بتناول هذا الفيتامين .. أو مجموعة فيتامين "ب" المركب كعلاج لهذه الحالة .. والتي تتجلى بوضوح مع التغيرات الهرمونية التى تحدث فى مرحلة البلوغ والمراهقة وتساعد على ظهور حب الشباب .

كما يؤدي نقص هذا الفيتامين بالتحديد إلى ظهور تشققات بالجلد عند زاويتي الفم .. مما يشوه جمال المرأة .

ويتوافر فيتامين "ب" فى اللبن واللحوم والبيض والخميرة .. كما تعتبر الحبوب غير منزوعة القشرة (كالقمح) من أغنى مصادره .

## • فيتامين "ب٦" :

ويساعد نقص هذا الفيتامين كذلك على زيادة إفراز الدهون بالبشرة والإصابة بالبثور الحمراء والرؤوس السوداء . كما أن الجسم يحتاجه بصفة عامة للاستفادة من الدهون والبروتينات من خلال عملية الأيض .

وهو يتوافر فى الموز والحبوب غير منزوعة القشرة ، خاصة القمح ، والدجاج والبقول والبيض والكبد والبنلق والخميرة .. وأغلب الخضراوات ذات الأوراق القائمة .

## • النياسين وحمض البانتوثينيك :

وكلاهما من مشتقات فيتامين "ب" المركب ، ونقصهما يؤدي لجفاف الجلد ، ويساعد على ظهور التجاعيد والشيخوخة المبكرة للجلد .  
يتوافر النياسين فى الحبوب غير منزوعة القشرة وفى الكبد واللحوم والردة والخميرة . ويتوافر حمض البانتوثينيك فى الكبد والبيض والحبوب .

## • فيتامين "هـ" :

وهذا الفيتامين له أثر مقاوم لشيخوخة خلايا الجسم بما فى ذلك خلايا الجلد ، ولذلك فهو يقاوم ظهور التجاعيد .. كما أنه يساعد على عملية تجديد الخلايا . وهو يتوافر فى الحبوب غير منزوعة القشرة وفى البنلق واللوز وزيت الخضراوات والمرجرين .

ونظرا لفائدة فيتامين "هـ" وفيتامين "أ" للبشرة تستخدم محتويات الكبسولات منهما فى عمل الكريمات والأقنعة المغذية للبشرة . (انظر أيضا : التغذية فى الأمراض المختلفة) .

## ■ هل تعانيين من مشاكل بأظافرك ؟

إن الأظافر الهشة .. الضعيفة .. سهلة الكسر والالتواء .. ذات التشققات أو التمزقات بنهاياتها .. هى غالبا نتيجة لسوء التغذية أو الإصابة بالأنيميا، أى فقر الدم . ولذلك فإن علاج هذه الحالات يكمن أساسا فى تحسين نوعية الغذاء .. بحيث يشتمل على قدر مناسب من الحديد خاصة .. وكذلك فيتامين "ب" المركب والبروتينات، ويتوافر الحديد فى الكبد واللحوم والخضراوات الطازجة . ولا مانع من تناول مجموعة فيتامينات إذا كان الغذاء قاصرا على سد حاجة الجسم بما يحتاجه من الحديد والفيتامينات اللازمة .

ولصحة وجمال الأظافر يجب كذلك الإقلال من تعرضها للماء والصابون لأن ذلك يضعف من صلابتها .. ويمكن الاستعانة بقفاز من المطاط أثناء الغسيل .

## ■ سقوط الشعر أو تقصف أطرافه .. مشكلة يعالجها الغذاء المناسب :

قد تندesh بعض الفتيات من سقوط شعرهن أو تقصف أطرافه دون سبب ملحوظ .. بينما يكون هناك عادة سبب قوى لذلك، لكنه لا يسترعى انتباههن .. هذا السبب هو وجود ضعف عام بالجسم وسببه الغالب وجود أنيميا نقص الحديد بسبب فقد كمية من الدم شهريا بسبب الحيض ، خاصة إذا كان غزيرا ، أو كانت الفتاة لا تهتم بتعويض ما يفقد من دم بالتغذية الجيدة والفيتامينات اللازمة .. بالإضافة لاعتياد بعض الفتيات على إهمال تناول الأغذية الصحية المفيدة، حيث يملن لتناول المأكولات السريعة الخفيفة مثل، الهامبورجر والشيسى والسجق وغيرها .. وكلها مأكولات لا تنفع ..

وكثير من الفتيات يعتقدن خطأ أن الشعر مجرد غطاء خارجى للرأس يتغذى بالزيوت والكريمات وخلافه .. ويغفلن أنه جزء من الجسم يتغذى ، وينمو من خلال ما يستقبله من غذاء وأكسجين يحمل له تيار الدم كسائر أعضاء الجسم . ونصيحتى لكل فتاة أن تهتم بتغذية شعرها من "الداخل" أى من خلال الجسم ، ويكون ذلك بالتغذية الجيدة التى ينعكس أثرها على الشعر .. ولا تصدقنى يا عزيزتى الفتاة أن هناك شامبو أو كريم يمكن أن يعطى الشعر ما يحتاجه من فيتامينات وعناصر غذائية !

وأهم ما يجب تناوله لتغذية الشعر هو "الحديد" وهو يتوفر فى الكبد واللحوم والخضراوات الطازجة .. وكذلك فيتامين "أ" ويتوفر فى اللبن والجزر وزيت كبد الحوت .. وكذلك فيتامين "هـ" ويتوفر فى زيت الخضراوات والبنلق واللوز والحبوب غير منزوعة القشور مثل القمح .. وكذلك فيتامين "ب" المركب وتتوفر أنواعه فى العديد من الأطعمة .

ونصيحتى الأخرى لكل فتاة تشكو من سقوط أو تقصف شعرها هو أن تتجنب الإساءة للشعر وهذه تشمل نواحي عديدة : مثل عمل السشوار ، أو استعمال الصبغات ، أو تمشيط الشعر بعنف .. فمثل هذه الأمور تساعد على جفاف الشعر وتقصفه وسهولة تساقطه .