

تغذية الطفل

الصف الأول - الفصل الدراسي الأول

قسم رياض الأطفال

(الدراسة الصباحية) - (2019-2020م)

مدرسة المادة: م.د. إيمان يونس إبراهيم العبادي

حساسية البقوليات



حساسية البقوليات:

تُعتبر البقوليات من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية وذلك لوجود البروتينات والزيوت النباتية بكميات كبيرة فيها، ولكنها أيضاً مسؤولة عن ارتفاع نسبة حدوث الحساسية وحدتها، كما تنتمي أقوى الأطعمة المسببة للحساسية وأكثرها انتشاراً إلى عائلة البقوليات ومنها الفول السوداني، والحمص، والعدس وغيرها، وغالباً ما تنتمي البروتينات المرتبطة بحساسية البقوليات إلى عائلة البروتينات المخزنة البذور، مثل: الألبومين، والجلوبيولين، والبرولامين، وتوجد البقوليات غالباً بوفرة وتحتفظ بحساسيتها بعد تعرضها للحرارة.

كما يُعاني بعض الأشخاص المُصابين بحساسية البقوليات من التحسس اتجاه جميع أنواعها بينما يستطيع بعض الأشخاص الآخرين تناول جميع أنواعها والتحسس من نوع أو نوعين فقط من البقوليات.

أعراض حساسية البقوليات:

يوجد نوعان من الأعراض التي يمكن أن تظهر عند الأشخاص المُصابين بحساسية البقوليات ألا وهي الأعراض الخفيفة والشديدة، قد تشمل الأعراض الخفيفة ما يأتي:

- ألم البطن والقيء.

- الحكّة.

- احمرار الجلد.

- الشرى وهي بثور صغيرة مصحوبة بورم، غالباً ما تكون حول الفم.

التورّم، مثل: تورّم الشفاه.

- السعال.

الأعراض الشديدة:

- الأزيز.

- الحساسية المفرطة، مثل: التورّم والاختناق، وصعوبة التنفس.

- الطفح الجلديّ عند ملامسة الجلد للبقوليات.

لذلك يُنصح الأشخاص المعرضون لخطر حدوث ردود الفعل الحادة أو الشديدة أنّ يحملوا معهم الأدرينالين في جميع الأوقات لعلاج ردود الفعل إذا حدثت.



فوائد البقوليات:

تمثل البقوليات مجموعة واسعة من المواد الغذائية الصحية والاقتصادية المتاحة للجميع لتشكّل جزء من النظام الغذائي المتوازن، بالإضافة إلى إمتلاكها العديد من الفوائد، ومن أهم فوائدها:

- تحتوي على الألياف الغذائية التي تُحافظ على صحة الأمعاء، ويمكن أن تُخفض من مستويات الكوليسترول في الدم؛ لأنها مصدر جيد للألياف الذائبة.
- تُخفض مؤشر نسبة السكر في الدم، فهي تُهضم ببطء حتى تعزز الشعور بالشبع لفترة أطول، وهذا ما يجعلها طعامًا جيدًا للوقاية من مرض السكري وتنظيمه.
- تحتوي أيضًا على البروتينات النباتية، مما يجعلها مناسبة لطبق نباتي أو كبديل عن البروتينات الحيوانية.
- تحتوي على فيتامينات المجموعة ب، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، والزنك، والمغنيسيوم، وتمثل مصدرًا جيدًا لمضادات الأكسدة، كما أنّها مصدرًا جيدًا لحمض الفوليك الضروري للنساء في سن الإنجاب، إضافةً إلى انخفاضها بنسبة الدهون المشبعة.