

التغذية السليمة

دائماً ما نسمع عن ما يسمى (بالغذاء المتوازن) أو التغذية المتوازنة والمقصود بها :- تناول أغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية لسلامة النمو وإمداد الجسم بالطاقة ومقاومة الأمراض ولا يوجد غذاء متكامل في هذه العناصر الغذائية الرئيسية، لذا يجب تناول مجموعة من الأغذية في الوجبة الواحدة لضمان الحصول على العناصر الغذائية الرئيسية ومن هنا يأتي التفكير في التخطيط للتغذية المتوازنة.



مواصفات الغذاء المتوازن :

١. أن يشتمل على الكربوهيدرات والبروتينات والفيتامينات والعناصر المعدنية والدهون والماء، وهذا يتحقق بتنوع مصادر الغذاء
٢. أن يكون الغذاء الذي يتناوله الإنسان كافياً دون فرط أو نقص .

وللحفاظ على الصحة والسلامة البدنية لابد من التخطيط لوجبات مغذية ومتوازنة كأساس للتغذية الصحية.

بعض أمراض سوء التغذية

سوء التغذية :- هي عدم توازن الغذاء سواء كان إفراط أو نقص في تناوله و تظهر حالة سوء التغذية على شكل أمراض عامة تسمى أمراض سوء التغذية .والعلاقة بين الغذاء والصحة واضحة ومؤكدة فالغذاء ضروري لحياة الإنسان ونموه وحيويته ونشاطه ومقاومته لكثير من الأمراض التي يتعرض لها , والغذاء أيضا قد يكون السبب في بعض الأمراض نتيجة عدم توازنه وعدم نظافته وتعرضه للتلوث.

أسباب سوء التغذية

١. قلة الوعي الغذائي للفرد .
٢. العادات والتقاليد الغذائية المتبعة بشكل خاطئ في الأسرة والمجتمع .

من أمراض سوء التغذية

أولا :- فقر الدم

فقر الدم ممكن ان يحدث نتيجة انخفاض هيموغلوبين الدم عن المعدل الطبيعي وذلك لعدم كفاية واحد أو أكثر من العناصر الغذائية التي تدخل في تكوينه أو تساعد على تكوينه و هي تشمل عنصر الحديد وحمض الفوليك وفيتامين B12 و فيتامين C والنحاس و الزنك .



أعراض فقر الدم

١. شحوب لون الوجه واللثة والجفون من الداخل .
٢. الدوار (الدوخة) عند تغير وضعية الجسم (عند الجلوس و القيام و الحركة) .
٣. عدم التركيز و قلة التحصيل العلمي عند الأطفال خصوصاً .
٤. ضعف النمو الملحوظ عند الأطفال .
٥. أظافر الأصابع بيضاء .
٦. احمرار اللسان و جود تقرحات بسبب أنيميا نقص فيتامين B12 .
٧. تقرح الفم و تشقق اللثة و جوانب الفم بسبب نقص الحديد و فيتامين B12 .

اسباب فقر الدم :

ان كثرة اسباب فقر الدم هي التي تعلق كثرة اشكاله وبما انه العنصر الفعال في خضاب الدم هو (الحديد) لذلك الدم يرجع سببها الى نفاذ هذا العنصر . هذا اضافة الى اسباب اخرى سنذكرها فيما يلي

١- عوز الحديد : ويحدث عوز الحديد في الحالات الثلاث الآتية :

فإذا ما نقصت هذه المواد من

أ- نقص الوارد :- يوجد الحديد بصورة خاصة الأطعمة (في اللحم والكبد وصفار البيض) في حالات نقصه تكون نتيجة ذلك الإصابة بفقر الدم .

ب- زيادة الحجم :- يكون نقص الحديد نسبياً عندما تزداد حاجة الجسم اليه وتزداد الحاجة إلى الحديد في النزف المختلفة (البواسير النازفة والنزف الولادي والرعاف المتكرر والقروح الهضمية النازفة والاصابة بالديدان المعوية التي تسبب نزفاً مزمناً) فان لم تأمینه للجسم حاجاته الزائدة (الاضافية من الحديد حدث فقر الدم .

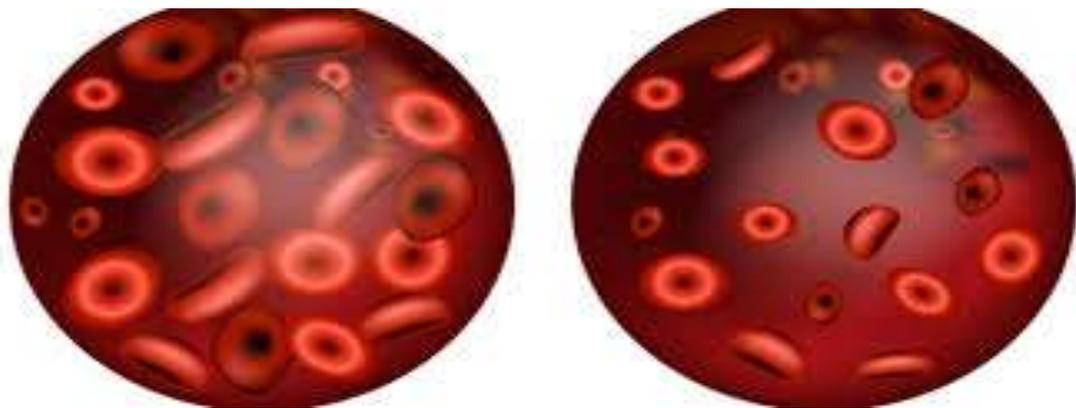
ج- سوء التغذية :- قد لا تكون في الجسم حاجة زائدة إلى الحديد وقد يكون الغذاء في نفس الوقت حاوياً على المقادير الكافية من الحديد ومع ذلك يحدث فقر الدم ، أن هذه الحالة تعزى إلى اضطراب امتصاص الحديد الضرورية للجسم رغم توفر هذه الكميات في الغذاء يحصل في ظروف كثيرة أهمها الاسهال المزمن .

٢- نقص فيتامين (B12): وهذا الفيتامين هو العنصر الأساسي في تكوين الكريات الحمر فإذا ما نقص مقداره في الجسم ، توقف تكون الكريات الحمر في مرحلة تسمى (مرحلة النضوج) ولذلك يدعي هذا الفيتامين ب(العامل المنضج) .

٣- قصور الاجهزة المكونة للدم :- أن الكريات الحمر تتكون على الأغلب في نقي العظم (نخاع العظم) فإذا ما اصاب النقي بمرض كما في سرطان الدم مثلا" فأن النسيج السرطاني يستولي على النقي فلا يترك منه ما يكفي لتكوين الكريات الحمر بأعداد كافية. هذا وان الطحال ايضا" له شأن" في تكوين هذه الكريات فإذا ما اصاب بمرض عجز عن أداء هذه الوظيفة بالشكل الطبيعي .

٤- نقص عمر الكريات : - تعيش الكرية الحمراء الواحدة في الدم (١٢٠) يوما" تقريبا" وبعد ذلك تتحل وتموت وينحل من الكريات الحمر يوميا" مايقارب (تربليون) كرية ويتكون منها يوميا" بقدر هذا العدد ايضا" في الحالات الطبيعية فإذا حدثت حالة مرضية سبب ازدياد سرعة انحلال الكريات الحمر بحيث أن الأجهزة المكونة للدم لم تعد قادرة على تعويض النقص بنفس السرعة فان هذه الكريات يبقي عددها ناقصا في الدم ويحدث فقر الدم وهذا ما نلاحظه في بعض انواع فقر الدم الولادي وقد يحدث هذا الانحلال السريع في الكريات الحمر .

الوقاية من فقر الدم :



١. تناول طعاما مخلوطا يحتوي مصادر حديد جيدة مثل اللحم , الكبد , البيض , الكبد و الخضروات ذات الأوراق القاتمة .

٢. عدم شرب الشاي لأنه يؤخر امتصاص الحديد وخاصة بعد الأكل .

٣. اخذ أقراص الحديد وباستشارة الطبيب .

٤. تناول الفواكه .

٥. إذا كان فقر الدم ناجما عن الإصابة بمرض معين فينبغي علاج ذلك أولاً .



ثانياً :- أمراض نقص البروتين والسعرات الحرارية :-

١- مرض الكواشركور :-

وهو احد أشكال عوز البروتين الحاد ويصيب هذا المرض الأطفال في السن من ستة أشهر إلى سنتين غالباً ويمكن أن يصاب به الأطفال حتى سن الخامسة أي تحدث الإصابة عادة في سن الذي يبدأ الطفل بتكوين العظام وما بعده . .

ويحدث المرض نتيجة لنقص البروتينات من غذاء الطفل والاعتماد فقط على النشويات والسكريات نتيجة جهل الأمهات بالأصول السليمة أو نتيجة نقص الإمكانيات المادية ويحدث المرض عادة في الأطفال عقب إصابتهم بنزلة معوية أو نزلة شعبية أو أي مرض معدي من أمراض الطفولة مثل الحصبة أو السعال الديكي أو استمرار الإهمال في تغذيته.



أعراض المرض :-

- ١ . يتأخر النمو ويكون الطفل كثير البكاء قليلاً .
- ٢ . تورم الوجه والساقين .
- ٣ . تقرح الجلد .
- ٤ . تغير لون الجلد في الرأس .
- ٥ . ضخامة حجم الكبد والطحال .
- ٦ . يكون لون الطفل شاحباً نتيجة فقر الدم .
- ٧ . تقل مناعة الطفل ومقاومته للأمراض .

٢- مرض المرزمس :-

وهو احد أشكال نقص السرعات الحرارية في غذاء الطفل أكثر من البروتينات لهذا لا يحدث تورم في الساقين ويفقد الطفل كثيراً من وزنه ومن أنسجة جسمه أي الدهن والعضلات .
ويحدث بسبب الحرمان التام من الطعام و الجوع المزمن فيبدو الطفل فيه كوجه العجوز ,كما يبدو جسمه كهيكل عظمي يرتدي ثوبا من الجلد الجاف ,تساقط الشعر وتقصفه ويحتاج هؤلاء الأطفال إلى البقاء عدة أشهر بالمشفى للعلاج .

ثالثا :- السمنة:

مرض يصيب الشخص بسبب ترسب متزايد للشحوم وهو من أخطر الأمراض على صحة الإنسان لما تسببه الدهون من انسداد في شرايين القلب أو المخ.
بالرغم من عدم وجود اتفاق على تعريف زيادة الوزن أو السمنة ، إلا أن مصطلح زيادة الوزن يعنى زيادة

تقل الجسم مع عدم وجود مخزون من الدهن ، والسمنة عرفت أيضاً على أنها تمثل الزيادة في الوزن عن ٢٠% من الوزن المثالي بالنسبة للسن والجنس من جداول الأوزان ، وزيادة الوزن لا تعنى بالضرورة الإصابة بالسمنة حيث أن ذلك قد يكون راجعاً إلى زيادة السوائل بالجسم أو زيادة وزن العضلات والعظام .



وتعتبر السمنة من المشاكل الغذائية الواسعة الانتشار في الوقت الحاضر ، والزيادة الكبيرة في الوزن تحدث غالباً في فترات معينة من العمر مثل فترة المراهقة بين الذكور والإناث وفوق سن (٤٥) خاصة في الإناث ، وعادة تنتشر السمنة في الطبقات ذات المستوى الاجتماعي والاقتصادي المنخفض عنه في المستويات المرتفعة ، كما أن هناك نوعان من الأشخاص البالغين المصابين بالسمنة ، النوع الأول سبق له الإصابة بالسمنة في فترة الطفولة والمراهقة ، والنوع الثاني أصيب بالسمنة في مرحلة متقدمة من العمر .

أسباب السمنة :

١. حدوث خلل في الآلية المنظمة للطعام.
 ٢. العوامل النفسية كالالاكتئاب.
 - ٣.العوامل الوراثية.
 ٤. النسبة المرتفعة لمدخل الطعام مقابل نسبة ضئيلة من التمرينات الرياضية.
- فعند تناول كميات من الغذاء والتي تحوي على مقدار من الطاقة اكبر من الطاقة التي يصرفها الجسم

يزداد وزن الجسم ويعود ذلك لترسب المواد الفائضة في النسيج الشحمي فمقابل كل ٣,٩ كيلو كالوري من الطاقة يخزن ١ غ من الدسم.

ويمكن تصنيف :

اولا :- الاسباب غير المرضية: و هي الحالات التي تشكل النسبة الأكبر من حالات السمنة ولأسباب هي :

أ- الإفراط في الطعام :

أن الإفراط في تناول الطعام هو السبب الرئيسي للغالبية العظمى من حالات السمنة، و أود التأكيد على هذه الحقيقة لان جميع الاسباب الاخرى التي سنتحدث عنها أسبابا ثانوية مقارنة بهذا السبب الرئيسي

ومن الملاحظ أننا نتقن كثيرا" في طهي الطعام وجعله شهيا مغريا" ، كما أننا نكثر من الولايم الاجتماعية هذا بالإضافة إلى قلة وعينا الغذائي فنسرف في تناول الكربوهيدرات والدهنيات، كل ذلك يضطر الجسم لان يخزن الفائض من الطعام على صورة شحوم .

ب- قلة الجهد العضلي: أن قلة الجهد العضلي وحياء الخمول التي نحياها بفضل مخترعات الحضارة ، أن ذلك يؤدي الى قلة استهلاك الطاقة في الجسم فيخزن العائن نحوها، كما أن السمنة بحد ذاتها تؤدي الى الخمول منا يفاقلامر , ومن الملاحظ ان السمنة اكثر انتشار عند الكهول وذلك بسبب قلة نشاطهم.

ج- الوراثة: لقد وجد من خلال دراسة حالات السمنة غير المرضية في التوائم المتماثلة (وهي التوائم التي تتشا انقسام بويضة واحدة بعد تلقيحها أن أحد الوالدين يكون سمينا في ٧٥% من الحالات كما أن هذه التري تكون متشابهة إلى حد كبير في كمية ما تحويه من الشحوم. ومن الظواهر المثيرة للجدل هي أن بعض الناس ياكلون كثيرا ولكن لا يسعون ، ويعتقد ان السبب في ذر الحالات هو ان هؤلاء الأشخاص تمتلك أجسامهم طرقا" كيميائية (غير معروفة بالضبط) تقوم بحرق وتصريف الطعام الزائد بدلا من خزنة على شكل شحوم . ولو عرفنا تفاصيل هذه الظاهرة لكان ذلك كشفا طبيا عظيم القائدة حيث أننا سنتمكن من التحكم في الحملة دون كمية الطعام.

د- العوامل النفسية: من الملاحظ أن الشخص يمتنع عن الطعام أو يقلل منه في حالات القلق أو الكآبة ولكن هناك نوع آخر من الناس يحصل عندهم عكس ذلك ، حيث انهم يلجأون إلى الإفراط في الطعام كمتنفس لهم. يضاف الى ذلك أن الناس الانطوائيين والمحبين للعزلة تقل نشاطاتهم العضلية مما يؤدي الى السمنة.

ثانيا :- الاسباب المرضية:

- أ- أمراض الغدد الصم (مرض كَشك) : وتتميز بزيادة إفرازات قشرة الغدة الكظرية (هي غدتان تقع كل واحدة منهما في الكليتين) وإن زيادة إفرازاتها من هرمونات الستيرويد يؤدي الى تراكم الشحم في الجسم يتميز هذا المرض ايضا بارتفاع ضغط الدم ووجود خطوط داكنة على الجلد سببها شقق الجلد. ومن الأمراض الأخرى التي تؤدي إلى السمنة هو مرض نقص الدرقية ذلك لان هذا المرض يؤدي الى افراز هرمون الثيروكسين المهم جدا في عملية حرق الغذاء كذلك او زيادة افراز هرمون الذي يخفف نسبة الكلوكرز في الدم فيشعر المصاب بالجوع باستمرار يدفعه الى الاكثار من تناول الطعام فيصاب بالسمنة.
- ب- عقاقير الستيرويد Steroids: أن استعمال عقاقير الستيرويد لفترة طويلة (وهذه العقاقير مشابهة في مفعولها لهرمونات الغدة الكظرية) يؤدي إلى نتيجة مشابهة لما يحدث في مرض كَشك ، ومن الأخطاء الفادحة التي يرتكبها بعض الناس وخاصة النساء هو استعمال هذه العقاقير لزيادة الوزن ونود ان نؤكد ان هذه العقاقير ذات تأثيرات سلبية كثيرة ولا يجوز استعمالها بدون استشارة طبية.



ج- امراض الجهاز العصبي

هناك حالة مرضية تصيب منطقة تحت المهاد Hypothalamus وتسمى متلازمة فرولخ وهي تؤثر على مركز الجوع فيشعر المصاب بالجوع، والافراط في تناول الطعام نتيجة ذلك. وهناك حالة مشابهة لهذا المرض تحدث بعد اصابة الرأس أحوادث السيارات مثلاً". ويعتقد انها تؤدي إلى السمنة بسبب اتلافها لمركز الشبع.

طرق التخلص من السمنة :

حتى يتم التخلص من السمنة يجب ان يكون مقدار الطاقة الواردة = مقدار الطاقة المصروفة ويتم ذلك من خلال:

1. اتباع حمية تحوي مواد سليلوزية تملأ المعدة وتوقف الجوع.
2. ممارسة التمرينات الرياضية لأنها تؤدي إلى صرف الطاقة واستهلاك المواد الموجودة في الجسم.



بعض النقاط السلبية التي يمارسها الناس للتخلص من السمنة

استعمال الأدوية لمعالجة السمنة لأنها تقوم بخفض درجة الجوع إلا إن هذه الأدوية خطيرة فهي تنير الجملة العصبية وتسبب للإنسان تأقلم معها فلا ينقص من وزنه سوى ٥-١٠%.

رابعاً :- النحافة او الهزال:

النحافة او الهزال هي:- نقص الوزن عن المعدل الطبيعي قليلا أو كثيرا بحيث إذا كان الشخص خاملا بليدا مريضا ونحيفا ,أما إذا كان الشخص نشيطا ومتحركا وحيويا فلا خوف عليه.
أسبابه:

١. عادات غذائية خاطئة مكتسبة منذ الطفولة ،مثل كره بعض المأكولات
٢. نقص الوعي الغذائي ونقص المعلومات الغذائية أو الظروف الاقتصادية فيجب تنظيم الوجبات وعدم إهمال أى وجبة.
٣. أسباب وراثية .
٤. إتباع أنظمة غذائية خاطئة لتخفيف الوزن في السمنة والاستمرار بها إلى حد الوصول إلى النحافة ومن ثم عدم القدرة على استرجاع الوزن الطبيعي.
٥. الإصابة ببعض الأمراض العضوية مثل فرط إفراز الغدة الدرقية و فقر الدم الشديد.
٦. بعض أمراض الجهاز الهضمي التي تمنع امتصاص الطعام المهضوم أو سوء الهضم.
٧. الإصابة ببعض الأورام .
٨. الإصابة بالبول السكري أو الطفيليات والديدان.
٩. الأمراض النفسية مثل الاكتئاب الشديد والهوس الذي يجعل المصاب لا يشعر بالجوع.

الاسباب المرضية :

أ- نقص الوارد :

نقص المجموع العام المقدار الأغذية التي يتناولها الشخص ويشمل كذلك نقص العناصر الضرورية في الغذاء وخاصة الفيتامينات .

ب-اضطراب الامتصاص :

والمقصود بهذا أن جهاز الهضم عندما لا يكون قادرا على امتصاص المواد الغذائية فأن الجسم لا يستفيد من الطعام ولو كانت كميات كافية وتشمل كل العناصر الغذائية الضرورية وان العوامل التي تسبب اضطرابا" في الامتصاص هي :

- ١- خلل الأنبوب الهضمي :- ان اي خلل يحدث في جهاز الهضم بسبب سوء هضم الأغذية واضطراب امتصاصها يمكن أن تؤدي إلى الهزال.

٢- الإسهال المزمن :- يعتبر من العوامل الخطيرة التي تحول دون امتصاص الأغذية فالغذاء لا يمتص في الأمعاء مدة تكفي لامتصاص مكوناته الغذائية بل فيها بسرعة في حالة الاسهال قبل تمام الامتصاص .

٣- نقص حامض من عصارة المعدة : ذلك الحامض الذي يذياب كثيرا من المواد الغذائية فيجعلها قابلة للامتصاص فاذا ما نقص من عصارة المعدة يسبب اضطراب امتصاص الغذاء .

ج-نشاط التطور :

ينشط الأيض العام في الجسم احيانا" عندما تشدد الاحترافات ويزيد صرف العلاقة ويحدث هذا عاد اندلوار عمل بعض الغدد الصم فيسبب زيادة الاستهلاك بشكل لا يعوضه الغذاء، أي أن الجسم يصبح كانه في حال نقص الوارد .

علاجه :

من الصعب على الشخص المريض بالهزال او النحافة المزمنة زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد وذلك يرجع للجينات الوراثية أو زيادة نسبة الأيض أو حرق الغذاء لديه، أو بسبب زيادة طوله أو لأنه ببساطة غير حريص على الأكل لذلك يجب استشارة الطبيب للتأكد من عدم وجود أمراض مسببة للنحافة ومن ثم علاجها.

بعد التأكد من سلامة الشخص من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية والتمارين الرياضية المنتظمة للوصول إلى الوزن الطبيعي وذلك عن طريق:

١. العمل على زيادة الوزن تدريجيا بتجزئة الوجبات وزيادة الكميات قليلا يوما بعد يوم.
٢. توضيح أي إذا كنت تتناول ٣ وجبات في اليوم فغير ذلك لتناول نفس الكمية ولكن في ٥ وجبات يوميا ثم ابدأ بزيادة الكمية التي تتناولها في كل وجبة تدريجيا.
٣. مراجعة أخصائي التغذية الذي يحسب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص بالنسبة لوزنه وطوله وجنسه ونشاطه والوزن الذي يرغب بزيادته أسبوعيا.
٤. تناول البروتينات التي تساعد على إعادة تكوين الكتلة العضلية.
٥. تناول الأطعمة الغنية بالطاقة مثل الفواكه باللبن والفتائر والكعك.
٦. عدم تناول المشروبات المحتوية على الكافيين مثل القهوة أو البيبسي أو الصودا أو الشاي لأنها تؤثر على الشهية.