

جائحة الأنفلونزا وأنفلونزا الطيور تعودان إلى واجهة المخاوف

الفيروس يمكن أن ينتشر بسرعة، وقد يصل جميع القارات في أقل من ٣ أشهر. يقول التقرير، لقد عكف خبراء الصحة، الاجتماعي على أشده عندما يؤدي العدوى عن العمل إلى الخلل في توفير الخدمات الأساسية كالنقل والإصلاات كما أن الإمدادات من اللقاحات والأدوية المضادة للفيروسات لن تكون كافية، وهما أمران عسرين من عناصر التخللات الطبية الرامية إلى الحد من المرض والوفيات عند حدوث أية جائحة، غير كافية في جميع البلدان عند بدء الجائحة وعلى مدى عدة أشهر عرفها الإنسان، وفي كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٣، تم العثور على حالات عدوى بشرية بين أولئك الذين تعرضوا للطيور المريضة.



AS) : وقد سببت السلالة AS) : العدوى لدى الإنسان أول مرة

في هونغ كونغ في عام ١٩٩٧، وتسببت في حدوث ١٨ حالة، منها ست وفيات. وتسبب هذا الفيروس منذ منتصف عام ٢٠٠٣ في أكبر فاشياتها وأشدها وخامة بين الدجاج عرفها الإنسان، وفي كانون الأول/ديسمبر ٢٠٠٣، تم العثور على حالات عدوى بشرية بين أولئك الذين تعرضوا للطيور المريضة. وأكدت منظمة الصحة العالمية قد أصدرت سلسلة من الإجراءات الاستراتيجية الموسمي بها بغية مواجهة خطر جائحة الأنفلونزا المسبق، والقصد من هذه الإجراءات هو توفير مستويات دفاع مختلفة تعكس مدى تعقد الأوضاع المتطورة، وتختلف الإجراءات الموصى بها للطور الحالي من التزام اليقظة لمواجهة الجائحة، وظهور فيروس الجائحة، والإعلان عن حدوث الجائحة وانتشارها فيما بعد العدوى، وفي حالات نادرة، إلى أنواع أخرى تشمل الخنازير والإنسان. بيد أن الغالبية العظمى من فيروسات الأنفلونزا الطيور لا تسبب العدوى لبني البشر، وتحدث جائحة الأنفلونزا عند ظهور نمط جديد لم ينتشر من قبل بين البشر. ولهذا السبب فإن فيروس AS) يشكل سلالة تطوي على احتمال التحول إلى جائحة، بالنظر إلى أنها قد تتكيف، في نهاية المطاف، لتصبح سلالة تسبب العدوى للإنسان. وحالما يحدث هذا التكيف فإن هذا الفيروس يتغير من فيروس يصيب الطيور - إلى فيروس يسبب العدوى للبشرية. وتحدث جائحة الأنفلونزا نتيجة فيروسات جديدة تسبب الأنفلونزا وتتكيف لتصيب الإنسان.

جائحة الأنفلونزا تخلف عن أنفلونزا الطيور أنفلونزا الطيور عبارة عن مرض ينجم عن مجموعة كبيرة من مختلف فيروسات الأنفلونزا التي تصيب الطيور في جميع أنحاء العالم. ويمكن لفيروسات الأنفلونزا هذه أن تنقل العدوى، وفي حالات نادرة، إلى أنواع أخرى تشمل الخنازير والإنسان. بيد أن الغالبية العظمى من فيروسات الأنفلونزا الطيور لا تسبب العدوى لبني البشر، وتحدث جائحة الأنفلونزا عند ظهور نمط جديد لم ينتشر من قبل بين البشر. ولهذا السبب فإن فيروس AS) يشكل سلالة تطوي على احتمال التحول إلى جائحة، بالنظر إلى أنها قد تتكيف، في نهاية المطاف، لتصبح سلالة تسبب العدوى للإنسان. وحالما يحدث هذا التكيف فإن هذا الفيروس يتغير من فيروس يصيب الطيور - إلى فيروس يسبب العدوى للبشرية. وتحدث جائحة الأنفلونزا نتيجة فيروسات جديدة تسبب الأنفلونزا وتتكيف لتصيب الإنسان.

جوائح الأنفلونزا أحداث دورية تقع تحدث أية جائحة أنفلونزا حدثاً نادر الوقوع لكنه يقع دورياً. فقد حدثت ثلاث جوائح منها في القرن الماضي وهي: الأنفلونزا الإسبانية في عام ١٩١٨، وأنفلونزا هونغ كونغ عام ١٩٦٧، وقضت جائحة عام ١٩٦٨ على ما يقدر بـ ٤٠ إلى ٥٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وهذه الجائحة التي كانت استثنائية تعتبر واحدة من أشد أحداث المرض فتكاً في تاريخ الإنسانية. وكانت الجائحة التي انتشرت في ثلاث جوائح منها في القرن الماضي هي: الأنفلونزا الإسبانية في عام ١٩١٨، وأنفلونزا هونغ كونغ عام ١٩٦٧، وقضت جائحة عام ١٩٦٨ على ما يقدر بـ ٤٠ إلى ٥٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وهذه الجائحة التي كانت استثنائية تعتبر واحدة من أشد أحداث المرض فتكاً في تاريخ الإنسانية. وكانت الجائحة التي انتشرت في ثلاث جوائح منها في القرن الماضي هي: الأنفلونزا الإسبانية في عام ١٩١٨، وأنفلونزا هونغ كونغ عام ١٩٦٧، وقضت جائحة عام ١٩٦٨ على ما يقدر بـ ٤٠ إلى ٥٠ مليون نسمة في جميع أنحاء العالم. وهذه الجائحة التي كانت استثنائية تعتبر واحدة من أشد أحداث المرض فتكاً في تاريخ الإنسانية.

وتحدث جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يتلقون الأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

أطعمة تساعد على تخفيف الكآبة

وتحدث جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يتلقون الأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

وتحدث جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يتلقون الأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

وتحدث جوائح الأنفلونزا عندما يظهر فيروس أنفلونزا جديدة ويبدأ في الانتشار بسهولة ذاتها التي تنتشر بها الأنفلونزا العادية - وذلك من خلال السعال والعطاس. وبما أن الفيروس جديد من نوعه فإن الجهاز المناعي لدى الإنسان يفقر للمناعة المسبقة إزاءه، مما يجعل احتمالات إصابة أولئك الذين يتلقون الأنفلونزا الجائحة لمرض أكثر خطورة من ذلك الناجم عن الأنفلونزا العادية.

أصدرت منظمة الصحة العالمية في موقعها الإلكتروني تحذيراً للبلدان من إمكانية التعرض لجائحة الأنفلونزا التي تعتبر خطيرة جداً، فما أن يظهر الفيروس القادر على التسبب في العدوى، فإن انتشاره في جميع أرجاء العالم يعد أمراً لا مناص منه. ويمكن للتدابير الاحترازية مثل إغلاق الحدود وفرض القيود على السفر، أن تؤخر وصول الفيروس إليها، إلا أنها لا تستطيع الحدوث دون وصوله. فالجائحة التي حدثت في القرن الماضي عمت العالم كله خلال فترة تراوحت بين ٦ و٩ أشهر، رغم أن معظم السفر الدولي كان عن طريق البواخر. وبالنظر إلى سرعة وحجم السفر جواً على الصعيد الدولي اليوم، فإن هذا



انتشار فيروسات جديدة

قلة حامض الفوليك .. تسبب فقر الدم

● غسيل الكلى المزمن حيث تتم إزالة حامض الفوليك بسبب غسول الكلى. ● أمراض القلب البقعية التي تسبب خفض امتصاص المواد الغذائية، على سبيل المثال مرض تعصب الغروية "Vitamin B12 Deficiency".

ما هي أعراض فقر الدم بسبب قلة حامض الفوليك؟ في الشخص صحيح البنية، تظهر الأعراض نادراً قبل أن يهبط تركيز الهيموغلوبين إلى أقل من ١٠٠ زغلي الدم. وستكون الأعراض الأولى خسارة الطاقة، ضيق التنفس والوخة، وإذا كان فقر الدم حاد، يمكن أن يؤدي إلى توهية قلبية، الام في الساق وصداع متقطع. بالإضافة إلى سلسلة من الأعراض التي تميز نقص حامض الفوليك:

- ١- لسان أحمر، ملتهب ولاع.
- ٢- انخفاض الإحساس باللمس.
- ٣- عسر الهضم.
- ٤- تغيرات في حركات الأمعاء وفي أغلب الأحيان الإصابة بالإسهال.

كما إن أعراض نقص حامض الفوليك تبدو ظاهرة بشكل أوضح في الأمعاء أكثر من نقص فيتامين ب١٢، بالمقارنة مع نقص فيتامين ب١٢ لا توجد هناك أعراض في النظام العصبي، على أية حال، من المحتمل الإصابة بكل المرضين، نقص فيتامين ب١٢، ونقص حامض الفوليك في نفس الوقت.

ماذا يمكن أن تفعل لتفادي نقص حامض الفوليك؟

- تناول حمية غذائية متنوعة. ومن المصادر الجيدة بحامض الفوليك، الفاصوليا، والشوفان الجروش، والبطر، والقرنبيط، والهيلون ولحم البقر، والكمثرى، والبنسنة لكثير من الناس، ويعتبر الحبز الأسمر والخضار المصدر الرئيسي لحامض الفوليك.
- استمع إلى المشورات التي يرسلها جسدك واستشر الطبيب إذا تكررت الأعراض.
- أما بالنسبة للنساء اللواتي يخططن للإنجاب، فيجب أن يحصلن على مكمل لحامض الفوليك أثناء الحمل، وقبل الولادة.

خطوات ضرورية خلال الحمل؟

لنح إصابة الطفل بشلل الحبل الشوكي، يجب على السيدة أن تتناول ٤٠٠ Microg "من حامض الفوليك يومياً قبل أن تصبح حبلية وأثناء الأسابيع الأولى الـ ١٢ من الحمل. إذا كانت الأم تشكو من حمل سابق أدى إلى شلل الحبل الشوكي، يجب مضاعفة الجرعة. طبعاً بعد استشارة الطبيب المختص.



لحامض الفوليك.



● كيف أتخلص من الكرش علماً بأنني أمارس الرياضة؟

اللعبة أحياناً في نادي رياضي لكامل الأجسام في البداية دعني أوضح لك أن ظاهرة الكرش هي عبارة عن جرتين:

أولاً: تهرل في عضلات البطن نتيجة عدم ممارسة الرياضة

ثانياً: ترسب كميات زائدة من الدهون في منطقة المعدة. وللتنحس من الكرش عليك بممارسة الرياضة بانتظام مما يحقق لك فائدتين:

١- ترمين عضلات البطن وبالتالي زيادة قوة هذه العضلات وعدم تهرلها

٢- حرق كمية إضافية من السعرات ومنع ترسب السعرات الزائدة من الطعام على هيئة دهون تظهر في منطقة المعدة وكذلك مختلف أجزاء الجسم.

و بالطبع عليك بتنظيم أكلك ومراعاة أن يكون كمية الطعام مناسب للمجهود الذي تبذله حتى يتم حرق الطاقة وعدم ترسبها في صورة دهون.

● ما هي مخاطر عقار الفياجرا؟ وما هي الجرعة المناسبة منه؟

الفياجرا دواء ممتاز للرجال الذين يعانون من ضعف القدرة على الإنجاب، وهو أول دواء يستعمل في معالجة مثل هذه الحالات وأحدث نتائج جيدة. وأعراضها الجانبية بسيطة مثل: صداع إحمرار الوجه عسر هضم إحترقان الأنف بعض مشاكل الرؤية المؤقتة. الجرعة المعتادة: قرص واحد ٥٠ مجم قبل الجماع بحوالي ساعة. ولا يستعمل أكثر من قرص واحد في اليوم

أما عن أخطاره

فهي تتلخص في تأثيراته على مرضى القلب والضغط. فالدواء قد يحدث هبوط حاد في ضغط الدم خاصة لدى المرضى الذين يتعاطون دواء النتريتات لعلاج مرض القلب و في هذه الحالة يمنع تماماً استعمال الفياجرا.

أما عن مرضى ضغط الدم المرتفع أو المنخفض أو المسابين بجلطات أو أزمتا قلبية في السابق فيجب ألا يستعملوا الفياجرا إلا تحت الإشراف الطبي الدقيق. كما تستعمل بحذر مرضى الكبد.

● ما هي مكونات الدواء "4" وما هي الأعراض الثانوية عند استعماله لمدة طويلة؟

بالنسبة لدواء "4" فهو يحتوي على المادة الفعالة "Erythrina". وهو يستخدم في علاج هشاشة العظام. و يمتاز بأنه يؤخذ بجرعة قرص واحد مرة في الأسبوع.

أما عن الآثار الجانبية عند طول الاستخدام فهي:

١- يزيد من احتمالية حدوث قرحة بالعدة أو المرئ.

٢- قد يسبب ألم في المفاصل صداع ألم في البطن ألم في العظم. وتقل احتمالية حدوث قرحة عند استخدامه بالشكل السليم ومراعاة توقيت وطريقة الاستخدام كما وصفها لك الطبيب.

● نعمت زيارة الطبيب فقلب مني إجراء بعض التحاليل والفحوصات المعملية لكنني لا أريد أن أقوم بها فهل فعلاً هامة و ضرورية؟

الفحوصات والتحليل التي يطلبها منك الطبيب هي جزء أساسي و حيوي من أجل الوصول إلى التشخيص السليم لحالتك. وفي أحيان كثيرة لا يستطيع الطبيب التأكد من سبب شكوكك إلا عن طريق بعض التحاليل المعملية أو الفحوصات مثل الأشعة أو الرنين المغناطيسي. وقد يكون الخوف أو المعلومات الخاطئة التي تسمعها عن هذه الفحوصات هي السبب في خوفنا منها و هنا عليك أن تتكلم من طبيب أن يشرح لك أهميتها وكيف يتم إجراؤها و هل هي مؤلمة أم لا؟ فالمعروفه أنك ما تذهب الخوف و عليك أن تعلم أن التشخيص السليم هو نصف العلاج. وبالتالي عليك أن تطع طبيبك حتى يستطيع أن يصل إلى أدق تشخيص لحالتك و بالتالي تصعب فرصة الشفاء أكبر. كما يفضل أن تعلم كيف تستعد لإجراء التحليل: فبعضها مثلاً يتطلب صيام لعدد من الساعات أو ما شابه.

● نعمت زيارة الطبيب فقلب مني إجراء بعض التحاليل والفحوصات المعملية لكنني لا أريد أن أقوم بها فهل فعلاً هامة و ضرورية؟

الفحوصات والتحليل التي يطلبها منك الطبيب هي جزء أساسي و حيوي من أجل الوصول إلى التشخيص السليم لحالتك. وفي أحيان كثيرة لا يستطيع الطبيب التأكد من سبب شكوكك إلا عن طريق بعض التحاليل المعملية أو الفحوصات مثل الأشعة أو الرنين المغناطيسي. وقد يكون الخوف أو المعلومات الخاطئة التي تسمعها عن هذه الفحوصات هي السبب في خوفنا منها و هنا عليك أن تتكلم من طبيب أن يشرح لك أهميتها وكيف يتم إجراؤها و هل هي مؤلمة أم لا؟ فالمعروفه أنك ما تذهب الخوف و عليك أن تعلم أن التشخيص السليم هو نصف العلاج. وبالتالي عليك أن تطع طبيبك حتى يستطيع أن يصل إلى أدق تشخيص لحالتك و بالتالي تصعب فرصة الشفاء أكبر. كما يفضل أن تعلم كيف تستعد لإجراء التحليل: فبعضها مثلاً يتطلب صيام لعدد من الساعات أو ما شابه.

الحمية تخفف من احتمالات الإصابة بأمراض القلب



إن الالتزام بالتام بحمية القلب من شأنه أن يحد من احتمالات الإصابة بأمراض القلب. كما كشفت في سياق دراسته امريكية أجريت ضمن ١٨ شخص من الذين حددوا استهلاك السعرات اليومية وتجنبوا تناول الأطعمة المصنعة لعدة سنوات.

وتبين أن هؤلاء الأشخاص يتمتعون بصحة ممتازة كالتى يتمتع بها الأشخاص الذين يصغرونهم بغير سنوات، كما تبين أن نسبة الكوليسترول والدهون في الدم كانت منخفضة جداً. كذلك تبين أن المشاركين في البرنامج وجميعهم ممن تحطو سن الخمسين لديهم نفس الصحة التي يتمتع بها أطفال في سن العاشرة. من خلال كل هذه النتائج أوصى الأطباء أن اتباع الحمية طويلة الأجل ممكن أن توفر حماية فعالة ضد أمراض القلب والسكري.

أفادت الأبحاث السابقة أن الالتزام بحمية صارمة من السعرات الحرارية اليومية زاد من متوسط العمر عند فتران التجارب بنسبة ٣٠٪، و أدى إلى تحسيناتهم من الإصابة بالسرطان. لكن أثر هذه الحمية على البشر كان غير واضح لخلافي هذه الدراسة وتؤكد على فعالية هذه الألية عند البشر أيضاً.

هذا وكما تبينت دراسات سابقة قد أقيمت أن اتباع الحمية ذات السعرات المنخفضة تساهم في إطالة العمر عند فتران التجارب، إلا أن الدراسة الجديدة جاءت لتعلن أن الوقت ليس متأخراً لاتباع هذه الحمية واتباعها في مراحل عمرية متقدمة يؤدي إلى نتائج فعالة.

النتيجة من هذه الدراسة أن الأكل المعتدل يساهم في إطالة العمر لكن الوقت ليس متأخراً أن يبدأ الكبار في السن اتباع الحمية بعد عمر متقدم، قد لا تساهم بنفس الفوائد التي تحصل إذا بدأ الإنسان في عمر مبكر إلا أنها فعالة وفعيدة في أي مرحلة عمرية.

الأمور الأخر الذي تمت ملاحظته من خلال هذه الدراسة أن اتباع حمية منخفضة السعرات الحرارية يؤدي إلى إبطاء نمو وتطور الخلايا السرطانية في الجسم، هذا الكشف سيفتح الباب أمام العلماء لتحليل السبب في ببطء نمو الخلايا السرطانية مما يشتر بإيجاد أدوية لعلاج الأورام السرطانية في المستقبل.

هذا ومن جانب آخر، فقد تضاربت الآراء ونتائج الدراسات حول الطريقة المثلى لتناول الإنسان غذائه خلال اليوم، ولكن آخر هذه الدراسات، وهي دراسة أجريت في قسم علم النفس في المركز الوطني في جامعة وينيوترساندر في جنوب أفرقيقا، تشير إلى أن أفضل طريقة لتناول الطعام خلال النهار، هي تناولها في مراحل، بكميات قليلة ومتكررة، أي زيادة عدد مرات الأكل مع تقليل الكمية التي تؤكل في كل مرة، وقد قادت الدراسة أن هذه الطريقة تؤدي إلى التقليل من الشهية للطعام وتقليل الكمية التي يتناولها الشخص في اليوم من الطعام.

وقد اعتمدت الدراسة على متابعة مجموعتين من الرجال، تناولوا نفس كمية طعام الإفطار، ولكن المجموعة الأولى تناولته في وجبة واحدة والمجموعة الثانية تناولته بوجبات متفرقة مرة كل ساعة، تم سح للمجموعتين بتناول ما يبردون من الطعام في وجبة الغذاء، فبين أن الرجال الذين تناولوا إفطاراً كاملاً قد تناولوا وجبة غذاء كاملة، في حين تناول الرجال الذين تناولوا إفطارهم بشكل متفرق، كمية من الطعام أقل بنسبة ٢٧٪ من الوجبة الكاملة المعتمدة للدراسة.

وقد سجل الباحثون ملاحظاتهم إلا أنهم لم يستطيعوا تفسيرها بدقة، ولكنهم يعتقدون أن لهذا علاقة باستجابات الأسنولين في الجسم، أو كمية الشد في جدار المعدة، ولكن في جميع الأحوال، إذا كانت هذه الطريقة تضمن استهلاك كمية أقل من الطعام، فهي مناسبة لأولئك الذين يفكرون في خفض أوزانهم.

منافع الفيتامينات والمعادن في سطور!!

- الفيتامينات
- ١- الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة
 - ٢- يحسن تحتر الدم الصحيح، يساعد على إبقاء العظام صحية، ويشفي من الكسور.
 - ٣- حامض "Calcium" ضروري لتطور ونمو الخلية الطبيعية، يساعد على تحويل السكر والدهن إلى الطاقة، يساعد في شفاء الجروح، ويمنع الإصابة بالإعياء.
 - ٤- الإصابة بالنوبة القلبية والسكتة
 - ٥- يحسن الكالسيوم على بناء العظام والأسنان
 - ٦- يساعد معدن الكروم على إبقاء مستويات السكر في الدم طبيعية، يمتد ويساعد على خفض ضغط الدم العالي، يساعد على بناء عضلات قوية ويقلل من مخزون الدهون.
 - ٧- يساعد النحاس على امتصاص الحديد، وزيادة مستوى الطاقة.
 - ٨- يساعد اليود على تنظيم الغدة الدرقية، التي يمكن أن تزيد الطاقة وتسيطر على الوزن، يحسن الشعر، والجلد، والأظفار، والأسنان.
 - ٩- يساعد الحديد على إيصال الأوكسجين إلى العضلات للمساعدة في منع الإعياء، ومقاومة المرض، وتحسين درجة لون الجلد والحفاظ على اللون الصحي.
 - ١٠- يحسن المغنيزيوم من صحة القلب والأوعية الدموية، ويحارب الكآبة، ويقي الأسنان صحية، ويمنع تشكل الحصى في الكلى والمرارة، ويعسر الهضم.
 - ١١- يساعد المنغنيز على تخفيض الإعياء، ويحسن الذاكرة، كما يساعد في ردود أفعال العظمة، ويخفف التوتر العصبي.
 - ١٢- يساعد البوتاسيوم في تحسين وظيفة العظمة، ويقلل يزيد من ضغط الدم المرتفع.
 - ١٣- يساعد السيلينيوم في نمو وتصلب الخلايا، ويعزز الطاقة، ويحسن من صحة اللثة والأسنان، ويخفف التوتر العصبي، ولكن الأكثر من هذا الأهمية، ويقلل ألم التهاب المفاصل.
 - ١٤- يبطئ السلومي "Folic Acid" من الشخوخة، ويمنع تصلب الشرايين، ويخفف الهبات الحارة، كما قد يساعد على الحماية من بعض أمراض السرطان.
 - ١٥- يحسن الخارصين "Vitamin E" من نظام المناعة، ويساعد على انكماش العظمة بشكل صحيح، ويوقظ التعزيزات العقلية، ويحسن الوظائف الجنسية، كما يساعد على نقص تراكم الكوليسترول السيئ.
 - ١٦- يساعد في نقل الإنبضات العصبية لتحسين الذاكرة، ويحافظ على صحة الكبد، يساعد على منع الإصابة بأمراض القلب عن طريق تخفيف مستويات المغرة من الهوموستاين في الدم.
 - ١٧- يزيد امتصاص واستخدام الكالسيوم، الذي يقوى العظام والأسنان.
 - ١٨- يقلل خطر الإصابة بأمراض الأوعية القلبية، يعزز المناعة، ويساعد في تشكيل خلايا الدم الحمراء، والعضلات والأنسجة، ويقلل من ضرر التعرض للشمس.
 - ١٩- حمض الفوليك (فوليت) يحسن الجلد والتركيز والخفة، ويساعد في الهضم، ويمنع بعض العيوب الخلقية، يقي من

أفضل غذاء للأطفال والمراهقين!!



مشتهر المراهقون بعادات أكلهم الغريبة. حيث ياكلون اطعمة ستمة وسريعة وفي الواقع كل ما تصل إليه ايديهم ون التفكير في قيمتها الغذائية فعلاً ما تهتم بالاهتمامات يشكّلون الخارقي، لذا تميل معظم الفحوصات إلى نفساى المواد الدسمة مثل منتجات الألبان، وهذا ما يسبب لهن المشاكل لاحقاً حيث تقل نسبة اوميغا ٣- والدهون الاحادية اشباع، والتي تعتبر ضرورية لتغذية الجلد والشعر، ونظام المناعة، كما تخفف الكآبة.

وبما أن اجسامهم لا زالت تنمو وتطور، فالتغذية الجيدة أثناء سنوات المراهقة تعتبر اصراً حساساً لمنع الإصابة بامراض العصر مثل السمنة، والسكري، والسرطان وامراض القلب، وتخثر العظام.

يعتبر المراهقون اكثر مجموعة عمرية بحاجة للطاقة. ويجب أن تأتي الطاقة من السعرات الحرارية على اساس يومي، حيث يحتاج الأولاد من ٢.٥٠٠ إلى ٣.٠٠٠ سعر حراري، بينما تحتاج البنات في سن ٢.٢٠٠ سعر حراري. والخبر الجيد هو أن أكثر المراهقين لا يواجهون مشكلة في كسب السعرات الحرارية. ولكن يجب على الآباء ملاحظة مصدر السعرات الحرارية مثلاً: كسب من قارنق العطاوس مع علية مشروب غازي ستضيف العديد من السعرات الحرارية بسرعة، بينما لا تحتوي على مواد مغذية. وهكذا فمن الواضح جداً بان هذا النوع من السعرات يساهم فقط في زيادة الوزن، ولن تصيب شيئاً لصحة المراهق.

وبما أن إعداد وجبات طعام صحية في البيت يصعب على المراهقين على اتباع عادات اكل جيدة ترفاههم طوال حياتهم. يجب على كل أم وأب أن يدركا الأهمية الأكثر أهمية للأطفال ونفورهم وهي لبنين المراهقون بنغذاء صحي. وبالطبع، يجب أن تتذكر أن إعداد الطعام يرتكز اساساً إلى الطعم الجيد والمقبول، بالإضافة إلى الفيتامينات والمعادن، فيالمناسبة للمراهق لا يوجد وقت لتناول الوجبة الخفيفة، فقد يضرب الجوع في أي وقت، وفي أي مكان ولا يوجد شيء في تناول الوجبات الخفيفة بشرط أن تكون مغذية ومفيدة. ويمكن للمراهق أن يتناول ٦ وجبات خفيفة في اليوم.

ويعتبر الكالسيوم والحديد مادتان مغذيتان ضروريان للمراهقين لانهما تساعدان على بناء عظام قوية وتقللا من خطر الإصابة بنخر العظام. ويحتاج المراهق الرياضي إلى الحديد والبروتين للحفاظ على العضلة وانتظام نبض القلب. كما يساعد الحديد خلايا الدم الحمراء على نقل الأوكسجين إلى كافة أنحاء الجسم، ويمنع الطاقة للاطفال. وغالباً ما تترجم الإصابة بالضعف والإعياء بنقص الحديد في الحمية الغذائية.

ومن الأغذية الجيدة للمراهقين:

- ١- الأفوكادو، مصدر ممتاز لفيتامين إي.
- ٢- الماعز: مائة لتلكايس.
- ٣- الحبز: جرتزتا في اليوم تزود المراهق بضعف حاجته من البيتا كاروتين، وتخفف الكوليسترول.
- ٤- القرنبيط: يزيد مضادات السرطان.
- ٥- البروكلي: يقلل خطر الإصابة بأمراض السرطان مثل الرئة، والحجرة، والمعدة، والبروستات، وسرطان الثدي.
- ٦- الكرفس: يخفف ضغط الدم.
- ٧- الغرنول: تحوي قطع الغرنولا الصحية على فاكهة مجففة، وبنور ترفع من مستوى الألياف والأوميغا ٣ والدهون وتعتبر مصدر طاقة ممتاز.
- ٨- الحليب خالي الدسم: يعزز الحليب المدعم بالكالسيوم نسبة الكالسيوم ويقوي العظام، دون سسم.
- ٩- اللبن المجعد: مصدر ممتاز للكالسيوم، كما يحتوي على بروتين يدعم نظام المناعة. وهو بديل أفضل بكثير من البوظة.
- ١٠- اللوز، والجوز: تحوي معظم أنواع المكسرات على كميات عالية من الحديد، والخصائص، والمغنيسيوم والدهن غير مشبع، حاول تناولها غير ملحة.
- ١١- المانجو: تحوي المانجو على ١٥٠٪ من العواول المغذية للسرطان والعديد من البيتا كاروتين المغذي كما تحتوي على الألياف والبوتاسيوم، وفيتامين ج.
- ١٢- العنب: يحمي العنب الشرايين ويخفف نسبة الإصابة بأمراض القلب.
- ١٣- الحمض: الحصف غذاء نباتي غني بالحديد والمغنيسيوم. حضرها مع خبز حنطة لوجبة خفيفة مغذية.
- ١٤- زبدة السمسم: مثل الفستق، غنية بالحميد، والدهون والسعرات الحرارية. ولكنه دهن غير مشبع والمراهق بحاجة إلى الكثير من السعرات الحرارية على أية حال.