



وجبة الفطور تحرك عملية التمثيل الغذائي

بالشبع لفترة أطول، كما تقلل من رغبتك بالسكريات، وبما أنها تساهم في إبعادك عن الأطعمة الأخرى، فهي تساعد في فقدان السعرات الموجودة والتي كنت ستتناولها أيضاً.

وذكرت دراسة أمريكية أن الأشخاص الذين يتناولون 24 جراماً من الألياف يومياً يخسرون 90 سعرة، ويجب أن يتناول الشخص 5 جرامات من الألياف يوميا على الأقل.

وعند الحديث عن السعرات لابد أن نتحدث عن الكربوهيدرات فعند أي محاولة لتخفيف الوزن يجب أن تكون أمام أعيننا القاعدة المشهورة "بروتين أكثر و كربوهيدرات أقل".

لا تحاول أن تقيد نفسك بعدد محدد من السعرات الحرارية، فلن تستطيع تناول المزيد من الخضار والفواكه ادخل البروتين في وجبات الطعام، وحاول تناول وجبتين غنيتين بالبروتين مثل الجبن، والحليب، وشرائح اللحوم، واللبن، والسلم، والبيض.

من المعروف بين الناس أن من يريد إنقاص وزنه عليه الإقلال من الأكل، لكن ليس كل أنواع الأكل، فيفضل الخبز تناول 3 وجبات رئيسية، ووجبتين خفيفتين في اليوم الواحد حيث وجد باحثون أن الرجال الذين أكلوا أربع وجبات أو أكثر في اليوم قل عندهم خطر الإصابة بالوزن الزائد مقارنة مع أولئك الذين أكلوا ثلاث مرات أو أقل.

وجد باحثون في جامعة "ماسشوستس" بأن الأشخاص الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار كانوا أصغر بنسبة 4.5٪ من غيرهم الذين لم يتناولوا وجبة الإفطار. ويقول "جاي رايلي" خبير التغذية "أن وجبة الفطور تحرك عملية التمثيل الغذائي في الجسم مثل المحرك، ولكن تأكد من أن تتناول فطورك خلال 90 دقيقة من الاستيقاظ والآن لن يكون له فائدة. بل سيزيد من نسبة البدانة بنسبة 50٪".

يجب تناول الألياف فهي تعتبر من أفضل الأطعمة الضرورية سواء كنت تريد خسارة الوزن أم لا فالألياف تعمل على تقليل سرعة الهضم، الأمر الذي يشعر



الطب والحياة

الأمومة المأمونة ومقوماتها!

الأم والطفل معا يشكلان أمة و حمايتهما تضمن أمة متعافية

المرأة الحامل تحتاج إلى متابعة طبية دورية خلال شهور الحمل

أنت تسأل و د. أميمة تجيب



□ أم أحمد سعيد تستفسر عن تخاطب الأطفال قائلة: الرجاء من سيادتكم التكرم بالإفادة حول ما يجب عمله لابنتي التي تجاوزت العامين وتحدثت بكلمات قليلة (لا تكون جملاً) مثل بابا و ماما وبعض المصطلحات الخاصة بها؟ وهل يجب عرضها على طبيب للتخاطب مع جزيل الشكر

من الطبيعي أن تتكلم طفلك هذه الكلمات البسيطة وعمرها عامان، ومن الممكن أن ترسلها إلى حضنة ليتكون لديها حصيلة أكبر من الكلام بعد اختلاطها مع الأطفال. فكلام الطفل مبكراً أو متأخراً ليس له قاعدة وغير متعلق بالذكاء والغباء، فكثير من العلماء مثل أينشتاين تكلموا مؤخراً، فهناك جزء معين في المخ عندما لم يحدث له نضج كافٍ يتأخر الطفل في الكلام. ومن المفترض أن يبدأ الوالدان في القلق بعد بلوغ الطفل ثلاث سنوات، ولا يستطيع التعبير عن نفسه، وقتها يجب أن يعرض على طبيب تخاطب يجري له عدة اختبارات منها اختباري الذكاء والسمع، وبعدها يبدأ في جلسات التخاطب.

□ داليا عبد الجليل تسأل: طفلي يعاني من ألم في البطن دائماً وعندما يأكل حتى يشبع يستفزع كل ما أكله.

يجب أن تجرى تحاليل لطفلك أولاً بول وبراز، محتمل أن يكون مصاباً بطفيليات أو سوء هضم، وإن كانت سليمة يجب أن يجري له أشعة تلفزيونية على البطن، وإن كانت سليمة ينبغي تنظيم وجباته لتكون صحية أكثر وعلى فترات زمنية متباعدة، مع البعد عن الشيبس والبيبيسي والأكلات السريعة.

□ أم نجلاء: ما هو التطعيم المناسب أو الشيء المناسب لوقاية طفلي من هذه الأمراض مع أن طفلي عنده خمسة أشهر ويعاني هذه الأيام من بداية برد.

هناك العديد من التطعيمات يمكن أن تعطها لطفلك ولا توفرها الحكومة وإنما تكون موجودة في العيادات الخاصة فقط، مثل تطعيم التهاب الرئوي، والحمى الشوكية، وتطعيم ضد النزلات المعوية وهذه تطعيمات جديدة، وعند بلوغ طفلك الستة أشهر طعميه ضد الأنفلونزا الموسمية.

□ القارئة سهام محمود: ابني عمره 4 سنوات ويعاني من سخونة وترجيع هل استخدم مضاداً حيوياً والأكل يكون مسلوفاً وهل امنعه عن المشروبات الساخنة.

يجب أن يرى الطبيب ابنك فوراً، ومن الخطر جداً أن تستخدم مضاداً حيوياً لم يصفه الطبيب، لأنه يقاوم الفيروسات لفترة ثم يأخذ الجسم مناعة، لذا يجب أن يصف الطبيب نوع المضاد وفترة العلاج.

المشيمة فيؤثر على وزنه ونموه. تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على الكالسيوم كالحليب ومشتقاته بالإضافة للأسماك لأنها مفيدة لحماية صحتك وصحة جنينك، فالكالسيوم يساعد على نمو عظام الجنين. قللي من تناول الملح إذا كان هناك علاقة بين الإكثار من تناوله وبعض مشاكل الحمل كالنورم المفرط، واحتمال حدوث تشنج الحمل الناتج عن ارتفاع في ضغط الدم.

تناولي أقراص الحديد وحامض الفوليك بانتظام وتحت إشراف الطبيب لأنها مفيدة لصحتك وصحة الجنين.

الراحة الكافية

من المهم أن تنعمي بالراحة الكافية وأن تتجنبي أي نشاط مرهق خاصة عندما تقتربين من الشهور الأخيرة من الحمل. استلقي على جانبك ويفضل الجانب الأيسر لتسهيل مرور الغذاء عبر المشيمة وبالتالي مساعدة الجنين على النمو. احرصي على وضع وسادة تحت قدميك كلما جلست أو استلقيت من وقت لآخر. نامي ثماني ساعات يومياً. تجنبي رفع الأشياء الثقيلة. ارتدي حذاء ذا كعب منخفض.

المتابعة عند الولادة

المخاض هو عبارة عن تقلص عضلات الرحم ليتسع عنق الرحم فيسمح بمرور الجنين عبره خلال مرحلة الولادة ولا يدخل المخاض عادة من الألم ولكن مع كل تقلص تتقدمين خطوة نحو الولادة.

قد يتسبب ضيق حوض المرأة في أن تكون جميع ولاداتها قيصرية، وهو الأمر الذي سوف يخبرك به الطبيب مسبقاً. قد تتعسر الولادة بسبب وضع الجنين في الرحم أو اتفاف الحبل السري حوله أو لسبب آخر، ما يستدعي اللجوء أخيراً إلى الولادة القيصرية وسوف يخبرك طبيبك بذلك أثناء الولادة.

المتابعة بعد الولادة

تحتاج المرأة بعد الولادة إلى متابعة من قبل طبيبتها للتأكد من أنها بحالة صحية جيدة من حيث خروج المشيمة بأكملها وعودة الرحم تدريجياً إلى حجمه الطبيعي، فعادة ما تحتاج المرأة إلى مراجعة الطبيب بعد ستة أسابيع من خروجها من المستشفى أو قبل ذلك إذا استدعى الأمر.

مزاي الرضاعة الطبيعية

عودة الرحم إلى حجمه الطبيعي. الحماية من أمراض خطيرة تصيب الثدي. المساعدة على إقامة علاقة متميزة ومحبة بين الأم والطفل. تحتاج الأم المرضعة إلى التغذية المتوازنة التي تحتوي على كميات من اللحوم والحليب والفواكه والخضراوات والحبوب والخبز، ما يضمن توفير كميات كافية من الحليب للطفل ويحمي الأم من التعرض للإصابة بنقص أحد العناصر الغذائية الأساسية.

ممارسة تمارين رياضية خفيفة في الستة أسابيع الأولى بعد الولادة، مع ممارسة رياضة المشي لشد عضلات البطن لاستعادة رشاقتهما السابقة.

وقفة

إن انتظار واستقبال مولود جديد تجربة فريدة وشيقة ينبغي على الأم والأب أن يعيشها جنباً إلى جنب، فالأم في هذه المرحلة تحتاج إلى مساندة ودعم كل صنف في الأسرة، لتتحمل بعدها مسؤولية رعاية المولود الجديد بسهولة ويسر.

بالإسماك، على أن تتجنبي المشروبات الغازية والعصير المحلى اصطناعياً. قللي من تناول الشاي والقهوة حتى لا ينتقل الكافيين إلى الجنين عبر



□ مركز المعلومات: يقصد بالأمومة الآمنة هي تلك المرحلة التي تمر بها الحامل وجنينها منذ اللحظات الأولى لحملها حتى قبل الولادة وبعد الولادة والتي متى ما توفرت الرعاية الحدية والصحية للمرأة الحامل تتم هذه المرحلة بسلا، فالأم والطفل معا يشكلان أمة وحمايتهما تضمن أمة متعافية، لهذا إليك بعض الإرشادات التي ينبغي مراعاتها حسب مراحل الحمل والولادة وبعد الولادة حتى تجتازي مرحلة حمل ناجحة وأمنة وسليمة.

المتابعة قبل الحمل

واظبي على زيارة وحدة رعاية الأمومة في المركز الصحي أو المستشفى لإجراء الفحوصات الطبية اللازمة. احرصي على أن يكون وزنك مناسباً لطولك. تجنبي استعمال التبغ لما للتدخين من خطورة على صحتك وصحة الجنين.

تناولي وجبات متنوعة تحتوي على الأغذية الضرورية المتوازنة وبذلك يزيد معدل احتمال حصول حمل مأمون وولادة طفل سليم. لقد ثبت أن التباين بين الولادة والأخرى وتفاخي الحمل في سن مبكرة أو في سن متقدمة يساعداً على تمتع الأم والجنين بالصحة والسلامة. إذا كنت مصابة بمرض مزمن مثل مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم أو يوجد مرض وراثي في العائلة فاستشيري الطبيب لإجراء الفحوصات اللازمة.

احرصي على تناول أقراص الفوليك (0.4 ملغ) يومياً لثلاثة أشهر قبل حدوث الحمل (تحت مراقبة الطبيب) وذلك لأنها تساعد على وقاية الجنين من الإصابات بتشوهات خلقية.

المتابعة خلال مراحل الحمل:

الفحص الطبي

تحتاج المرأة الحامل لمتابعة طبية دورية بمعدل مرة كل شهر أثناء الأشهر الثلاثة الأولى ومرتين في الشهر خلال الأشهر الخمسة شهور التالية ومرة كل أسبوع خلال الشهر الأخير، بهدف تفادي حدوث الإجهاد والولادة المبكرة. مراقبة الحالة الصحية للحامل وللجنين. إتمام الفحوصات المخبرية اللازمة، وهي: فحص وتحليل البول، تحديد فصيلة الدم وعامل ريزوس. قياس ضغط الدم والنض، قياس وزن الحامل ومراقبة زيادة الوزن مع ازدياد حجم الرحم وحجم الجنين.

التغذية

ينبغي أن تكون الزيادة في وزن الحامل تدريجية ومنظمة خلال التسعة أشهر من الحمل ومتوافقة مع حاجيات الأم والجنين بدلاً من أن تكون كبيرة مفاجئة وغير منتظمة. ومن المتفق عليه هو أن لا تتجاوز الزيادة في وزن الحامل خلال فترة الحمل 12 كجم. حاولي اختيار الأطعمة قليلة الدسم كالدجاج منزوع الجلد، الحليب قليل الدسم، لأن ذلك يحميك من زيادة الوزن فوق المعدل المطلوب. إذا كنت تعانين من الوحم في الشهور الأولى فهذا أمر طبيعي، فقط احرصي على تناول كميات بسيطة ومتكررة من الطعام لتجنب الغثيان وضمان تناول غذاء كافٍ لك ولجنينك، واتبعي الإرشادات التالية يساعداً على تناول الغذاء الصحي المتوازن والمناسب لك. احرصي على اختيار الأطعمة الطازجة بدلاً من المحفوظة. احرصي على أن تكون وجباتك الغذائية متنوعة وغنية بالبناء ومشتقاته، واللحوم والدواجن والأسماك فهي بمثابة حجر البناء للتغذية.

تناولي الفاكهة الطازجة والحبوب الكاملة فهي تمكنك من سد حاجتك من الفيتامينات والأملاح والألياف.

تناولي الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والكبد باعتبارها مصادر جيدة للحديد، الذي يعد المكون الأساسي للتركيب الصحيح لكريات الدم الحمراء.

اكثري من شرب السوائل كالماء والحليب وعصير الفواكه الطازجة، وذلك للحفاظ على نضارة بشرتك، ولتنقية كليتك وحتى يتخلص جسمك من الأملاح الزائدة هذا بالإضافة إلى أنها تعيد من الإصابة

النوم أكثر من 9 ساعات خطر

ثمة مفهوم خاطئ بين الناس أنه كلما زادت ساعات النوم كان ذلك أكثر مساعدة للجسد على أن يسترد عافيته وقوته، لكن العلماء يؤكدون أن النوم لا يتأخر. فبالرغم من أهمية النوم للإنسان فقد أثبتت الدراسات أن النوم الزائد عن المعدل المحدد له يصيب صاحبه بأمراض خطيرة خاصة أمراض القلب والدماغ.

ويرى الخبراء أن معدل النوم السليم للإنسان البالغ هو ما بين 7 إلى 9 ساعات وهي كفيلاً بأن تعطي الإنسان النشاط المطلوب، فيما أن الزيادة على هذا المعدل تزيد الإنسان كسلًا وتقاوساً ويرى أنه يحتاج إلى النوم أكثر وأكثر.

وقد أثبتت دراسات أن النوم الزائد قد يسبب اضطرابات في الجهاز التنفسي ويضعف القدرة على الحصول على كميات كافية من الأكسجين.

وتتوقف الاستفادة من النوم على مدى العمق الذي وصل إليه الجسد وليس على طول أو قصر مدة النوم، لذا يوصى بالابتعاد عن الأقراص المهدئة والمنومة والمواد الحاصلة عن النوم في جو معتدل وإضاءة مناسبة.



لا تستخدم العطور على الرقبة!

حذر أطباء بريطانيون من رش العطر على طرفي الرقبة قائلين إن ذلك قد يؤدي إلى تكوين بقع واضحة على بشرة الرقبة لا يمكن إزالتها إلا بواسطة الليزر.

وقصر الأطباء ذلك يكون بشرة الرقبة أقل سمكا وأكثر حساسية من أي منطقة أخرى بالجسم ولكنها تتعرض لأشعة الشمس قبل الوجه لذلك فإن تعرضها للكحول والزيوت والروائح الموجودة في العطور يؤدي إلى تغير لونها.. ولذا ينصح الخبراء باستعمال العطر في المناطق التي لا تتعرض لأشعة الشمس.

إن انتظار واستقبال مولود جديد تجربة فريدة وشيقة ينبغي على الأم والأب أن يعيشانها جنباً إلى جنب