غذاؤك لـيوم واحد



هو الغذاء الصحّي المتنوع المتكامل المتوازن الذي يجهز الجسم بكلّ ما يحتاجه من العناصر الغذائية، ولتعمل الأعضاء والأجهزة بكامل طاقتها، ولمنع حصول أي – من أعراض النقص وليكون الجسم بصحّة جسمية ونفسية وعقلية تامة – وهذا ضمن ما يذكره الأخصائيون في الـRDA: daily Recommended allawances =

- فالغذاء يجهز بما يعادل:

- 2000 سعرة/ اليوم

- 70 غرام بروتين/ اليوم

- 220 – 225 غرام كاربوهيدرات = CHO

- 95 غرام دهن

وليكن ضمن المجاميع الغذائية الخمسة المعروفة، وننصح للحصول على الأرقام أعلاه بتناول كوبين من الحليب يومياً، أما الحامل فتحتاج إلى ثلاثة أكواب، والمرضع أربعة أكواب، وللأفراد ما بعد العشرينات 4 أكواب منه، وللأطفال ما بين 3-2 كوب/ اليوم.

ثم حصة البروتينات من اللحوم وتشمل: البيض، والأسماك، والدجاج، والكبد بما يعادل وجبة واحدة/ اليوم.

ثمّ لا ننسى مجموعة الفواكه والخضروات، مجموعة في غاية الأهمية، وبما لا يقل عن (4-3) وجبات على شكل سلاطة أو مطبوخة كاللهانة والسبانخ والقرنبيط وغيرها. ثم مجموعة الحبوب ومشتقاتها: كالخبز،

والبسكويت، والبقصم، والمكرونة، فهي المجموعة الهامة التي توفر لنا السعرات الحرارية اللازمة، ولا ننسى الزيوت بأنواعها وأهمها زيت الزيتون سواءً بالطبخ أو بالسلاطة، ثم عدم استعمال الدهون المشبعة والمصنعة، أو الدهون الحيوانية المتواجدة في اللحوم في الطبخ بل الابتعاد عنها ونزعها من اللحوم قبل عملية الطبخ.

واستعمال الغذاء الاعتيادي لمجموعة المسنين، فليكن واضحاً أنّ هذه المجموعة من الأشخاص تحتاج إلى تغذية خاصة، يحوّر الغذاء ليكون مناسباً لها والتغيير والتحوير هنا يجب أن يواكب التقدم في العمر وما يصاحبه من قلة الشهية وعدم الرغبة في تناول بعض أنواع الأغذية وذلك لعدم فعالية الجهاز الهضمي أو بعض أقسامه، ثم تناقص الحاجة لكثير من الأغذية التي تعطي سعرات حرارية فقط وتؤدي إلى زيادة الوزن، ومن حيث الكمية يفضل أن تقلل الكمية بالتدريج بحيث يحصل المسن على سعرات حرارية أقل، وتكون مناسبة لسنه وحركته ووزنه.

وعندما يعطى الغذاء الاعتيادي للحامل أو المرضع فالحال هنا تختلف لأنّ الحامل والمرضع لها اعتبارات خاصة تختلف كثيراً حسب وزن الجسم، والعمر، والفعالية اليومية والحاجة الجسمية، فالغذاء الاعتيادي يضاف إليه كمية من البروتينات والفيتامينات والمعادن، فالحامل التي وزنها ما يعادل 58-60 كغم تحتاج ما بين 2500-2100 سعرة/ اليوم خلال المراحل الثلاثة من الحمل.

ينصح المختصون بزيادة كمية البروتين المتناول يومياً للحاجة إلى النمو للجنين داخل جسمها، حيث أنّ الغذاء الذي ينقصه البروتين يكون عادة ناقص في كثير من العناصر الغذائية الضرورية، وينصح بتناول زيادة منه مقدار 30 غم/ اليوم، ثم تزداد الزيادة إلى 50 غرام/ اليوم للمرضع وقت الرضاعة الطبيعية، وتحتاج الحامل إلى الطاقة الحرارية، لتحصل على نمو جنين صحّي داخل جسمها، وخاصة خلال الأشهر الأخيرة، وينصح عادة بالزيادة بمعدل 35 سعرة/ كغم من وزن جسمها، أي ما يقارب من 300 سعرة إضافية في اليوم الواحد.

ولا ننصح الحامل بزيادة وزنها زيادة كبيرة ولا نقصان في الوزن، بل ملاحظة الوزن بدقة ومتابعته أسبوعياً، فمثلاً عدم تناول الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية، وتناول الحليب الخالي من الدسم بدل الحليب العالي الدسم والحد من تناول الدهنيات في الطعام، وينصح معظم اختصاصي التغذية بزيادة كمية البروتين المتناولة يومياً، وذلك للحاجة إلى نمو الجنين، حيث أنّ الغذاء الذي ينقص بالبروتين يكون عادة تنقصه عناصر غذائية ضرورية هامة، وعادة يحسب لهذه الزيادة ما يقارب من (30) غرام يومياً ثم تصبح الزيادة (50) غم يومياً للمرضع وقت الرضاعة.

هذا وتحتاج الحامل إلى الطاقة الحرارية، وذلك لوجود جنين ينمو داخل جسمها، وخاصة خلال الأشهر الأخيرة من الحمل، وعادة ينصح المختصين هنا بمعدل 35 سعرة/ كغم من وزن جسمها، أي ما يقارب من (300) سعرة إضافية باليوم الواحد وهذا سهل وواضح. وينصح المختصون في تغذية الحوامل عادة أن لا تحدث زيادة كبيرة في الوزن، ولا نقصان أيضاً فيه، بل يجب ملاحظة الوزن بدقة ومتابعته، فمثلاً عدم تناول الحلويات ذات السعرات الحرارية العالية، وتناول الحليب الخالي من الدسم بدل الحليب العالي الدسم، والحد من تناول الدهنيات في الطعام، وإزالة دهون اللحوم قبل طبخها.

أما حالة الغثيان وأحياناً القيء وفي المراحل الأولى من الحمل خاصة وعند بعض الحوامل، وخاصة عندما يكون الحمل لأوّل مرة، ينصح المختصون في علم التغذية بتناول وجبات متعددة تصل إلى 8-5 وجبات/ اليوم وقليلة الكمية، وتناول الطعام عند الشعور بالجوع، وننصح كذلك بالحد من تناول ملح الطعام وذلك لتلافي حدوث الورم الذي يحدث عادة في القدمين وخاصة في الأشهر الأخيرة، وقد يكون سببه يعود إلى ثقل الجنين، كما ننصح بتناول سوائل قليلة مع الطعام وتناول الغذاء الجاف كالأرز والخبز وليس الخضروات المطبوخة بالسائل (المرقة) والسيطرة على ما يدخل للجسم بواسطة الغذاء من ملح الطعام على أن لا تزيد الكمية عن 2-1 غم/ اليوم، وذلك بطرح الملح من على المائدة أو على عدم وضعه في الطعام خلال الطهي، حيث أنّ معظم الغذاء وخاصة اللحوم تحتوي عليه.

الكاتبة: جيّدة عبدالحميد

المصدر: كتاب مفتاح الصحّة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية