إدمان الحامل على الوجبات السريعة ينتقل إلى الجنين

إنّ اتباع نظام غذائي صحي خلال فترة الحمل أمر بالغ الأهمية لصحة الجنين، فما تتناوله الأُم في هذه المرحلة قد يكون له تداعيات صحية لاحقاً على حياة الطفل. فالأبحاث الجديدة تشير إلى وجود رابط ما بين الإدمان على تناول الوجبات السريعة من قبل الأُم الحامل وسلوكيات الطفل الغذائية لاحقاً.

تشير إحدى الدراسات الجديدة إلى أن تناول الأُمّهات الحوامل للوجبات السريعة بشكل متكرر يحدث تغيرات فسيولوجية ما في تطور إشارات الأفيونية في دماغ الجنين. وكنتيجة لهذا التغيير يصبح الطفل أقل حساسية للمواد الأفيونية والتي عادة ما يتم إفرازها عند استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات لإعطاء شعور بالاكتفاء. ومعنى هذا أن هؤلاء الأطفال يحتاجون إلى تناول كميات أكبر من الوجبات السريعة والغنية بالدهون أو السكريات للشعور بالاكتفاء. وكلما زاد استهلاك هؤلاء الأطفال لهذه الأصناف من الطعام طلب الجسم كميات أكبر وأكبر كل مرة للإحساس بالاكتفاء، كما هو الحال في أي نوع من أنواع الإدمان.

ولهذا السبب يمكننا الآن التأكيد للنساء الحوامل أن نظامهم الغذائي المتبع خلال هذه الفترة سوف يكون له تأثير كبير على عادات أطفالهم الغذائية مدى الحياة، وبالتالي وقايتهم من الإصابة بأمراض عديدة ارتبطت بتناول وجبات غنية بالدهون والسكريات مثل البدانة، السكري، ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب.

لتفادي حالات الإدمان على الوجبات السريعة:

1- الحرص على تناول وجبات محضرة في البيت معظم أيّام الأسبوع.

2- الحرص على عدم وجود الوجبات السريعة في متناول اليد.

3- تناول الفواكه والخضراوات كوجبات خفيفة بدلاً من المأكولات الغنية بالسكريات والدهون.

4- استشارة اختصاصية التغذية للتخلص من حالات الإدمان على الوجبات السريعة وتنظيم وجباتك الغذائية.

كيف يكون النظام الغذائي الصحي خلال فترة الحمل؟

يجب على الأُم الحامل اتباع نظام غذائي منوع. متوازن ومغذي خلال فترة الحمل لضمان صحة الجنين وذلك من خلال تناول:

الفواكه والخضراوات: تحتوي الفواكه والخضراوات على الفيتامينات والمعادن التي قد يزيد احتياج الجسم لها في هذه الفترة. كما تحتوي على مغذيات أخرى يصعب الحصول عليها من خلال المكملات الغذائية. ولذلك يجب على المرأة الحامل أن تهدف إلى تناول خمسة أصناف من الفاكهة أو الخضراوات الطازجة يومياً والتي يمكن أن تكون أيضاً على شكل عصير طازج، فواكه أو خضراوات مجففة، معلبة أو مجمدة. إنّ الفواكه أو الخضراوات الطازجة والمجمدة عادة ما تحتوي على نسبة أعلى من الفيتامينات والمعادن والمغذيات الأخرى مقارنة بالمعلبة.

المأكولات الغنية بالنشويات: تحتاج المرأة الحامل إلى النشويات لتزويدها بالطاقة والتي تشمل البطاطس، الأرز، المعكرونة، الخبز وغيرها. ومن الضروري التنبه إلى عدم تناول السكريات كبديل للنشويات. فالسكريات عادة ما تكون خالية من المواد الغذائية الضرورية، كما أنها تتسبب في نوع من الإدمان على الطعام والذي كما ذكرنا قد يؤثر على السلوكيات الغذائية للطفل لاحقاً.

المأكولات الغنية بالبروتينات: يحتاج الجسم إلى البروتينات لبناء الخلايا والألياف، ففي فترة الحمل هناك الكثير من الخلايا الجديدة التي يتم بناؤها من أجل نمو الجنين. من المصادر الغنية بالبروتينات الجيدة الحيوانية والتي تشمل الحليب ومنتجاته القليلة الدسم، الأسماك، اللحوم والدجاج المنزوع الدهن والجلد وأيضاً البيض. وعلى الأُمّهات النباتيات تناول المصادر النباتية الغنية بالبروتين مثل الكينوا، التوفو، منتجات الصويا، البقوليات، المكسرات والبذور.

المأكولات الغنية باللألياف الغذائية: لقد أظهرت الدراسات أن تناول الكثير من الألياف الغذائية خلال فترة الحمل يقلل من خطر الإصابة بحالات الإمساك الحاد الذي يعاني منه الكثير من الحوامل والذي قد يترافق معه ظهور البواسير المزعجة، كما يمكن للألياف الغذائية أن تساعد على الحفاظ في وزن مناسب من خلال إعطاء الشعور بالشبع. من المأكولات الغنية بالألياف: الحبوب الكاملة مثل الخبز، الأرز والمعكرونة السمراء، البقوليات، الفواكه والخضراوات.

المأكولات الغنية بالكالسيوم: تحتاج المرأة الحامل إلى كميات أكبر من الكالسيوم يومياً ولذلك يجب تناول مأكولات غنية بالكالسيوم مثل الحليب، اللبن والجبن. إذا كانت الأُم نباتية فينبغي عليها أن تتناول المأكولات النباتية الغنية بالكالسيوم مثل فول الصويا، تشوي بوك، القرنبيط، الملفوف، الملفوف الصيني، اللفت والمأكولات المدعمة بالكالسيوم، وعادة قد تضطر الأُم الحامل إلى تناول المكملات الغذائية الغنية بالكالسيوم وخاصة إن كانت تعاني من التشنجات العضلية.