

احذري الطعام الملوث وأنتِ حامل



كنا دائماً ندعو إلى تناول غذاء يومي صحي متنوع متوازن متكامل، ولاحظ دائماً أوّل كلمة (صحي)، نعم فالغذاء الصحي هو الغذاء غير الملوث، والخالي من أي نوع من أنواع البكتيريا والأحياء الدقيقة، والحشرات والتي قد تسبب للشخص متاعب صحية هو في غنى عنها، وخاصة البكتيريا فهي موجودة في كل مكان، وفي محيط الشخص، ومحيط غذائه سواءً عند الزرع أو الطبخ أو الخزن أو الأكل، وعلى جميع المراحل، ولا تُرى بالعين المجردة، وقد تُسبب له أنواعاً من التسمم الغذائي، وخاصة النوع المسمى السالمونيلا - فقد سببت مشاكل صحية لأفراد عديدين وعلى مستوى جميع أنحاء العالم وقد تسبب له الموت لما تفرزه من السموم.

هذا وقد اهتم علماء التغذية في مختلف أنحاء العالم على دراسة صحة الغذاء - وتأثيره على الأم الحامل والجنين. هنالك دراسة أخرى واسعة في إيطاليا تمت على عدد كبير من الحوامل، اللاتي يصبن بما يسمى (بطانة الرحم المهاجرة) - وعلاقة هذه الحالة بالغذاء الصحي المتكامل، وظهر أن اللاتي يتناولن اللحوم الحمراء وبكثرة يصاب منهم ما بين (80-100) منهم يصابون بهذه الحالة بينما الحوامل اللاتي يتبعن غذاء صحياً سليماً متنوعاً تقل الحالة عندهم إلى 30% من الإصابة، والحالة هي أوّل ما تظهر على الحامل النزف ثم الإجهاض ومعنى الحالة وجود بطانة الرحم خارج الرحم! قد تكون في المثانة أو الحوض أو المبايض أو الأمعاء أو العين أو المخ أو الرئة حتى وفي جميع هذه الحالات يحصل النزف في مواضعها، والأعراض التي درست بعد النزف، تبين أن الحامل تشعر بألم في الحوض والبطن وثقل في المنطقة وأثناء الجماع، والحالة إلى حدٍ غير واضحة، ولكن أوسعها تقبلاً هي أن جزءاً من الدورة الشهرية يكون داخل الحوض وبدل امتصاصه من قبل الجسم يلتصق بالحوض ويحصل احتقان وألم بعد الالتصاق في عضلة الرحم، وليس داخل الرحم عندئذ تصبح الدورة غزيرة، وينصح المختصون بتناول غذاء صحي متنوع من خليط من الفواكه والخضراوات وتناول الحمص، والعدس، وفول الصويا، والبقوليات، والحببة السوداء لأن جميع هذه الأغذية تحتوي على استروجين نباتي يساعد على إبعاد هذه الحالة. ففي فرنسا - معهد باستور - أجريت عدة بحوث علمية غذائية عديدة على عدد كبير من الأشخاص وجميعهن من الحوامل، وظهرت النتائج واضحة أن تلوث الطعام بنوع خاص من البكتيريا يؤدي إلى مشاكل صحية عديدة للأم تنتهي بموت الجنين المفاجئ في بطن الأم، وبرهنوا على أن هذه البكتيريا وسمومها تنتقل عن طريق الدم من الأم الحامل إلى الجنين عن طريق المشيمة وتصيب الجنين، وهو لا يزال في بطن أمه، وتحدث الوفاة، وهذا ما نستنتجه من هذه البحوث وغيرها أن غذاء الأم الحامل هو غذاء الجنين عن طريق الحبل السري، وأن قلة الغذاء المتناول خلال فترة الحمل تؤثر تأثير مباشر على صحة ووزن الطفل عند الولادة. لذا ننصح الأم الحامل بالابتعاد على صحة ووزن الطفل عند الولادة.

لذا ننصح الأُم الحامل بالابتعاد عن كلِّ ما هو غير صحي مثل لحم السمك التونة المعلب فهو يحتوي على الزئبق السام، وأن يكون تحضيره ساعة تناوله = Fresh والابتعاد عما ما هو مشكوك فيه سواءً أكان من حيث لون الغذاء أو رائحته أو طعمه.

واحرصى أيتها الأُم الحامل على سلامة غذائك اليومي بجميع مراحلها، سواءً عند الشراء، والغسل، والتعقيم، والتحضير والطبخ والتقديم وعند حفظه في الثلاجة وخاصة الفواكه والخضراوات والاعتناء بغسلها وتعقيمها جيدا قبل تناولها حرصاً على صحتك وصحة جنينك.

المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة (فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية)