

الطعام الصحي حياة جيدة



د. منى تهلك

قبل بضعة أيام قرأت عن موضوع سوء التغذية والذي يسبب زيادة في الوزن، لكن له جانباً آخر قد يغفل عنه الكثير من الناس، خاصة الآباء والأمهات، وهو تسببه بالهزال والتقزم لدى الأطفال. الأرقام التي نتحدث عنها منظمة الصحة العالمية في هذا السياق مؤلمة وكبيرة، وتدفع لأهمية الوعي وأيضاً أهمية المسارعة في اتخاذ إجراءات وقائية وإعداد برامج تثقيف صحي قوية، وعدم إهمال الموضوع

على سبيل المثال تقول المنظمة: «يعاني أكثر من 40٪ من مجموع الرجال والنساء (2.2 مليار شخص) زيادة الوزن أو السمنة، بينما تحصد النظم الغذائية غير الصحية أرواح 8 ملايين شخص سنوياً على الأقل، ومن المتوقع في ظل الاتجاهات الحالية أن يعاني شخص من كل شخصين سوء التغذية بحلول عام 2025، كما تشير التقديرات إلى أن 40 مليون طفل سيعانون السمنة أو زيادة الوزن في العقد المقبل

وإن أمعنا النظر، فإن الضحية الأول لسوء التغذية هم الأطفال، وهو موضوع يحتاج إلى زيادة وعي الآباء والأمهات بقضية التغذية والطعام لأطفالهم، وأيضاً حمايتهم من سيل الإعلانات التجارية التي تروج لأغذية لا تتناسب مع حاجتهم للنمو الجسدي والعقلي. هناك دراسة تقول إن الأطفال يشاهدون سنوياً أكثر من 30 ألف إعلان، وكثير منها إعلانات لأغذية غير مفيدة لصحتهم.. لكن هذا السيل الإعلاني يقدم أيضاً بدائل للبن الأم (الحليب الصناعي) دون سبب طبي، وهي صناعة ضخمة تقدر بـ 70 مليار دولار، وهو ما يوضح أن مجال التوعية والتثقيف يجب أن يشمل الأم نفسها. ويمكن تزويد الأم بالمعلومات الوقائية والصحية التي تحتاج إليها خلال متابعة حملها في عيادات طب الأسرة أو عيادات النساء والولادة.

عندما يقال سوء التغذية، يذهب الذهن نحو الجوع والحاجة إلى الطعام، والحقيقة أن سوء التغذية يشمل أيضاً تناول الطعام غير الصحي، مما يسبب السمنة وزيادة الوزن والتهل، وهو ما يقود إلى أمراض جسيمة وكثيرة متعددة. ولعل أوضح ما يمكن الإشارة إليه هو عدد الوفيات سنوياً بسبب السمنة ومضاعفاتها الخطيرة، وأيضاً ما تؤدي إليه من هزال أو تقزم عند الأطفال.

أعود لكل أب وأم، للقول: إن ثقافتهم الصحية، ومعرفتهما بالطعام الصحي المغذي على درجة عالية من الأهمية، وفهمهما ومعرفتهما للأطعمة التي يمكن تجنبها حتى وإن كان أطفالهما شديدي الإلحاح لتناولها، قد تجنب أطفالهما أمراضاً آنية ومستقبلية، قد تؤثر في جودة حياتهم، الطعام الصحي يعني نمواً جسدياً وعقلياً سليماً

استشاري أمراض نساء وولادة

مدير تنفيذي مستشفى لطيفة