

الاعتدال مفتاح الحياة الصحية..التغذية النافعة لبننة لنمو سليم



تحقيق: راندا جرجس

تؤثر الاختيارات والعادات والتفضيلات الغذائية في مراحل العمر المبكرة بشكل إيجابي أو سلبي في الإنسان مع تقدم العمر، ولذلك فمن المهم تطبيق الآلية الصحية للطلاب من جميع المراحل التعليمية المختلفة، وفي السطور القادمة يتحدث مجموعة من اختصاصيي التغذية عن طرق اتباع النظام الغذائي الصحي

الصورة



يحتاج الصغار في المرحلة الدراسية الأولى إلى تناول العناصر الغذائية المتنوعة ولكن تختلف الكمية المناسبة بحسب الفئة العمرية، وفقاً لاختصاصية التغذية ريان صالح، ويعتمد تعزيز نمو الجسم بشكل سليم عن طريق تشجيع الطفل لتناول الألبان والأجبان ومشتقاتها الغنية بالبروتين والكالسيوم الضروري لبناء العظام القوية، وتعتبر الحبوب الكاملة

أو النشويات كالبخبز المصنوع من القمح، أو الشوفان، أو الكينوا، أو الأرز البني عنصراً أساسياً للكربوهيدرات المسؤولة بشكل أساسي عن إمداد الجسم بالطاقة، وتفيد الخضراوات الطازجة بأنواعها في تحسين الدورة الدموية، ودعم التركيز.

وتذكر صالح أن تناول البروتينات مهم لبناء العضلات والنمو الجسدي، وتدعم تقوية جهاز المناعة، كاللحوم والدواجن والأسماك الطازجة قليلة الدهون، من أهم المواد الغذائية التي تسهم في تكوين الجسم بشكل صحي وسليم، ويمكن أيضاً الاعتماد على المصادر النباتية الأخرى، مثل: البقوليات الغنية بالألياف، المكسرات غير المملحة التي تحتوي على الدهون غير المشبعة الأحماض الدهنية الأساسية للنمو الفكري للطفل.

ويُفضل تناول الفاكهة الطازجة والمجففة لأنها غنية بكمية كبيرة من الألياف التي تُسهل حركة الأمعاء، وتحتوي على فيتامين «ج» والأجسام المضادة للأكسدة، وتقوي جهاز المناعة، وتجنب العصائر المحلاة بالسكر لتفادي اكتساب المزيد من السعرات الحرارية والوزن.

وتحذر صالح من الإفراط في تناول الحلويات والمشروبات الغازية، والوجبات السريعة التي الغنية بمستوى عالٍ من الدهون، وكذلك الأطعمة المجمدة والمعلبات التي تحتوي على المواد الحافظة، وكمية كبيرة من مادة الصوديوم التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل في الجسم.

نظام صحي

اتباع أسلوب حياة سليم من خلال وجبات الطعام أهم العادات التي يجب تعليمها للإنسان منذ طفولته، ليصبح أحد الممارسات الأساسية في الحياة، وتُعد فئة المراهقين أحد المراحل التي تحتاج لخطّة غذائية صحية، وخاصة أن البعض منهم يتناسى الحصول على العناصر الغذائية اللازمة خلال الوقت الدراسي، وتنصح اختصاصية التغذية ربي الحوراني بنظام صحي لبناء جسم مثالي عن طريق إنشاء مفكرة غذائية متنوعة المكونات تساعد المراهقين على البقاء على المسار الصحيح، تشمل

تناول الكمية الموصى بها من السوائل وأهمها الماء للوقاية من الجفاف *

لا يجب تجاهل وجبة الإفطار، والحرص على تناول ثلاث وجبات صحية متنوعة العناصر خلال اليوم، وأن يكون البروتين عنصراً أساسياً فيها من خلال الألبان، البقوليات، البيض، الديك الرومي، الخضراوات، الفواكه، الحبوب الكاملة، الخبز الأسمر والشوفان.

تناول وجبات خفيفة من الخيارات الصحية كالخضراوات الطازجة، الحمص، الزبادي، والمكسرات النيئة، والفاكهة * بمعدل خمس حصص يومياً، والخبز والمقرمشات المصنوعة من الحبوب الكاملة.

الحد من السكريات والحلويات والأغذية المصنعة، والوجبات السريعة *

وتلفت الحوراني إلى أن العادات الغذائية الخاطئة يمكن أن تؤثر في صحة المراهق مع تقدم المراحل العمرية وفرصة الإصابة بالسمنة، كاستهلاك الأطعمة المصنعة مثل الرقائق أو الوجبات الخفيفة المالحة أو الشوكولاتة أو الحلوى، كما يؤدي تناول الطعام والشراب أثناء الانخراط في نشاط آخر وقت مشاهدة التلفزيون أو الدراسة إلى زيادة معدل كمية

الطعام، ويفتح مجالاً للعديد من المشكلات الصحية، مثل: داء السكري، توقف التنفس أثناء النوم، مشاكل الورك والمفاصل، وتشمل المخاطر طويلة المدى أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

طلاب الجامعة

تشير اختصاصية التغذية العلاجية دانيا الأطرش إلى أن الطلاب الجامعيين لديهم جدول وتوقيت متنوع للدراسة، ومن المهم بالنسبة لهم تحديد خيارات الطعام الصحي أثناء وجودهم في الخارج، أو عمل الوجبات المنزلية التي يسهل تناولها أثناء التنقل، للحفاظ على مستويات الطاقة طوال يوم جامعي طويل، ويشتمل النظام الغذائي الصحي على توازن جميع المغذيات الكبيرة مثل الكربوهيدرات المعقدة والبروتينات والدهون الجيدة، ويمكن أن تتضمن القائمة وعاء أرز بالدجاج مع الخضار، أو معكرونة بالطماطم مع الدجاج المشوي، أو سمك السلمون مع البطاطس المحمصة، وتشمل خيارات الوجبات الخفيفة السهلة الفواكه والزبادي، الخضار مع الحمص أو اللبنة، ويمكن للطلاب اختيار المكسرات والفشار ورقائق البطاطس المخبوزة.

وتذكر الأطرش أن ضيق وقت فترة الدراسة، يؤدي بالطلاب لاختيار تناول الوجبات السريعة الخالية من القيم الغذائية والعالية في السعرات الحرارية، ما يزيد مستويات الدهون والصوديوم، والإصابة مع تقدم العمر بالسمنة وارتفاع ضغط الدم وفرط شحميات الدم، وانخفاض نسبة الألياف في هذه الوجبات، ما يؤثر سلباً في صحة الأمعاء وتضر جهاز المناعة، وتشمل العادات غير الصحية الأخرى الإفراط في تناول الكافيين من القهوة أو مشروبات الطاقة، ويتسبب في تقلبات في مستويات الطاقة والمعاناة من اضطرابات النوم.

المكملات الغذائية

وفقاً لاختصاصية التغذية نور المحمود، تستخدم المكملات الغذائية لتحسين النظام الغذائي، وتحتوي معظمها على الفيتامينات، أو المعادن، أو الأعشاب أو الأحماض الأمينية، ولها أشكال متنوعة كالأقراص والكبسولات والعلكة والكالسيوم (D³ B12) والمساحيق، بالإضافة إلى المشروبات وألواح الطاقة، وتشمل المكملات الشائعة فيتامينات (والحديد، والثوم، والجلوكوزامين والبروبيوتيك وزيوت السمك (أوميغا 3).

وتلفت المحمود إلى أن المكملات الغذائية تتناسب على الأكثر مع الأطفال المعرضون لنقص الفيتامينات والمعادن في الجسم، حيث تعزز النمو الصحي والتطور عند الصغار، ويجب تناولها تحت إشراف الطبيب مع الالتزام بنظام غذائي متوازن لضمان حصولهم على الجرعات اليومية الموصى بها، وتتضمن الأغذية منتجات الألبان، الفواكه، الخضراوات، الحبوب الكاملة، والأطعمة البروتينية، كالدواجن والأسماك والبيض والمكسرات والبقوليات بما في ذلك الفول والعدس.

أطعمة تعزز القدرات المعرفية 6

تعزز بعض أنواع الأطعمة والخضراوات والفواكه قوة التركيز التي يحتاج إليها الطلاب في جميع المراحل التعليمية، كما تلعب دوراً مهماً في الحفاظ على صحة الدماغ وتحسن المهام العقلية، وتشمل هذه القائمة: -

1- تناول المكسرات والبذور التي ترتبط بانخفاض معدل التدهور المعرفي لدى الإنسان مع تقدم العمر، وتعد أهم مصدر للحصول على فيتامين «هـ» ومضادات الأكسدة.

2- الأفوكادو الذي يحتوي على مجموعة من القيم الغذائية والدهون الصحية وفيتاميني «ج، ب»، وبالتالي تعزز صحة الدماغ والقدرات المعرفية والإدراكية.

3- البيض ضمن الأطعمة الفعالة في زيادة معدل التركيز وقوة الذاكرة، نظراً لأنه يحتوي على العديد من مجموعة فيتامينات «ب» مثل: البكوبالامين «ب12»، البيريدوكسين «ب6»، حمض الفوليك «ب9».

4- الأسماك الدهنية مثل السلمون والسردين أحد المصادر الطبيعية للحصول على الأحماض الأمينية أوميغا3، وتشير الدراسات العلمية الحديثة إلى وجود علاقة وطيدة بين نقص أوميغا3 وضعف التعلم ونقص القدرات المعرفية والإدراكية والاكتئاب.

5- الشوكولاتة الداكنة تحتوي على الكافيين الطبيعي الذي يعزز قوة التركيز، بالإضافة إلى خصائص مضادة للأكسدة.

6- العنب البري وغيره من أنواع التوت ذات الألوان الداكنة يقدم مجموعة من المركبات النباتية ذات التأثيرات المضادة للالتهابات ومضادات الأكسدة تسمى «الأنثوسيانين»، ولذلك يُعد من أفضل الفواكه التي تُحسن قوة التركيز، وتأخر فقدان الذاكرة على المدى القصير.