

تغذیه (علمی و پژوهشی)

تهیه و تدوین: حسینی حسنیار شغنانی

۱۴ سرطان ۱۳۹۰

نخست از دوستان خوبم که در رشته طب دارای تحصیلات اند و یا بالفعل داکتر طب حضور دارند خواهشمندم این مقاله را تشبث در رشته خویش تلقی نه کنند. درست است که ارتباط با طب دارد ولی بیشتر مربوط به تغذیه میشود، که اتفاقاً کارمندان عرصه کشاورزی نیز با آن سر و کار کمتر از پزشکان ندارند. سپاسگذارم.

تغذیه مادران در دوران حاملگی - Nutrition

دانشمندان بزرگ تغذیه را بگونه های مختلف تعریف کرده اند، و در نهایت همه به یک نتیجه رسیده اند که تغذیه جز کوچکی از مجموعه بزرگ زندگی را تشکیل می دهد، اما این جز کوچک، بدون شک حیاتی ترین و اساسی ترین جز آن مجموعه بزرگ است زیرا در سایه تغذیه درست جسم و فکر سالم می مانند و روح آرامش لازم را می گیرد، فرانسیس بیکن (1561 – 1626 م) فیلسوف بزرگ انگلیسی می گوید: "جسم سالم را مهماندار سخاوتمند روح کنید."

تغذیه صحیح و متعادل نه تنها پدیده رشد را میسر می سازد و به تندرستی و طول عمر می انجامد، بلکه با تاثیر بر روی اعصاب و روان سبب رشد فکری و نمو نیروهای روانی می شود.

پس برای مادران باردار تغذیه درست و مناسب برای آنکه نوزاد سالم را بدنیا بیاورند یکی از ضروریات مبرم و اساسی میباشد. برای خانمهای حامله (باردار) نخستین کاری که لازم است باید انجام بدهند، باید از غذاهای ویتامین دار استفاده کنند.

برای نگهداری طفل در جنین

برای نگهداری طفل در جنین یکی از غذاهاییکه خیلی مفید میباشد و برای تمام مادران در هر جا به آسانی دسترس است، جوانه گندم میباشد. مطمئناً مادران به آسانی میتوانند در منزل جوانه گندم را تهیه کنند، که طرز تهیه کردن آن چنین است:

مقداری گندم خوب را گرفته اول خوب بشوئید، بعد دوبرابر وزن آن آب را اضافه نموده در یک جای سرد بگذارید. بعد از گذشت سه (3) روز دانه های گندم نرم میشوند. گندم را از آب برون کرده روی یک ظرف پهن کرده روی آن یک تکه نازک از نوع ملل انداخته در مقابل نور آفتاب گذاشته همه روزه بروی آن اب بریزید. زمانیکه جوانه های گندم به اندازه خود گندم بلند شدند گرفته در آفتاب خشک کنید. خانمهای باردار باید همه روزه صبحانه ازین جوانه بصورت خام میل نمایند که برای نگهداری طفل در جنین خیلی مفید میباشد.

خوردن غذای مناسب در وقت بارداری مادران در وقت بارداری باید غذای مناسب بخورند، چون در وقت زایمان به انرژی زیاد احتیاج دارند. سلامتی جنین و مادر بستگی به غذایی

دارد که مادر در هنگام بارداری میخورد. کم مو و پرمو بودن و چهره نوزاد همه بستگی به طرز تغذیه مادر در زمان بارداری دارند.

اولین اثری که در خانمهای باردار پدید می آید دل بهم خوردگی (زارذ خس خس - شغنائی) میباشد، و باید از آن جلوگیری شود که برای جنین مضر و خطرناک میباشد. دل بهم خوردگی خانم را از غذا خوردن باز میدارد، ولی جلو آن را باید پیش از وقوع گرفت. دل بهم خوردگی در بسیاری موارد همراه با استفراغهای پیهم صبحانه میباشد. استفراغ و دل بهم خوردگی که بنام (ویار) نیز یاد میشود در اثر قلت ویتامین ب (B) و مخصوصا (B1 و B2) بروز میکند. علتش این است که در اثر بزرگ شدن رحم در فعالیت معده اختلالاتی پیدا میشوند. بنا در مصرف خوراکیهای روزمره موادی را که دارای ویتامین B1 و B2 میباشد گنجانید. منابع سرشار ویتامین B1 که برای همگان به آسانی قابل دسترس است عبارت اند از: برنج قهوه ای، تخم گل آفتاب پرست، نخود، جو، لوبیا، نان های سبوس دار، مغزها، لبنیات و گوشت، جگر و دل. برای خانمهای باردار خوردن یک گلیاس شیر هر صبح توصیه میگردد.

ویتامین B2، برای عملکرد صحیح غده تیروئید و سوخت و ساز بدن دارای اهمیت فوق العاده زیادی می باشد. منابع غذایی دارای این ویتامین عبارتند از: شیر، جگر، بادام، پنیر، تخم مرغ، گندم، سبزیجات برگ سبز و غلات.

نیاز نوزاد به کلسیم

طفل چه قبل و چه بعد از تولد به مقدار زیاد کلسیم نیاز دارد، و مادر باید آنرا از طریق غذا تهیه نماید. جنین در حال رشد، برای شکل گیری و رشد استخوانها، قلب، اعصاب، مفاصل سالم، ضربان قلب منظم و توانایی انعقاد خون به کلسیم نیاز دارد. اگر در طی دوره ی بارداری کلسیم به میزان کافی دریافت نشود، کودک کلسیم مورد نیاز خود را از استخوان های مادر کسب می کند که این امر ممکن است سلامتی مادر را به خطر بیاندازد.

چه مواد غذایی ، بهترین منابع کلسیم هستند؟

از بهترین منابع کلسیم لبنیات مثل شیر، ماست، پنیر، قروت و ماهی . سایر منابع کلسیم شامل : سبزیجات برگ سبز مثل سبزی پالک ، شلغم ، زردک ، زیتون ، انگور، توت زمینی ، خرما ، کشمش ، بادام ، پسته ، بادام زمینی، چارمغز و حبوبات است. خانمهای باردار از خوردن زیاد گوشت ماهی پرهیز نمایند، چون ماهی دارای مقدار زیاد منگنز و نمکهای دیگر است برای بارداران مفید نمیشود. خوردن میوه و انواع سبزیجات توصیه میگردد.

خانمهای باردار به مواد معدنی گوناگون احتیاج دارند، مثلاً آهن برای خون، کلسیم برای استخوان بندی، فاسفور برای مغز و منگنز و آیودین و آرسنیک برای هورمونها مفید دانسته شده اند. مس برای بدن جنین و مادر هر دو مفید است. مادر میتواند مس مورد نیاز بدن را با خوردن چارمغز و کاهو تهیه کند. در صورت کمبود مس جنین از مس بدن مادر استفاده نموده، یک سلسله اختلالات در بدن مادر پدیدار میگردد، مثلاً در قسمتهای زنانه مادر باردار خارش پیدا شده و ترشحات سفیدی بوجود می آورد.

خانمها باید از زیاد خوری در هنگام بارداری پرهیز نمایند. خانم باردار باید غذا را به اندازه قبل از بارداری میل نماید. در هنگام بارداری باید از غذاهایی مصرف نماید که دارای ویتامین بیشتر باشند. غذاهای ساده و قابل دسترس برای تمام خانمها:

لبنیات

خوردن یک لیتر شیر در 24 ساعت ضروری است. شیر یکی از دسترسترین و کاملترین غذای طبیعی است. مقدار زیاد کلسیم، فاسفور موجود در شیر نه فقط برای رشد و تکامل دندانها و استخوان جنین بلکه برای بدن مادر نیز مفید میباشد. شیر یکی از بهترین مواد سازنده انساج بدن میباشد، و پروتئین یا مواد سفید آن سریعتر از سایر مواد در بدن هضم میگردد. شیر حاوی تمام ویتامینها و بخصوص ویتامین A که ضامن تکامل جنین است میباشد. اگر خانم باردار روی علتی شیر را دوست ندارد، میتواند از آن در ساختن فرنی استفاده نموده میل نماید. همچنان پنیر و سایر مواد شیری را میتوان جایگزین شیر کرد.

سبزیجات

نخود سبز (مشنگ)، کرم، سبزی پالک، شلغم، کاهو، مرچ سبز و سرخ، زردک، لوبیا و کدوی زرد از مفیدترین انواع سبزیجات شناخته شده اند. میوه های ترش میوه های ترش خانواده نارنج و لیمو، توت زمینی و اناناس نیز دارای مفاد زیاد برای خانمهای باردار میباشد. این نوع میوه ها سرشار از ویتامین C اند، که برای زنان باردار و جنین موثر میباشد.

گوشت، ماهی، مرغ و تخم مرغ

در کشورهای پیشرفته 1 الی 2 عدد تخم مرغ در روز را برای زنان باردار توصیه مینمایند. تخم مرغ دارای آهن بقدر کافی بوده و مواد سفیدی آن در ساختن انساج کمک میکند؛ خوردن آن مفید ثابت گردیده است. علتی که باید خانم باردار از تخم مرغ در غذای روزمره استفاده کند چنین توضیح داده اند: چون تخم مرغ یکی از منابع مهم آهن بشمار میرود و آهن بنوبه در بدن نقش اساسی را بازی میکند، مثلاً آهن بصورت هیموگلوبین وظیفه انتقال اکسیجن را دارد. سرخی صورت و بخصوص کومه (گونه های) زنان از همین ماده است. اگر شخصی را با رنگ پریده و یا کمخون ببینید علتش این است، که آن شخص در بدنش با قلت

هیموگلوبین مواجهه میباشد. افراد بالغ آهن را از طریق مصرف غذاهای حاوی آهن تهیه میکنند، اما جنین قبل از تولد مقدار آهن را در جگر ذخیره کرده، بعد از تولد از آن استفاده میکنند چون شیر مادر دارای مقدار کافی آهن نمیشود. روی این علت است که یک سوم از مادران در هنگام بارداری به کمخونی مبتلا میشوند، چه جنین آهنی را که مادر تهیه میکند میرباید و در جگرش ذخیره میکند. برای اینکه از کمخونی مادران در هنگام بارداری جلوگیری شود مقدار کم گوشت و جگر و تخم مرغ را باید در مینوی غذای آنها افزود. نان و مواد نشاسته دار نانیکه امروز در بازار بفروش میرسد و یا بعباره دیگر نانیکه از آرد سفید میزنند دارای هیچ ارزش غذایی نیست. گندمیکه سابق در آسیابهای معمولی آرد میکردند و دارای سبوس بود دارای ویتامینهای B و E فراوان بود. بنا براین باید از نانهای سبوسدار و سیاه استفاده نمایند.

برای زنان باردار تمام انواع میوهها و سبزیجات به اندازه لازم مفید و خالی از ضرر میباشد.