



6 عناصر غذائية تنمى ذكاء الطفل



ما تأكله الحامل وما لا تأكله يمكن أن يكون له أثر كبير على تطور القدرة العقلية للطفل، حيث يؤكد الخبراء قوة تأثير غذاء الحامل على مستوى ذكائه، كما أثبتت الأبحاث أن بعض الأنواع من الطعام لها تأثير إيجابي على ذاكرة الطفل وقدرته على التعلم، وأن هناك أصنافا محددة من شأنها أن تعيق نموه العقلي. وفيما يلي ٦ عناصر غذائية يحتاج إليها الطفل قبل أن يولد لكي تزداد فرصه في الذكاء والعبقرية:

الفيتامينات

((العقل السليم فى الجسم السليم)) ولكي يأتينا طفل قوى البنيان ومتكامل هو بحاجة إلى الفيتامينات، وفقا للخبراء يحتاج الطفل إلى الفوليك أسيد وفيتامين بي ١٢ اللازمين لإنتاج خلايا الدم الحمراء، فيتامين سي اللازم لإنتاج الكولاجين، فيتامين د اللازم لنمو العظام، والزنك اللازم لنمو المخ. ويؤكد الأطباء أهمية تناول الحامل الفيتامينات وعدم الانقطاع عن تناولها طوال أشهر الحمل.

أوميغا-٣

الأحماض الدهنية من نوع أوميغا - ٣ التي توجد فى الأسماك، لازمة لتعزيز القدرة العقلية لدى الطفل. وقد أشارت دراسة صادرة عن كلية الطب جامعة هارفارد، إلى أنه كلما زاد تناول الحوامل للأسماك فى النصف الثانى من الحمل، حقق طفلها تطورا شديدا فى نموه العقلي فى سن ستة أشهر.

احذري الزئبق

الأسماك ضرورية للنمو العقلي للطفل بالفعل، ولكن يجب توخي الحرص فى تناولها، فالتلوث بالزئبق فى بعض الأسماك ربما يكون مؤذيا.

جرامات إضافية من البروتين يوميا، ومن المصادر الجيدة للبروتين: اللبن الرايب، الفاصوليا، زبدة الفول السوداني، خبز القمح الكامل، وشرائح اللحم البقري الخالية من الدسم.

لا تنسى الحديد

تحتاج الحامل إلى مقدار مضاعف من الحديد خلال أشهر الحمل، لأنه يساعد على إيصال الأكسجين داخل الرحم، ونقصه يجعل الطفل عرضة لخطر ضعف النمو مما يترتب عليه انخفاض فى مستوى الذكاء، لذا ينصح بأن تقيس المرأة مستوى الحديد لديها قبل أن تقبل على الحمل، وأن تراعى تناول الأصناف الغنية بالحديد خلال أشهر الحمل مثل: اللحوم، الدجاج، حبوب الفطور المدعمة بالحديد، والبقول.

وقد نصحت الإدارة الأمريكية للغذاء والدواء الحوامل بتجنب تناول لحم سمك القرش، وماكريل الملك، وسمك التفتيش، و(أبو سيف) لأنها تحتوي على مستويات عالية من التلوث بالزئبق.

الكثير من الفواكه والخضروات

نظرا لاحتوائها على مضادات الأكسدة التي تحمي خلايا مخ الطفل من التلف، تنصح الحامل بتناول الخضراوات داكنة الخضرة مثل السبانخ، الملوخية، والبقدونس، ومن الفواكه والخضراوات العليق والطماطم.

تعزيز البروتين

يحتاج الجنين إلى البروتين فى بناء الخلايا وإفراز الهرمونات اللازمة للنمو، وهذا يقتضى أن تتناول الحامل حسب توصية الأطباء ١٠

دراسة حديثة: التدخين السبب الثانى لتكوّن التجاعيد فى الجسم



يعتبر التدخين السبب الثانى بعد التقدم بالعمر لتكوّن التجاعيد فى مناطق الجسم غير المعرضة لأشعة الشمس حسب دراسة حديثة من جامعة ميتشجان ونشرت فى مجلة Archive of Dermatology فى شهر مارس ٢٠٠٧. فقد أجريت الدراسة على ٨٢ مريضا بين ٢٢-٩١ سنة وبحسب عمر الشخص وعدد سنوات التدخين ونسبة التعرض لأشعة الشمس تم تصوير الجزء الداخلى الأعلى للذراع لجميع المشاركين فى الدراسة وحسب قياسات معينة لاحظ الباحثون أن نسبة التجاعيد كانت عالية بنقطين أكثر عند المدخنين فى عمر ٦٥ سنة وأكثر ونسبة واحدة أكثر عند المدخنين فى عمر ٤٥-٦٥ سنة. كما لاحظ الباحثون أن التغيير فى المناطق غير المعرضة لأشعة الشمس يكون تجاعيد على البشرة بينما المناطق المعرضة للشمس كان هناك تغطى وتكون تجاعيد وتصبغات على البشرة. وعزا الباحثون أسباب تكون التجاعيد بالبشرة غير المعرضة للشمس عند المدخنين إلى زيادة فى نسبة أنزيمات معينة تؤدي بدورها إلى تكسر فى مادة الكولاجين وبالتالي إلى تكون التجاعيد. وتعتبر هذه الدراسة الأولى من نوعها لكشف تأثير التدخين على البشرة غير المعرضة لأشعة الشمس.

ارتباط وثيق بين قناعاتنا وحالتنا الصحية

يعتبروا ذلك رياضة، حتى جاءت آليا كرام، من جامعة ستانفورد، لتطلع نصف هؤلاء الموظفين على القدر الهائل من الرياضة التي يمارسونها دون أن يعوا ذلك!

وبعد أربعة أسابيع، وُجد أن هؤلاء العمال فقدوا وزنا، وتراجع ضغط الدم المرتفع لديهم في بادرة على تحسن صحتهم؛ أي أن إدراكهم لما انطوى عليه عملهم من ممارسة للرياضة ترك أثرا إيجابيا على أجسادهم، ربما لأنهم عملوا بحماسة أكثر، أو بفعل الإيحاء السالف ذكره.

قد يعزز مجرد الاعتقاد بأن الشيخوخة تبدأ في سن متأخرة من صحة الفرد

يشبه ذلك دراسة أجريت عام ٢٠٠٣، حول الارتباط بين إدراك السن والحالة الصحية عموما، فقد سُئل سبعة آلاف موظف بريطاني عن السن الذي باعتقادهم ينتصف العمر عنده، وبعده تبدأ الشيخوخة.

وبتحليل الباحثان هانا كوبر ومايكل مارموت للبيانات، توصلوا إلى أن من اعتقدوا أن الشيخوخة تبدأ في سن الستين أو أقل، زادت احتمالات إصابتهم لاحقا باعتلالات خطيرة بالقلب، عمن اعتقدوا أن الشيخوخة تبدأ في السبعين أو بعدها.

وربما كان المجيبون بأن الشيخوخة تبدأ في الستين قد قالوا ذلك لشعورهم بأنهم شاحوا فعلا، ووهنت صحتهم، وربما لظنهم أن زمنهم ولى وفات، فيسؤوا من التمرين، وهو ما أثر تباعا على صحتهم، وربما كانوا أكثر توجسا وقلقا من الشيخوخة فتضررت صحتهم جراء القلق. وربما التقت تلك التفسيرات مع الآليات المحتملة في الدراسة الأولى عن مقارنة النفس بالآخرين. وما زال ينقصنا من الإجابات الكثير، لكن هناك شيء أخذ في الاتضاح، وهو ضرورة الانتباه لما نتصوره عن صحتنا عموما.

ولا يخلو الأمر من معضلة بالنسبة للعاملين في المجال الطبي، فهم عليهم من ناحية أن يبهوننا لضرورة النشاط وعدم الامتناع عن الرياضة، ومن ناحية أخرى تشير الدراسات إلى أن الإحباط جراء عدم إحراز الأهداف الصعبة ينعكس سلبا على الصحة! وحاليا لا نعرف يقينا ما يجب اتباعه لتحقيق أفضل النتائج. وحتى يتسنى لنا معرفة المزيد، يُنصح الآن بعدم التهوين مما يمارسه المرء من نشاط، وبالكف عن تثبيط الهمم، وألا يعير المرء التفاتا للمتابهين باجتياز الأميال عدوا، والركض لمسافات طويلة!

البدني مقارنة بآخرين قد يؤثر سلبا على الصحة، وهو ما أثبته البحث لاحقا.

فقد توصلت «تسارت» إلى أن احتمالات الوفاة زادت بما يصل إلى ٧١ في المئة فيمن ينظرون إلى أنفسهم باعتبارهم أقل نشاطا، مقارنة بالذين اعتقدوا بتفوقهم على الآخرين رياضيا.

وربما لا يصدق البعض النتيجة التي توصلت إليها «تسارت» حتى يعرف أن هناك على الأقل ثلاثة أسباب قد تجعل مجرد الظن يؤثر على الصحة.

أول تلك الأسباب هو أننا ببساطة نقلق أكثر إذا ما اعتقدنا أننا لا نبذل ما يكفي من نشاط. ومع سبل التنويهات الصحية، ورؤية الجميع من حولنا معينين بمواصلة التمارين، قد يستبد بنا القلق أكثر، مما يضر بصحتنا.

كذلك يتحسس المرء أكثر للمران إذا رأى في نفسه أنه ذو جسد رياضي موفور النشاط، فيدفعه ذلك لمزيد من التمارين، للحفاظ على تلك الصورة. هذا الافتراض تدعمه دراسة أجريت عام ٢٠١٥ أظهرت أن اعتقاد المرء بتدني لياقته أسوأ بأقرانه يجعل توقفه كلية عن الرياضة بعد عام أمرا أكثر ترجيحا.

يزداد لدينا الشعور بالقلق إن رأينا أننا لا نترى بما يكفي وبدلا من أن تحفز الرغبة في منافسة الآخرين يدفعه الشعور بخيبة الأمل إلى التوقف إذا رأى أنه لا يطيق مجاراة أقرانه.

أما التفسير الثالث، فيتعلق بعكس أثر الإيحاء المعروف؛ فإذا كان الجسم مثلا يتجاوب بشكل أفضل مع دواء إذا توهم المريض نجاعته، فإن التوقع السلبي يحد في المقابل من الأثر الفسيولوجي للعلاج.

وفي حالة الرياضة، ربما كان المرء نشطا كالآخرين، غير أن اعتقاده بخلاف ذلك يحول دون تمتعه بالفائدة الكاملة لما يمارسه من نشاط.

وإذا نظرنا لعمال النظافة بالفنادق، نجدهم يزاولون يوميا نشاطا بالغا، إذ يتطلب عملهم الكثير من المشي في ردهات الفندق، ودفع الأشياء وحملها، ناهيك عن الجهد المبذول في تنظيف الأرضيات، والحمامات، والكس، وتغيير أغطية الفراش، إلى آخره.

ومع ذلك، توصلت دراسة في عام ٢٠٠٧ إلى أن هؤلاء العمال لم

تتوقف صحة البدن ليس فقط على ما يمارسه المرء من تمارين رياضية، بل أيضا على الكيفية التي ينظر بها لنفسه مقارنة بالآخرين.

ربما عاهدت نفسك في مستهل عام جديد على الهم بممارسة التمارين الرياضية بانتظام، قيل أن تخفق في الالتزام بأهدافك، فإذا كان الأمر كذلك، فلا تركز كثيرا على إخفاقاتك، فقد كشفت بحوث حديثة ارتباطا مفاجئا بين قناعات الأفراد وصحتهم العامة، فالبعض يفترض دائما الأسوأ فيما يتعلق بصحته البدنية، ما يضر فعلا بالصحة.

فقد اطلع العلماء بجامعة ستانفورد بالولايات المتحدة على بيانات تتعلق بـ ٦١ ألف شخص بالغ، مسجلين على مدار ٢١ عاما عشرات القياسات، بما في ذلك التمارين التي زاولها الأشخاص، والأهم من ذلك كيف قارنوا ما زاولوه من تمارين بما زاوله أقرانهم من نفس العمر. وخلال تلك الفترة، توفي بعض المشاركين في الدراسة جراء أمراض عدة.

وبتحليل العناصر المختلفة التي ربما أسهمت في الحالة الصحية للمشاركين، كشف الباحثون أمرا غير متوقع، وهو أن الذين اعتقدوا بقله ما مارسوه من تمارين مقارنة بأقرانهم، توفوا قبل الذين اعتقدوا بتفوقهم في التمرين، حتى وإن كان مقدار التمرين في الحالتين متساويا.

ولم تتغير النتيجة بعد أخذ الحالة الصحية السابقة للمشاركين في الاعتبار، وكذلك العوامل من قبيل التدخين وخلافه.

ورغم دور الرياضة في العمل على إطالة العمر، ألححت الدراسة إلى أن التقييم الذاتي أمر لا يمكن إغفاله.

مقارنة مقدار لياقتنا بآخرين ربما تؤدي لنتائج سلبية.

وقالت أوكتافيا تسارت، الباحثة صاحبة الدراسة بجامعة ستانفورد، إن خبرتها الشخصية كانت وراء إجرائها هذا البحث، فبانتقالها إلى سنوات الدراسة في كاليفورنيا، وجدت تسارت نفسها محاطة بأشخاص مولعين بالرياضة، وبدا عليهم أنهم يمضون جل أوقاتهم في صالة التمرين.

وحين كانت «تسارت» تعيش في لندن كانت تظن نفسها ممن يتمتعون بلياقة عالية، إذ كثيرا ما كانت تتنقل على دراجتها فضلا عن رياضات أخرى. أما بمقارنة نفسها بأقرانها الجدد، فقد رأت أن لياقتها متدنية بشدة.

وعندها تساءلت عما إذا كان مجرد الاعتقاد بتدني المستوى

كلوديا هاموند
صحفية علمية





التدخين يسبب هشاشة العظام

الإنسان التزاما كاملا ودائما وصحيحا بإجراءات وإرشادات الوقاية من هذا المرض ولعل من أهمها التوقف التام والعاجل عن التدخين علما بأن هذا الإجراء الوقائي يفيد أيضا حتى لو كان المدخن في مراحل متقدمة من العمر. ومن الإجراءات الوقائية الأخرى من هذا المرض الانتظام على تناول المكملات الغذائية بالكالسيوم وفيتامين (د) مثل الحليب والخضراوات كما يفيد التعرض للشمس وتناول مكملات البيض كمصادر لفيتامين (د). وكما هو الحال في العضلات فإن العظام نسيج حي يستجيب لممارسة النشاطات الرياضية بأن تصبح أكثر صلابة وقوة ومن أنواع الرياضات المفيدة لصحة العظام التي تقي من مرض هشاشة العظام المشي والجري ورياضة حمل الأثقال.

كيف يسبب التدخين هشاشة العظام؟
يسبب التدخين ويزيد من حدة مرض هشاشة العظام من خلال عدة عوامل منها:

1. يقلل التدخين من امتصاص الكالسيوم للجسم ويعتبر الكالسيوم من العناصر الأساسية لبناء العظام والحفاظ على صلابتها ومتانتها.
2. التأثير المضاد للتدخين على عمل هرمون الإستروجين أحد الهرمونات الجنسية الذي له دور كبير في بناء العظام وحمايتها من الوهن والضعف.
3. ضرر التدخين المباشر على العظام وخاصة العظام القشرية cortical bone حيث وجد أن التدخين يُنقص من سماكة العظام القشرية، وبالتالي فهو يُضعف من قوتها، ويجعلها عرضة لخطر الكسر.

- 1- النساء: بعد انقطاع الدورة الشهرية (سن اليأس).
 - 2- من لديه تاريخ عائلي بالمرض.
 - 3- ذوو القوام النحيف (ضعيف البنية).
 - 4- من لديه سوء تغذية وخاصة نقص الكالسيوم في الغذاء.
 - 5- المدخنون.
 - 6- الذين يتعالجون بالإستروجينات لفترات طويلة.
 - 7- الذين لا يتعرضون لأشعة الشمس لمدة كافية.
- حُصن عظامك بالتوقف عن التدخين**
يشارك برنامج مكافحة التدخين بوزارة الصحة في الحملة الكبيرة التي تشرف عليها وزارة الصحة هناك في التعريف بمرض هشاشة العظام وطرق الوقاية منه ذلك أن هذا المرض رغم خطورته التي تكمن في أنه من الأمراض الصامتة التي قد لا تظهر إلا في حالة المضاعفات ولأنه مرض يؤدي للكسور التلقائية والإعاقة الحركية إلا أنه مرض قابل للوقاية الكاملة بإذن الله وذلك إذا التزم

- 5- وجود إصابات سابقة في العائلة.
 - 6- المشروبات الغازية.
- هشاشة العظام مرض صامت**
يعتبر مرض هشاشة العظام من الأمراض الصامتة التي قد لا يكتشفها الإنسان إلا بعد فوات الأوان حيث قد تكون الكسور أول علاماتها.
- أعراض هشاشة العظام:**
هشاشة العظام مرض صامت يصاب به المريض بدون أي أعراض أو علامات جديرة بالملاحظة وغالبا ما تكون العلامة الأولى هي كسر في عظام الفخذ أو المعصم أو العمود الفقري ومن أعراض هشاشة العظام:
- 1- نقص الطول تدريجياً بسبب انحناء الظهر.
 - 2- استدارة الأكتاف.
 - 3- آلام في الظهر والساق.
- يصبح العظم لدينا لدرجة أنه إذا أصيب الشخص بالسعال أو عطس متكرر، ربما يؤدي إلى كسر في العمود الفقري.
- من هم أكثر الأشخاص المعرضين للإصابة؟**

مرض هشاشة العظام هو مرض تكون فيه العظام وخاصة عظام العمود الفقري والحوض والأطراف أقل صلابة ومتانة وبالتالي تكون عرضة بسهولة للكسر أو الالتواء مما يسبب ذلك الإعاقة والألم وأحيانا يؤدي للوفاة. وهشاشة العظام مرض شائع الحدوث ويصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة ٦٨٪ للنساء و ٣٢٪ للرجال.

ما هي العوامل المساعدة على ظهور مرض هشاشة العظام؟
إضافة للتدخين كعامل مساعد لظهور هذا المرض وهو ما سنتكلم عنه بالتفصيل لاحقا فإن هناك عوامل أخرى تساعد أيضا على ظهور هذا المرض مثل:

1. الخمول وعدم ممارسة النشاطات الرياضية.
2. عدم تناول كميات كافية من الكالسيوم وفيتامين (د) وذلك بسبب نقص أو سوء التغذية.
3. استخدام بعض الأدوية مثل الأستروجينات.
4. انقطاع الدورة الشهرية الطبيعي ما بعد سن الخمسين أو ما يعرف بسن اليأس.

