

النظام الغذائي النباتي يخفض معدلات ذكاء الأجيال القادمة

نقص العناصر المغذية في الحمية الغذائية النباتية يؤثر على نمو الأطفال السليم



يتبع العديد من الناس الحمية الغذائية النباتية لتجنب زيادة الوزن والأمراض المترتبة عنها مثل السمنة، الأمر الذي جعل هذا النظام الغذائي موضة تكسح العالم، غير أن العديد من الدراسات الحديثة اكتشفت سلبيات التغذية النباتية وأبرزها أنها غير متوازنة، وبالتالي تنقصها مواد غذائية أساسية وضرورية لنمو الطفل عموماً ولنمو أدمغة الأجنة. وخلص خبراء تغذية في بحث جديد إلى أن اتباع الحوامل والأمهات للحمية الغذائية النباتية يخفض معدلات الذكاء عند الأجيال القادمة.

لندن - حذرت خبيرة غذائية بارزة من الحميات الغذائية النباتية العصرية التي يمكن أن تتسبب في خفض متوسط معدل ذكاء الجيل القادم، وقالت الدكتورة إيما ديربيشاير إن "موضة الحميات الغذائية النباتية تهدد صحة متبعميها، فهي تفتقر للكولين الذي يعتبر من المواد الأساسية المغذية للجسم والضرورية لنمو الدماغ".

ويؤكد خبراء الصحة أن مادة الكولين، الموجودة في اللحوم والأسماك والبيض ومشتقات الألبان، مهمة في فترة الحمل، إذ تساهم في تطور دماغ الجنين.

يفتقر النظام النباتي إلى عدد من العناصر الغذائية الرئيسية للأطفال، مثل فيتامين بي 12 الموجود في الحليب والبيض

وتحمل النظم الغذائية النباتية جوانب إيجابية على مستوى البيئة، لكن نتائجها قد تكون كارثية على أدمغة الأجنة خاصة وأن أعداد المعتمدين على النظم الغذائية النباتية يزداد بسرعة كبيرة، ويتخلل هؤلاء عن اللحوم والبيض. لكن ذلك سوف يؤثر على العديد من النساء في سن الإنجاب. وقالت المختصة في مجال التغذية إن الكبد ينتج الكولين أيضاً لكنه لا يستطيع تلبية متطلبات الجسم كاملاً، مما يخلق ضرورة الحصول على هذه المادة من الأطعمة والمكملات الغذائية.

وكتبت ديربيشاير "نظراً إلى دور الكولين الذي أبرزته دراسة وظائف الأعضاء والأجهزة الحيوية، يجب أن نتساءل عن سبب تجاهل التشديد على أهمية هذا العنصر في المملكة المتحدة".

ولا تتم الإشارة إلى الكولين في قواعد بيانات تكوين الأغذية في المملكة المتحدة والمبادئ التوجيهية الغذائية. وإذا لم يتحصل جسم الإنسان على نسب الكولين المطلوبة من المصادر الغذائية التي توفرها، سترتد الحاجة إلى اتباع استراتيجيات مكملة، وخاصة خلال المراحل الحياتية الرئيسية مثل الحمل الذي تحتاج فيه الأم إلى توفير كل ما يحتاجه جسمها وحجم جنينها في نفس الوقت.

وتشير الأبحاث التي طالت بياناتها سجلات السوق إلى نقص في تناول اللحوم، وذكرت شركة أبحاث درست سلوك المستهلكين في المملكة المتحدة أن 21 بالمائة من الأسر قلصت من استهلاكها من اللحوم في العامين الماضيين.

وتتبع 10 بالمائة من الأسر نظاماً نباتياً مرناً يشمل اللحوم من حين إلى آخر، بينما يمكن أن يشمل النظام الغذائي الذي تتبعه 5 بالمائة من العائلات مشتقات الألبان، وتخلت نسبة

وحذرت ديربيشاير في مقال نشرته مجلة "بي.إم.جي" البريطانية الطبية الأسبوعية من النتائج غير المرغوب فيها التي يسببها الابتعاد عن الوجبات الغذائية المبنية على اللحوم ومنتجات الألبان. وقالت إن الفرائض على أهمية الكولين تؤكد ضرورة عدم تجاهل مصادره في الأنظمة الغذائية. كما أضافت موضحة "أصبح دور هذا العنصر الغذائي واضحاً مما يجعله أكثر أهمية من أي وقت مضى في زمن ينتج فيه الناس نحو الأنظمة الغذائية النباتية التي يمكن أن تخلق نقصاً في هذه المادة المهمة داخل الجسم". وتابعت "نحن معرضون لخطر تقليل نسبة ذكاء الجيل القادم".

مؤشرات الذكاء في تراجع

في المقابل يجادل البعض قائلين إن أطقمة أخرى غير حيوانية (مثل الفاصولياء والعدس والحمص) غنية بهذه المواد الغذائية الضرورية. وقالت الأخصائية في تغذية الأطفال، لوسبي أبتون، لصحيفة ديلي ميل البريطانية، إن تناول الكثير من الألياف قد يؤدي إلى شعور الأطفال بالتخمة بسرعة، مما يحرهم من الحصول على ما يكفي من المغذيات.

وقالت خبيرتان في مجال التغذية في جامعة كارديف متروبوليتان في مدينة ويلز، شيرلي هند وروث فيرتشايلد، إن النظام الغذائي النباتي يمكن أن يكون صحياً لبعض الرضع. وأشارت إلى إمكانية إبقاء الطفل في صحة جيدة مع نظام غذائي نباتي متنوع يشمل العديد من العناصر الغذائية.

في الحليب والبيض، والحديد والكالسيوم والزنك. وكتب باحثون في مجلة طب الأطفال أن نقص فيتامين بي 12 يمكن أن يؤخر عملية النمو عند الرضع. كما خلص خبراء في كلية لندن الجامعية إلى أن هذا النقص يمكن أن يؤدي كذلك إلى مجموعة من الأمراض الناتجة عن سوء التغذية ويمكن أن يلحق أضراراً لا يمكن علاجها على مستوى أنظمتهم العصبية.

ويكمن لنقص الحديد أن يعيق قدرة الطفل على زيادة وزنه، ويمكن أن يؤثر على شهيته وأن يصبه بفقر الدم الذي قد يهدد حياته في بعض الحالات الشديدة. وحذر خبراء التغذية على مر السنين من خطر استهلاك كميات قليلة من البروتين على النمو.

نظاماً غذائياً نباتياً على الحصول على معظم العناصر الغذائية التي يحتاجونها لنموهم. ومع ذلك، يفتقر النظام الغذائي النباتي إلى عدد من العناصر الغذائية الرئيسية للأطفال، مثل فيتامين بي 12 الموجود



1 بالمائة من الأسر عن جميع المنتجات الحيوانية. وتناول الأشخاص غير النباتيين حوالي 9 من كل 10 وجبات نباتية في المملكة المتحدة في العام 2018. ويصل عدد النباتيين في المملكة المتحدة إلى 3.5 مليون شخص، أي ما يعادل حوالي 7 بالمائة من السكان، وفقاً للتقديرات. لكن، هل تعتبر النظم الغذائية النباتية آمنة للرضع والأطفال؟

تختار المزيد من الأمهات فرض النظام الغذائي النباتي على أطفالهن تزامناً مع ارتفاع شعبيته. ولم تنكر هيئة الخدمات الصحية الوطنية في المملكة المتحدة قدرة الأطفال الرضع والصغار الذين يتبعون

الحمية النباتية على نموهم السليم، لكنهم حذروا من نقص العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجونها لنموهم السليم.

مقاطعة الملح مدة أسبوع تعالج احتباس السوائل بالجسم

مكونات تساعد على امتصاص بعض الفيتامينات الأساسية والحد من الالتهابات. كما يجب شرب الماء وغيره من السوائل الصحية على غرار الشاي والمشروبات الخاصة بتخليص الجسم من السموم، والتي تحفز عملية التخلص من السوائل الزائدة، فضلاً عن أنها تساهم في تحسين أداء الدورة الدموية ووظائف الكلى للتقليل من السوائل في الأنسجة.

ويشجع الباحثون على الحد من استهلاك الصوديوم لأنه ليس من المستحسن لمن يعانون من احتباس السوائل في الجسم أن يستهلكوا الملح، فالصوديوم الزائد يساهم في تفاقم هذه المشكلة.

ويُنصح بتجنب استخدام ملح الطعام والأطعمة الأخرى عالية الصوديوم، على غرار السجق، والسلع المخبزة، والأغذية المعلبة أو المجمدة والمشروبات الغازية.

وتساعد المواد الغذائية المدرة للبول على تخفيف احتباس السوائل بشكل طبيعي نظراً إلى أنها غنية بالماء والبوتاسيوم والمغنيسيوم التي تساهم بدورها في تحسين وظائف الكلى.

ومن بين الأطعمة التي يمكن أن تساعد الجسم على التخلص من السوائل الخرسوف والأناناس والموز والبقدونس والكرفس والزنجبيل والقرنفل، هذا إلى جانب اتباع نمط حياة صحي يقوم على الجمع بين النظام الغذائي المناسب وزيادة النشاط البدني.

ويعرف احتباس الماء في الجسم بأنه حالة يحدث فيها تراكم غير عادي للسوائل الشفاف في أنسجة وأعضاء الجسم، وهو عبارة عن تسرب السوائل إلى أنسجة الجسم من الدم، وعدم قدرة الجسم على التخلص من تلك السوائل وغالباً ما تكون أعراضه تورم في أجزاء الجسم خاصة القدمين والكاحلين واليدين، وزيادة في الوزن، وعموماً يكون بسبب تناول كميات كبيرة من الملح أو الكافيين وعدم شرب كمية كافية من الماء.

ويقول خبراء صحة إن مشكلة احتباس الماء تعدّ حالة عرضية عند النساء إذا ما رافقت الحمل أو فترة الدورة الشهرية، وحينها تمثل مجرد مشكلة صحية عابرة تزول بزوال أسبابها ويفسر ذلك بالتغيرات



التعديل ضروري

كولن - قال المركز الاتحادي للصحة إن احتباس السوائل بالجسم يعدّ من المتاعب الصحية المزمنة، خاصة خلال فصل الصيف؛ حيث إنه يتسبب في تورم السيقان والأقدام والأورع والأيدي.

وأوضح المركز أن ارتفاع درجات الحرارة في الصيف يؤدي إلى توسع الأوعية الدموية، ما يتسبب في تراكم المزيد من السوائل في الأنسجة، مشيراً إلى أن احتباس السوائل يهاجم المرأة بصفة خاصة، خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية.

وأضاف المركز أنه يمكن محاربة احتباس السوائل بالجسم من خلال التغذية السليمة؛ حيث ينبغي الامتناع عن تناول السكر والملح لمدة أسبوع، مع الإكثار من الخضروات والفواكه الغنية بالبوتاسيوم، الذي يعمل على إدرار البول كالموز والأناناس والكبوي والجزر والفلفل الأحمر والكرفس والشمر والكرفس والطماطم.

ومن المهم أيضاً شرب الماء بكمية كافية، حيث يعمل الماء على طرد السموم من الجسم. وإلى جانب التغذية السليمة يمكن مواجهة احتباس السوائل بالجسم من خلال المواظبة على ممارسة الأنشطة الحركية والجمامات التبادلية (ساخن/بارد) والتخلي عن الملابس الضيقة ورفع الساقين لأعلى من وقت إلى آخر. وإذا لم تفلح هذه التدابير في مواجهة احتباس السوائل بالجسم، فيجب حينئذ استشارة الطبيب؛ حيث إنه قد يشير إلى مشكلة صحية خطيرة.

الحياة صحة



أوردت مجلة "الصيدليات الحديثة" أن كبار السن أكثر عرضة لسوء التغذية؛ حيث تتسبب بعض الأدوية أو الالام الناتجة عن الأمراض المزمنة في فقدان الشهية. لذا يتعين عليهم إمداد أجسامهم بالفيتامينات والمعادن على نحو كاف من خلال اتباع نظام غذائي صحي يتسم بالتنوع والتوازن.



أوردت مجلة "الصيدليات الحديثة" أن كبار السن أكثر عرضة لسوء التغذية؛ حيث تتسبب بعض الأدوية أو الالام الناتجة عن الأمراض المزمنة في فقدان الشهية. لذا يتعين عليهم إمداد أجسامهم بالفيتامينات والمعادن على نحو كاف من خلال اتباع نظام غذائي صحي يتسم بالتنوع والتوازن.



يقول باحثو جامعة "ستيرلينغ" في اسكتلندا، إن طباعة العبارة التحذيرية "التدخين يقتل" على السجائر يمكنها أن تقني الناس عن التدخين. واختبر الباحثون الفكرة على 120 مدخناً، بلغت أعمارهم 16 عاماً فأكثر، وشعر المشاركون أن التحذير على السجاجة سيؤدي إلى إطالة أمد الرسالة الصحية.



يزداد خطر الإصابة بسرطان الثدي بنسبة ضئيلة عند النساء اللواتي يتبعن علاجاً بالهرمونات للحد من آثار انقطاع الطمث، وفق ما كشفت دراسة واسعة النطاق خلصت إلى أن كل علاجات انقطاع الطمث الهرمونية تؤدي إلى تزايد خطر الإصابة بسرطان الثدي، من خلال مساحيق الإستروجينات.