

نصائح

نصائح لتجهيز صندوق غذاء صحي

دبي - يعد موسم العودة للمدارس وقتاً مثالياً لتقديم أفكار جديدة ومبتكرة حول إعداد وجبات غذائية صحية ومتوازنة للأطفال. وبما أن الطلاب يتناولون وجبتين يومياً خلال الدوام المدرسي، أصبح توفير وجبة طعام صحية من الأولويات التي تقع على عاتق الوالدين.

إن اتباع نظام غذائي جيد أمر هام لنمو طفلك؛ لكونه يُعد خطر الإصابة بالمشاكل الصحية كالسمنة ونقص الوزن ونقص الفيتامينات وتسوس الأسنان والحساسية وغيرها من الأمراض. كما أن النظام الغذائي الصحي يساعد أيضاً في تطور المخ ووظائفه، بالإضافة إلى دعم الجهاز المناعي.

والإفزام بالعادات الغذائية الجيدة في سن مبكرة يساعد الأطفال على الحفاظ على نظام غذائي متوازن وصحة جيدة طوال حياتهم.

وقدمت أنا كارولينا كورسي بيرييرا مديرة اللياقة لدى فيتنس فيريست أهم النصائح لتحضير صندوق غذاء صحي للأطفال في فترة المدرسة؛ إذ يجب أن يحتوي على ثلاثة من أهم العناصر الغذائية وهي:

● الكربوهيدرات المعقدة: يحتاج الأطفال لطاقة عالية من أجل التركيز، ووجبة صحية من الكربوهيدرات ستساعدهم في استيعاب دروسهم وممارسة الأنشطة الخارجية.

● يعد الخبز المصنوع



من حبوب القمح الكاملة

والمعكرونة والأرز

والبنّي والفشار من

الخيارات الجيدة.

● البروتين:

يعد الحليب

ومنتجات الألبان

مصدراً مهماً للبروتين.

من المهم أن يستهلك الأطفال الحليب كامل الدسم؛ لأنه يحتوي على نسبة منخفضة من السكر مقارنةً بالبدائل قليلة الدسم.

يحتوي الحليب كامل الدسم أيضاً على نسبة عالية من فيتامين "د"، والذي قد يفقد مع بدائل قليلة الدسم بسبب مرحلة المعالجة.

أمثلة على المأكولات الغنية بالبروتين: الجبن والبيض واللبن ولحم الديك الرومي وصدور الدجاج، جميعها مهمة لنمو صحي.

● الدهون الصحية: ليست جميع الدهون مفيدة، لكن الدهون الصحية مثل الدهون غير المشبعة تساعد على امتصاص بعض العناصر الغذائية، مثل الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون (الفيتامينات A و D و E و K) ومضادات الأكسدة. الدهون الصحية مسؤولة أيضاً عن بنية خلايا الجسم.

وتعتبر الدهون التي تحتوي على أوميغا 3، وهي نوع من الدهون غير المشبعة، مهمة لوظائف الأعصاب والدماغ والقلب.

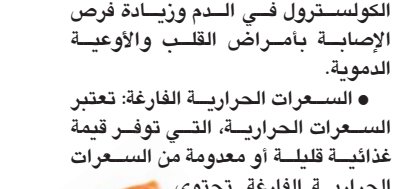
● أمثلة على الدهون الصحية: الأفوكادو وزبدة الفول السوداني والسلمون والمكسرات والحبوب التي تحتوي على دهون صحية غير مشبعة.

● الأطعمة المصنعة والمعالجة مسبقاً: رغم أنها خيار أسرع وأسهل بكثير، إلا أن هذه الأطعمة تحتوي على كمية ضارة من السكريات والصوديوم والدهون غير الصحية.

● السكريات البسيطة: توجد السكريات البسيطة في المشروبات الغازية والحلويات وتساهم جميعها في المشاكل الصحية؛ إذ ترتبط السمنة وأمراض القلب بالإفراط في تناول السكريات البسيطة.

● الدهون المشبعة والمتحوّلة: تحتوي الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والوجبات الخفيفة الجاهزة مثل رقائق البطاطس والكعك وغيرها على نسب عالية من الدهون المشبعة والمتحوّلة، التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة مستويات الكوليسترول في الدم وزيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

● السعرات الحرارية: تحتوي السعرات الحرارية، التي توفر قيمة غذائية قليلة أو معدومة من السعرات الحرارية الفارغة. تحتوي معظم الأطعمة المصنعة والوجبات الخفيفة الحلوة مثل الآيس كريم والحلويات وما إلى ذلك على سعرات حرارية فارغة.



الرغبة في توفير الرعاية الضرورية للأبناء قد تنقلب إلى سمية

الأمومة السامة تعرض الأبناء للإجهاد المزمن

كثرة الانتقادات والرغبة في التحكم تزيدان من احتمال مواجهة الأبناء لمشاكل صحية متواترة

لبناء أصول الثقة والمحبة والتسامح فتستبدلها بإشعارهم بالعجز وضرورة الخنوع لأخذ أقل حقوقهم.

وقالت نجوى أبوعيد اختصاصية نفسية من لبنان "إن تأثير تربية الأم السامة كبير جداً على أبنائها، فمن خلال إهمالها لهم من ناحية وتسلسلها الكبير والعنف عليهم من ناحية أخرى تجعلهم أداة لتلاعب بها عاطفياً، غير قادرين على الانفصال عنها وتكوين شخصية مستقلة، لأنهم امتداد لها، ومرتبون بها من خلال الشعور بالذنب الشديد".

وينعكس تأثير الأم السامة على أطفالها نفسياً من خلال سماتهم الشخصية وفق ما أكدته أبوعيد التي أشارت إلى أن أبرز سمات شخصية الأبناء تكون الاحترازية في الشعور بالذنب فكل عمل يقوم به الابن أو بنوي القيام به يكون مغموراً بالشعور بالذنب.

وأضافت أبوعيد أن "اتخاذ القرارات يتوافق بالنسبة ومعاقبة الذات إذا كانت هذه القرارات نابعة عن قناعات الطفل الشخصية، لأنه ينمو وهو يعتقد دائماً أن كل ما قد يقوم به قد يسبب الأذى لأمه وكل ما يحصل لها وله من سوء وجراح فذلك بسببه هو، لأنه لا يجرؤ أن يعتقد أن أمه قد تكون هي من تسبب بذلك".

وأكدت "يتميز أبناء الأم السامة بعدم الثقة بالذات مع عدم القدرة على تأكيد الذات وهذا مقتن بالشعور الدائم بالعجز والفشل، وعدم الاستقلالية، وعدم القدرة على التفرد".

تربوية تركت أثرها النفسي مدفوناً في أعماقه.

وقال أحمد فريفة الباحث الفلسطيني في علم التربية والنفس إن سلوكيات الأم السامة تبدأ عند عدم قبولها الدائم لما يقدمه الأبناء من مجهودات لقاء رضاها، ثم تتطور الأمور بشعور أبنائها بالذنب لعدم قدرتهم على استجواب رضاها.

الأم السامة لا يمكن التنبؤ بتصرفاتها فقد تتحول إلى أم سيئة ومؤذية، وهو ما يؤثر على الصحة العاطفية للطفل

وأضاف أن هذا التصرف يجعل من الابن أسيراً لمعايير مثالية لا يمكن تحصيلها، هذا فضلاً عن ممارستها أسلوب السيطرة بالاعتداء على حرية الأبناء في اتخاذ القرار الملائم. وأشار فريفة إلى أن الابن يجد نفسه واقعاً في ظرف مراجعتها خشية الصدام وتعرضه للعقاب حال تحرره عن سلطتها ودكتاتوريتها خصوصاً عندما تشعر بأنها في موقع المنافس فتظهر عليها علامات الغيرة وتضع نفسها في موقع الخصم.

وأكد فريفة أن الأم السامة لا يوجد لديها وعي كام يفترض بها أن تبني مفاهيم إيجابية تسعى من خلالها

الامان، فعلى عكس المتعارف عليه هناك امهات بلا جنة تحت اقدامهن، يواجهن معانتهن الخاصة، ولا يستطعن التعامل معها، يبدین وكأنهن لا يعرفن كيف يحببن ابناءهن، أو على الأقل كيف يُعَبِّرُن عن هذا الحب بطريقة صحيحة، وكأنهن أصبحن امهات استجابية لسيناريو مُعَدَّ سابقاً بلا رغبة حقيقية في الأمومة.

وتؤكد رانيسة السلاوي البالغة من العمر 12 سنة أنها تعاني من التصرفات السيئة لوالدتها وسوء معاملتها لها. وقالت السلاوي "العرب" إن والدتي دائمة النقد والتجريح والصراخ في وجهي حتى أمام صديقاتي ما يشعرني أحياناً بالحرج.

وأضافت أنها تفهم شعور أمها الذي ينبع من الخوف عليها لكن كان يمكن لها أن تتعامل معها بأسلوب الطف وأن توجهها حسب ما يتطلبه عمرها وليس حسب ما تراه هي مناسباً.

وأشارت نجيبية الكوكي، أم لثلاث بنات ومربية أطفال، أن الأمومة السامة أولى خطوات خسارة الأبناء، مؤكدة أنه على الأمهات أن يتحلين بالصبر في تربية أطفالهن وأن يتجنبن أسلوب النقد اللاذع وأن يكن قذوة حسنة لأبنائهن.

وقالت الكوكي لـ"العرب" إنه يجب أن تفكر الأمهات في نفسية أطفالهن وألا يدفعنهم للإصابة بالقلق أو الاكتئاب.

وغالباً ما تهتم الأم تأثير سلوكياتها على بناء الطفل النفسي، فينشأ ضعيفاً غير واثق في نفسه، أو ناقصاً في وقت من عمره على ما تلقاه من سلوكيات

يؤكد خبراء علم النفس على ضرورة أن تتخلّى الأمهات عن الأسلوب القاسي في التربية وأن يتجنبن النقد اللاذع الذي يفقد الأطفال ثقتهم بأنفسهم. ويشير الخبراء إلى أن أهم تأثيرات وتبعات التربية السامة على الأبناء أنهم يصبحون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، كما يتعرضون للإجهاد المزمن واحتمال مواجهة مشاكل صحية أخرى.

ويؤكد خبراء علم النفس أن أهم علامة تدل على أن أحد الوالدين سام هو عدم احترامه للحدود، فقد ينتهك خصوصية الابن دون إذن ويحاول التحكم في حياته. ويشيرون إلى أن أهم تأثيرات وتبعات التربية السامة على الأبناء أنهم يصبحون أكثر عرضة للإصابة باضطرابات القلق، وأكثر عرضة للمعاناة من اضطرابات ما بعد الصدمة. كما يتعرضون للإجهاد المزمن واحتمال مواجهة مشاكل صحية أخرى، إضافة إلى أنهم يصبحون أكثر استجابة للإجهاد بشكل متواتر، وغير قادرين على فرض أي حدود شخصية وكذلك غير قادرين على رفض طلبات الآخرين.

ومع إلقاء الساميين غالباً ما يقضي الأبناء الكثير من الوقت في التفكير بالتعليقات العدوانية السلبية والشعور بالذنب مما يزيد من شعورهم بالإرهاق. كما أن الأشخاص الذين ينشأون في أجواء سامة أكثر عرضة للإصابة بمشاكل في القلب بمرحلة لاحقة.

وينمو الطفل مع احتياج طبيعي للشعور بالحب والقبول غير المشروط من أمه، وبينما تؤكد الصورة الذهنية النمطية عن الأم أنها تبع الحنان ومصدر



رازية القيزاني
صحافية تونسية

تتسم الأمهات السامات عادة بكثرة الانتقادات والرغبة في التحكم وإهمال احتياجات الطفل. وغالباً ما يبالغن في رد الفعل ويملن إلى تهويل الأمور.

ويشير خبراء علم النفس إلى أن الأم السامة عاطفية للغاية ولا يمكن التنبؤ بتصرفاتها لكنها قد تتحول إلى أم سيئة ومؤذية وذات سلوك تعسفي، وهو ما يؤثر على الصحة العقلية والعاطفية للطفل.

وقالت الكاتبة الهندية أيوشي غوبتا إن الأمومة السامة غالباً ما تنبع من الرغبة في توفير الرعاية الضرورية للأبناء، لكنها قد تنقلب إلى عكس ذلك.

وتحب الأم السامة نفسها وتهتم برغباتها واحتياجاتها ولا تفكر أبداً في الآخرين. كما تقلل من احترامهم وتفتقد للعاطف واللطف. وتلاعبهم بمشاعر الأبناء وتسيء لهم عبر التكنيب والاستخفاف والتانيب.

وتعتقد الأم السامة أنها دائماً على حق وتتصرف من منطلق المنافسة.

جمال

الفيتامينات.. سر صحة الشعر وجماله

ميونخ - أوردت مجلة "Instyle" أن الفيتامينات تعد سر صحة الشعر؛ حيث أنها تساعد على نمو الشعر وتعمل على تقوية بنيته، ومن ثم حمايته من التساقط. وأوصحت المجلة المعنية بالجمال والموضة أن الشعر يحتاج إلى هذه الفيتامينات:

■ يعزز فيتامين A نمو الخلايا وينظم إنتاج الدهون ويعزز قوّة الرأس الصحية. ■ فيتامين B3 (النياسين) يمد الشعر بالكسجين ويمنع تساقط الشعر الدائري. ■ فيتامين B5 (حمض البانتوثنيك) يحمي الشعر من الشيب. ■ فيتامين B9 (حمض الفوليك) يعزز تجديد الخلايا ويعمل ضد تساقط الشعر ويجعله ليّناً.

■ فيتامين B12 له تأثير إيجابي على نمو الشعر. ■ فيتامين C (حمض الأسكوربيك) يحفز تكوين الكولاجين ويعمل كمضاد للأكسدة لحماية الشعر من الأضرار البيئية. ■ فيتامين D يدعم نمو الشعر الصحي. ■ يقوي فيتامين E جذور الشعر ويمنع الضرر الناجم عن التأثيرات البيئية.

الإفراط في تناول الطعام لا يسبب دائماً زيادة في الوزن

وقد تركت هذه الأمراض، غير المعدية، المصابين بها عرضة لكوفيد - 19 في ظل احتمال أكبر للإصابة أو الوفاة، مقارنة بالأصحاء.

ويوصي الخبراء بالابتعاد عن الدهون المتحوّلة نظراً لخطورتها على الصحة. وفي التسعينيات بدأ الباحثون في جامعة هارفارد يقدّون ناقوس الخطر، في إشارة إلى التأثير الضار للدهون المتحوّلة على الصحة. إذ تتسبب تلك الدهون في تكون الكوليسترول الضار أو الدهون منخفضة الكثافة، وهو ما يزيد احتمالات تجلط الدم وحدوث التهاب في الجسم، وهو ما يؤدي بدوره

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

وبحسب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، تؤثر البدانة على أكثر من 40 في المئة من البالغين في البلاد وهو ما قال الباحثون إنه يعني أنهم "معرضون لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من السكر وأنواع معينة من السرطان".

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

وبحسب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، تؤثر البدانة على أكثر من 40 في المئة من البالغين في البلاد وهو ما قال الباحثون إنه يعني أنهم "معرضون لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من السكر وأنواع معينة من السرطان".

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

وبحسب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، تؤثر البدانة على أكثر من 40 في المئة من البالغين في البلاد وهو ما قال الباحثون إنه يعني أنهم "معرضون لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من السكر وأنواع معينة من السرطان".

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.

وبحسب مراكز مكافحة الأمراض والوقاية منها في الولايات المتحدة، تؤثر البدانة على أكثر من 40 في المئة من البالغين في البلاد وهو ما قال الباحثون إنه يعني أنهم "معرضون لخطر أكبر للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والنوع الثاني من السكر وأنواع معينة من السرطان".

المشروبات المحلاة والبطاطس المقلية والمكرونة البيضاء والأرز الأبيض والبطاطس المخبوزة ورقائق حبوب الإفطار.

وقالوا للمجلة الأميركية للتغذية السريرية "هذه الأغذية تسبب استجابة هرمونية، تغير الاستقلاب في الأساس وتسبب نقص الدهون واكتساب الوزن والبدانة".

وأضاف الفريق البحثي "من أجل فهم وباء البدانة، يجب النظر، ليس فقط إلى كمية الطعام التي نتناولها، ولكن أيضاً كيف يؤثر الطعام الذي نأكله على الهرمونات، وعملية الأيض لدينا"، مع الإقرار بأنه من السهل على الأشخاص الإفراط في الأكل وأن "أساليب الحياة الخاملة اليوم" يمكن أن تسهم في زيادة الوزن.