

## أطعمة ضرورية للمرأة.. في كل مراحل عمرها



يوجد ارتباط بين الأطعمة التي يتناولها الشخص والصحة التي يتمتع بها، ولذلك فلا بد من الاهتمام باتباع نمط غذائي صحي يكون مساعداً على الحفاظ على الصحة، وإمداد الجسم بما يحتاج إليه من عناصر غذائية

يختلف جسم المرأة عن جسم الرجل، لأنها تمر بالعديد من التغيرات، ولذلك تحتاج إلى أطعمة أكثر من الرجل، لأنها تمر بعدد من المراحل على مدى عمرها

تبدأ هذه المراحل بالبلوغ ثم الزواج والحمل، وانتهاء بانقطاع الطمث أو ما يعرف بسن اليأس، وتتغير احتياجات المرأة بحسب كل مرحلة من مراحل حياتها

### أطعمة مهمة

يعد أبرز الأطعمة التي تحتاج إليها المرأة هي الغنية بالحديد وحمض الفوليك، وكذلك التي تحتوي على الكالسيوم «وفيتامين د»

يحتاج جسم المرأة إلى الحديد، وهو من العناصر المهمة لها، وذلك بحسب المرحلة العمرية، فمثلاً خلال الحمل تزداد حاجتها إلى هذا المعدن، وتقل عند انقطاع الطمث

يلعب حمض الفوليك دوراً مهماً في تقليل إصابة الجنين بالعيوب الولادية، ولذلك فهو يعد من العناصر المهمة قبل الحمل وخلال أشهر الحمل الأولى

تحتاج المرأة قبل الحمل إلى 400 ميكرو جرام حمض فوليك يومياً، وتزيد الحاجة إليه أثناء الحمل والرضاعة، ويجب استشارة الطبيب ليحدد الجرعة المناسبة

تكون المرأة عرضة بشكل أكبر للإصابة بهشاشة العظام، وبالذات مع التقدم في العمر، وهو الأمر الذي يجعلها في حاجة إلى تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم، وكذلك فيتامين «د»، وهو معزز لامتصاص الكالسيوم في الجسم

### مرحلة الحمل

تعد فترة الحمل من المراحل المهمة في حياة المرأة، ولابد أن تهتم في هذه المرحلة بتغذيتها، لأن الطعام الذي تتناوله يشاركها فيه الجنين الذي في أحشائها

يتمص الطعام الذي تتناوله الحامل في مجرى الدم، وبالتالي يكون مهيباً لأن تنتقي منه أنسجة جسم الجنين ما يلزمه من عناصر غذائية لبناء الجسم

يتمكن الجنين من الحصول على ما يلزمه، وبالتالي ينمو بشكل طبيعي، إذا كان الطعام غنياً بالعناصر التي يحتاج إليها، ويصاب بالضعف ونقص النمو عندما يفتقر الطعام إلى هذه العناصر الضرورية

يلاحظ أن النساء اللاتي يتناولن غذاء مناسباً خلال الحمل تكون ولادتهن سهلة، كما أن تعرضهن لحدوث ولادة مبكرة يقل بالمقارنة بمن لا يلتفتن بشكل جيد إلى طعامهن أثناء الحمل

### عناصر لازمة

يجب الانتباه إلى أن على الحامل الاهتمام بما يحتويه الطعام من عناصر غذائية لازمة لجسمها وجسم جنينها، وليس القدر الكبير من الطعام، وتعد أهم هذه العناصر البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم

تبني البروتينات أنسجة الجسم، في حين أن الكالسيوم يبني العظام، ويعد الحديد مهما لتكوين الدم، وتحتاج خلايا الجسم إلى الفيتامينات من أجل القيام بأنشطتها الطبيعية

تكون حاجة الحامل إلى باقي العناصر الغذائية كالنشويات والسكريات والدهون لمجرد أن تستكمل كمية السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم للقيام بأنشطته المختلفة، وهذه العناصر ليست ضرورية للجنين، ويفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض لمزيد من الوزن

### وجبات يومية

ينبغي أن تتناول الحامل بعض الأطعمة يومياً، وذلك حتى تمد جسمها بالعناصر الغذائية الضرورية، ويأتي اللبن على

قائمة هذه الأطعمة

تأتي أهمية الحليب لأنه يحتوي على نسبة كبيرة من الكالسيوم، الذي يضمن سلامة نمو عظام الجنين وأسنانه، إضافة إلى أنه مصدر مهم للبروتينات اللازمة لبناء الأنسجة، وينصح بتناول كوبي لبن على الأقل يومياً، ومن الممكن تناول المزيد منه في صور أخرى كالزبادي والجبن

وتعد الخضراوات والفواكه من المصادر الغنية بالحديد والكالسيوم والفيتامينات، ولذلك فلا بد من أن تكون في الطعام اليومي للحامل

يجب تخصيص جزء للخضراوات الورقية الطازجة كالجرجير والخيار والخس والطماطم، التي يمكن تناولها في طبق السلطة، ويحبذ من الفاكهة الموالح كالبرتقال

### قلبي الملح

تعد اللحوم مصدراً غنياً بالبروتينات، ويفضل البيضاء على الحمراء، كما أن الأفضل الخالية من الدهن، ولبعض أنواعها قيمة غذائية كبيرة كالقيد والكلى والمخ والقلب، بشرط أن تؤكل طازجة

يمكن أن تحل الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحوم بشكل عام، لأنها تحتوي على مقدار كبير من البروتينات. والمعادن المهمة للجسم، إضافة إلى الزيوت التي تخفض كوليسترول الدم، كما أنها سهلة الهضم

ينبغي على الحامل أن تقلل من ملح الطعام على قدر المستطاع، وأيضاً الأطعمة المملحة كالرنجة، لأن التغيرات الفسيولوجية التي تطرأ على جسمها تعمل على احتجاز الملح، وهو الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، وظهور الزلال في البول وتورم القدمين

### فترة الرضاعة

يجب على الأم الاهتمام بغذائها خلال فترة الرضاعة كماً ونوعاً، وذلك من أجل ألا تشكو من ضعف إدرار اللبن، ولابد بداية من الاهتمام بمواعيد الوجبات، ثم بالتنوع التي تكون غنية بالبروتينات والفيتامينات والحديد والكالسيوم

تتوفر هذه العناصر في اللحوم، حمراء وبيضاء وأسماك، والكبد والبيض واللبن ومنتجاته المختلفة كالزبادي والجبن، والفاكهة والخضراوات الطازجة

تساعد بعض المشروبات على إدرار اللبن، التي ينصح بها لمن تشكو ضعفاً في هذه العملية، ومن هذه المشروبات حساء العدس

ترجع أهمية هذا الحساء إلى ارتفاع القيمة الغذائية له، فهو يحتوي على نسب عالية من الكالسيوم وعناصر أخرى ضرورية للمرضع

تتميز الحلبة بفوائد صحية عدة، وبخاصة للنساء، وهي من أفضل الأغذية التي تساعد على إدرار اللبن، ويوصى بشرب كوب أو كوبين من مغلي الحلبة يومياً، يفضل تناول البذور مع الشراب، وينصح كذلك بتناول مشروب النعناع بمعدل

كوبين إلى 3 أكواب كل يوم.

يعمل مشروب الشمر على إدرار اللبن أيضاً نزول الحيض، وذلك لأن له مفعولاً مشابهاً لهرمون الأستروجين، ويشرب بمعدل كوبين إلى 3 أكواب يومياً.

## ما قبل الزواج

تعاني كثير من الفتيات ألم الحيض، وبخاصة قبل الزواج؛ حيث يزول الألم بشكل تدريجي بعده، إلى أن يختفي في الغالب بعد الولادة.

يمكن لبعض الأغذية أن تزيد من ألم الحيض، وذلك وفقاً لدراسات تعرضت لهذا الأمر، ومن أبرز هذه الأغذية الأطعمة المحفوظة أو المجهزة أو التي تحتوي على كيميائيات

يعد من أبرز الأمثلة عليها السجق والهامبروجر واللنشون، وأيضاً السكر الأبيض والشكولاتة، وبصفة عامة تندرج تحت هذه الأطعمة اللحوم والدهون.

يقل حدوث ألم الحيض مع الأغذية النباتية الطبيعية كالخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة، ولذلك فإن النصيحة التي توجه لكل فتاة من أجل تجنب هذه الآلام أن تكون نباتية قبل نزول الحيض وأثناءه.

تتوفر بعض الوصفات التي من الممكن أن تخفف الألم، ومنها مشروب السمسم؛ حيث تطحن حبوبه وتضاف إلى نصف كوب ماء ساخن، ويشرب كوبين منه يومياً، ويخفف هذا المشروب ألم الحيض بصورة فعالة.

## تورم القدمين

ينصح كذلك بأكل الموز المطبوخ مع الجبن، وذلك للتغلب على ألم الحيض وأيضاً غزارة الدم، ويساعد الموز على زيادة هرمون البروجستيرين، وهو الأمر الذي يخفف كمية النزيف.

تشكو كثير من النساء صداعاً وعصبية شديدة مع تورم القدمين وانتفاخ الثديين، وذلك الفترة التي تسبق نزول الحيض.

يفسر الأطباء هذه الشكوى باحتجاز الماء والملح في الجسم، وذلك بفعل هرمون الأستروجين، ومن أجل التغلب على هذه المتاعب فعلى المرأة تجنب تناول ملح الطعام خلال الأسبوع الذي يسبق ميعاد الحيض.

ينصح كذلك بتناول الخضراوات التي تتميز بمفعول مدر للبول، كالكرنب والكرفس والبقدونس والخس؛ حيث تصرف الماء المحتجز من خلال زيادة كمية البول، وبالتالي يقل تورم الأنسجة وتقل حدة المتاعب.

## سن اليأس

تشكو المرأة في سن اليأس من بعض المتاعب العضوية والنفسية، التي ترجع إلى توقف المبيض تقريباً عن إنتاج هرمون الأستروجين، وتعد أبرز هذه المتاعب نوبات من السخونة، أو كما تصفها أغلب النساء الصهد، وتتعرض المرأة لهذه المتاعب أيضاً عند استئصال الرحم والمبيضين جراحياً.

ينبغي في هذا الفترة أن تتناول المرأة بعض الأطعمة، وتشمل هذه الأغذية الحبوب كالحمص وفول الصويا والفول السوداني والبسلة، وهي من أغني الأغذية بمركبات الأستروجين الطبيعية

تعتمد بعض النساء على فول الصويا كوسيلة طبيعية لمنع الحمل بسبب النسبة المرتفعة من مركبات الأستروجين به، وتشمل الأغذية أيضاً بعض المشروبات كالحلبة واليانسون والشمر وعرق السوس

يخفف فيتامين «هـ» بشكل كبير من حدة فورات التورد، وذلك لأن له مفعولاً في تنشيط إنتاج هرمون الأستروجين من المبيض.

يتوفر هذا الفيتامين في معظم الحبوب غير منزوعة القشرة وبخاصة القمح، كما أنه موجود في الزيوت النباتية كزيت الذرة، ويوجد أيضاً في أغلب الخضراوات الورقية

### نصائح مفيدة

يوجه الأطباء وأخصائيو التغذية بعض النصائح المهمة للمرأة بصفة عامة، وذلك بهدف الحصول على تغذية صحية وسليمة

يجب أن تنتبه المرأة إلى كمية السعرات التي تحصل عليها يومياً، لأنه في العادة عضلاتها أقل وكمية الدهون في جسمها أكبر، وبالتالي تكون حاجة الجسم أقل إلى السعرات الحرارية

ينصح بالاهتمام بممارسة الرياضة، لأنها تحافظ على صحة الجسم، مع الاستمرار في تناول النمط الغذائي الصحي، إضافة إلى أنها تقلل من فرصة زيادة الوزن

ينبغي ألا تتناول المرأة أي مكملات غذائية دون الحاجة إليها، والأفضل أن تحصل على ما تحتاج إليه من عناصر غذائية من الأطعمة. يقوم الطبيب بوصف بعض الفيتامينات الإضافية، وذلك في الحالات التي تعاني نقصاً في بعض العناصر، مع ملاحظة أنه لا ينبغي الإفراط في تناولها