

## الأطفال الرضع .. والمأكولات المتنوعة؟

كشفت سيدة عاملة لزميلتها انها بدأت بإطعام طفلها البالغ « ثلاثة أشهر » مأكولات مخصصة للأطفال تحتوي على الرز وعصير التفاح. يصغر ابنها طفلها بأسبوعين لذلك، قالت سؤالها عما إذا كان باستطاعتها البدء بإطعام طفلها الرضيع ، المأكولات الصلبة باكراً.



أجواب

- يحتوي على أجسام مضادة لمساعدة الأطفال على مقاومة الالتهابات.  
- يؤثر على مستوى الأنسولين في الدم ويجعل الطفل أقل عرضة للإصابة بالسكري أو البدانة.  
= منافع يجنيها الطفل  
يساعد الإرضاع في حماية الأطفال من:  
- التهاب السحايا البكتيري.  
- التهابات المجرى التنفسي.  
- التهابات المجاري البولية.  
- السكري من النوعين الأول والثاني.  
- بدانة الأطفال.  
منافع تجنيها الأم  
- زرف أقل بعد الولادة.  
- استعادة أسرع للوزن الأساسي ما قبل الحمل.  
- خطر أقل للإصابة بسرطان الثدي والمبيض.

تحتوي على نوع واحد من الحبوب. ويُعتبر الرز الأطفال المدعم بالحديد الخيار الأفضل. انتقلي بعد ذلك إلى الفواكه والخضار المطحونة. أطعميه الصنف تلو الآخر وانتظري أياماً قبل أن تبدئي بإعطائه صنفاً جديداً. هكذا تتمكنين من معرفة ما إذا كان طفلك يعاني حساسية تجاه نوع الطعام الجديد.  
فضلاً عن ذلك، قد تُضطرين إلى المحاولة مرات عدة قبل أن يرضى طفلك بتناول أصناف الطعام الجديدة. لذلك، لا تستسلمي بعد محاولة أو اثنتين، حتى لو بدا لك أنه لا يحب ما تقدمينه له.

### الرضاعة

يساعد إرضاع الأطفال في حمايتهم من الإصابة بالأمراض بالإضافة إلى مجموعة فوائد تجنيها الأم.  
ما يوصى به الأطباء  
- حليب الإرضاع خلال العام الأول  
- حليب الإرضاع خلال الأشهر الستة الأولى  
ما أهمية حليب الأم؟

### التحكّم في الرأس والعنق

يصبح معظم الأطفال جاهزاً لتناول الأطعمة الصلبة بين شهره الرابع والسادس، والسبب؟ لأن الطفل لا يستطيع تناول المأكولات الصلبة ما لم يتقن التحكّم في رأسه وعنقه ويصبح بإمكانه الجلوس مستقيماً. ولن يبلغ طفلك هذه المرحلة من النمو إلا بعد شهره الرابع. فقبل هذه السن، تلاحظين أن الطفل يسارع إلى بصق الطعام من فمه. يبدأ الطفل بالتخلص من ردّ الفعل الطبيعي هذا والكف عن دفع لسانه نحو الأمام في شهره الرابع، فيسهل عليك عندئذ البدء بإطعامه المأكولات الصلبة.  
لا تقلقي حيال البدء بإطعام طفلك مأكولات جديدة باكراً، فخلال الأشهر الستة الأولى من عمره، لا داعي لإعطائه الماء والعصير والأطعمة الصلبة، قد يزوده حليب الأم أو الحليب المخصص للأطفال بكل احتياجاته الغذائية.  
وعندما تبدئين بإطعام طفلك مأكولات أخرى، اختاري أطعمة

### القول الجميل

غادة السمات

#### أشهد بفرح عرفته

متوحشة و حزينة  
مثل درب جبيلية تفضي الى البحر  
تشعل الغابات على طرفيها  
ويهب رماها على ريعان الموج البعيد ...  
متوحشة و حزينة غادرتك ..  
ولست مدينا لي  
بغير فرح عرفته معك ...  
xxx  
مرصودة لحزن كبير ؟  
لم أجهل هذا في أي يوم ...  
سأذهب وحيدة الى الليل الأخير ؟  
كنت دوما موقنة من ذلك ...  
سأمضي الى البحر كأنني ساستحم  
لكنني وحدي أعرف أنني ذاهبة الى القاع  
لأبحر وحيدة في المياه المظلمة  
وسأقفز اليها من منارة القارات  
المتوجة بالأضواء ...  
بينما الموت يراودني عن نفسي ...  
واستسلم لحبه

### لحظة

اختارها المهندس محمد خميس

#### أس

بضم الهمزة وتعني الأساس أو الأصل الذي يبنى عليه غيره من الأمور أو ينتهي إليه.  
وترد «أس» في عدد من الأقوال البليغة والشائعة ومنها العدل أس الملك، بؤس السعادة بالصبر بؤس الشجاعة بؤس المهالك الطمع بؤس الرأي فكرة .  
أما في العلوم والرياضيات فتأتي هذه المفردة بمعنى آخر ويفهم انها تشير الى عدد مرات ضرب القيمة في نفسها.وقد تسمى القوة ويرمز لها بحرف أو عدد أو رمز ما يكتب على يسار العدد من الأعلى .



mukh2051@yahoo.com

## شرب العصير أم تناول حبة فاكهة؟

سؤال يحيديني

تتينا الكور أجواب

في الوقاية من السرطان.  
شرب العصير لا يعطينا قيمة غذائية غنية ومماثلة لتناول حبة الفاكهة إذ يمكن للعصير أن يوفر بعض من الفيتامينات كفيتامين جيم، ولكنه لا يوفر الألياف الغذائية بنوعها. فحقيقة لا تحصل على الفائدة ذاتها عند شربنا للعصير مثل تناول الفاكهة، فالعصائر لا تحتوي على نفس نسبة المواد الغذائية الأساسية المسنودة علمياً والتي تقينا من أمراض الأوعية الدموية، مثل مضادات الأكسدة التي تمنع حدوث خلل ما في خلايا جسمنا واللوتين واللايكوبين والفلافونيات والأيزوفلافونيات مثلاً والتي نستطيع الحصول عليها بتكاملية عن طريق تناولنا للفاكهة ككل.  
كما تعتبر العصائر من السكريات وتحتوي على ١٢٠- ١٥٠ سعر حراري في الكوب الواحد اعتماداً على نوعها، فعلى مراعاة الكمية المتناولة من العصير إذ يمكن لنا أن نتناول كمية كبيرة خلال فترة وجيزة من الزمن وبدون أن نشعر بأننا قد شربنا لترين من العصير خلال النهار، وتسهم هذه الممارسة في زيادة وزن العديد من طلابنا وطلابنا من خلال تناول سعرات حرارية إضافية قد تصل إلى ١٥٠٠ سعر حراري في بعض الأحيان وهي معدل كمية الطاقة الواجب تناولها في اليوم الكامل للطلبة.  
إذا أردت معرفة جواب البحث العلمي حول سؤال يحرك في الغذاء والتغذية، الرجاء إرساله إلى

Tatyana@tatyankour.com

ينفادي الناس تناول الفواكه ويستعيب بعضهم عنها بشرب العصير، ولكن هذا الأمر غير صحي إذ تحتوي الفواكه على ألياف غذائية تذوب في الماء، وأخرى لا تذوب في الماء. وتختلف الفائدة والقيمة الغذائية لهذه الألياف باختلاف نوعها، فالألياف الغذائية الذائبة في الماء تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم إذ تساعد جسمنا في التخلص من الكوليسترول الفائض، كما وتساعد على تنظيم مستوى السكر في دمنا إذ أنها تؤجل أو تقلل من زمن امتصاص الطاقة بكميات كبيرة من الأمعاء على صورة جلوكوز فلا يرتفع المستوى التنشيطي لهرمون الأنسولين وبذلك تساعد في تقليل إصابتنا بالاجهاد الوظيفي للبنكرياس المؤذي إلى السكري، وتقلل من السمنة الناشئة عن فرط الأنسولين. وتوجد هذه الألياف في كل من التفاح والموز والبرتقال والإجاص.  
أما الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء، فتوجد في قشور الفواكه، وهي تساعد على تنشيط الحركة الدودية في جسمنا فننظم بالتالي حركة أمعائنا وتساعدنا في معالجة الإمساك، كما وتلعب دوراً كبيراً في تقليل احتمالية الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية، خاصة تلك المتعلقة بالجهاز الهضمي كسرطان القولون، أو سرطان الثدي. وتقوم البكتيريا النافعة الموجودة في أمعاء جسمنا الغليظة بتخمير هذا النوع من الألياف وإنتاج أحماض دهنية معينة والتي بدورها تساعد



www.digitaldesktopwallpaper