

الإفراط في الحديث عن الطعام الصحي قد يأتي بنتائج عكسية لدى الطفل

اعتبار الحلويات مكافأة لا تقدم إلا في المناسبات يزيد استهلاكها



تؤكد الأبحاث الأخيرة لأخصائيي التغذية أن التركيز المفرط على الطعام والمبالغة في الحديث عنه من شأنهما أن يؤثر سلباً على الأطفال. ونصحت الأبحاث الأمهات بخلق نوع من التوازن في العادات الصحية اليومية، وبالتقليل من الإشارة إلى كل التفاصيل الأخرى التي من شأنها أن تأتي بنتائج عكسية.

تشير د. توفيا كلاين، مديرة مركز تنمية الطفل في كلية بارنارد وأستاذة مشاركة في علم النفس، إلى أنه أصبح مفهوماً لماذا كل هذا التركيز المبالغ فيه على الحديث عن الطعام الصحي سواء في المنزل أو المدارس، فنحن نعاني من أزمة صحية في عموم العالم تتعلق بالسمنة.

على سبيل المثال ووفقاً لبيانات المركز الأميركي للسيطرة على الأمراض والوقاية منها (سي.دي.سي)، فإن السمنة بين الأطفال ازدادت بمقدار الضعف خلال العقود الثلاثة الماضية، وسجلت بيانات العام 2012 وحده أن أكثر من ثلث الأطفال والمراهقين يعانون من السمنة أو زيادة الوزن، وهذا أمر مزعج جداً إذا ما تدبرنا الآثار الصحية الخطيرة للسمنة على المدى البعيد في حياة الطفل ويصبح راشداً، منها أمراض القلب والسكري، إلى ذلك، تم تحديد مسببات هذا الوضع المقلق في الأطفال خاصة، وكان من أبرزها أن 8 بالمئة من الأطعمة المصنعة والمعروضة على أرفف المتاجر مضاف إليها السكر بنسب متفاوتة، إضافة إلى أن شركات صناعة الأغذية والمشروبات تنفق ما يقارب الملياري دولار كل عام في أميركا وحدها لتسويق الوجبات السريعة للأطفال، في حين أن شركات ومصانع الوجبات السريعة وحدها تنفق قرابة 5 ملايين دولار يومياً لتسويق هذه الوجبات، فكيف يتم هذا الأمر؟

ببساطة، يقول متخصصون إن إعلانات التلفزيون والإنترنت والشوارع وغيرها من وسائل الترويج المعروفة هي وسائل الجذب السريع للأطفال وحتى الكبار لاستهلاك الأطعمة غير الصحية، إذا ما علمنا أن أكثر من 40 بالمئة من السعرات الحرارية الداخلة إلى جسد الطفل يومياً مصدرها السكريات والدهون المضافة من هذه الأغذية وغيرها، التي تزدهم بها رفوف متاجر المواد الغذائية المنتشرة في كل مكان.

مع ذلك، تحذر الأبحاث الأخيرة في مجال التغذية من الإفراط في الحديث عن الطعام الصحي، والمبالغة في استنزاف الوقت والجهد في التحذيرات الصحية وتبيين جدوى الوجبات الغذائية المتوازنة، ومنها المخاوف المتعلقة بتناول الوجبات السريعة إضافة إلى المواد الغذائية المصنعة، إذ من شأن ذلك أن يؤدي إلى تضيق الخناق على الأطفال بمحاصرتهم بكل هذه المسميات والطلبات التي تشبه الأوامر، فهذا التركيز المفرط على الطعام ستكون له تداعيات صحية خطيرة على المدى البعيد وبدلاً من ذلك يتوجب على الآباء خلق نوع من التوازن في العادات الصحية اليومية، ولا ضرورة للإشارة إلى كل التفاصيل الأخرى في كل دقيقة من حياة الطفل.

هوس بالطعام الصحي

الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، إضافة إلى حث الأطفال وترغيبهم في استهلاك الخضراوات والفواكه بدلاً من الحلويات مثلاً. لكن النوايا الطيبة قد لا تكفي عندما تأتي النتائج عكسية تماماً، إذ أثبتت الأبحاث أن ممارسة الضغوط على الأطفال من أجل تناول الطعام الصحي فقط ربما تأتي بنتائج عكسية لأنها تغذي مشاعر القلق لديه بشأن الطعام وتجعله محط اهتمامه بصورة أكبر.

وفي ما يتعلق بالحلويات فإن اعتبارها مكافأة لا تقدم إلا في المناسبات أو عطلة نهاية الأسبوع أو حظر تناولها تماماً قد يزيد ذلك من استهلاكها، فكل ما هو ممنوع مرغوب بالضرورة.

محاولة القبض على إرادتنا وحيداً حتى لو كانت من حديد، وذلك بالترويج لكل ما لذ وطاب بأسعار تنافسية ووسائل توصيل مجانية وسريعة ومن دون الحاجة إلى أي جهد للحصول عليها، فطلب وجبات الطعام عن طريق الإنترنت قطع الطريق تماماً على أي أمل في القيام بمجهود رياضي بسيط والحصول على الوجبة بزيارة المطعم بصورة شخصية.

مع ذلك، فإن الآباء والأمهات هم القوة المحورية التي تدير عمليات استهلاك الأطعمة في المنزل والكيفية والكمية التي يتم بها تحضيرها وتوزيع الحصص وغير ذلك، من خلال القيام بالتسويق وتجنب أو التقليل من

حتى سن البلوغ، ما يؤكد أن تثبت مفاهيم الغذاء الصحي والعادات الصحية المرافقة له يبدأ في سن مبكرة من عمر الإنسان لتصبح نمط حياة من الصعب تغييره.

لعل هناك ما يثير القلق حقاً للآباء وهم يتعرفون إلى هذه المعلومات والدراسات المهمة، الأمر الذي يفسر سلوكهم مع أبنائهم في ما يتعلق بالطعام والحديث الذي لا ينتهي عن الأكل الصحي وضرورة تغيير أسلوب الحياة، وغيرها من الحكايات اليومية التي أصبحت قاسماً مشتركاً في يومياتنا كنهنا، للمفارقة، ترافق ظهور إعلانات الطعام اللذيذ ووجبات الطعام السريع التي يتنافس مصنعوها في

ومع ذلك، هناك حقيقة مستتدة إلى أبحاث في التغذية تؤكد أن أنماط الأكل لدى معظم الأطفال تتحدد عند سن الخامسة، ولأنها غير شاملة فهذا يعني أنه من الممكن تغيير عادات الأكل بشكل أفضل وربما بالتدريج، وهذا هو ما يجعل عملية التغيير أكثر صعوبة مع التقدم في العمر. يتضح هذا من خلال نتائج دراسة حديثة أجريت على عينة من أكثر من 7000 طفل أميركي في مرحلة رياض الأطفال، أظهرت أن ثلث الأطفال ممن يعانون من السمنة في سن الخامسة يعانون بالضرورة من السمنة المفرطة في بداية المدرسة الثانوية أي حوالي في سن الـ12، وربما تستمر هذه السمنة

نهى الصراف
كاتبة عراقية

بات الحديث عن أهمية الطعام الصحي خاصة في الجلسات العائلية المغلقة ويحضور الأطفال، أمراً أساسياً إن لم يكن هو الموضوع الأكثر أهمية على الإطلاق، وقد يتطور ليصبح هوساً عند بعض الأمهات تحديداً يدفعهن إلى ذلك الحرص على صحة الأبناء وعدم رغبتهم في تكرار تجربة طفولة غير سعيدة ربما، بسبب تناول الأطعمة غير الصحية ومنها الحلويات بكثرة ومن دون رقيب لما لها من تأثير سلبي على صحة الأطفال إضافة إلى كونها سبباً رئيساً في زيادة الوزن.

الإفراط في الحديث عن الطعام الصحي من شأنه أن يؤدي إلى تضيق الخناق على الأطفال بمحاصرتهم بالطلبات التي تشبه الأوامر

مع ذلك، تحذر الأبحاث الأخيرة في مجال التغذية من الإفراط في الحديث عن الطعام الصحي، والمبالغة في استنزاف الوقت والجهد في التحذيرات الصحية وتبيين جدوى الوجبات الغذائية المتوازنة، ومنها المخاوف المتعلقة بتناول الوجبات السريعة إضافة إلى المواد الغذائية المصنعة، إذ من شأن ذلك أن يؤدي إلى تضيق الخناق على الأطفال بمحاصرتهم بكل هذه المسميات والطلبات التي تشبه الأوامر، فهذا التركيز المفرط على الطعام ستكون له تداعيات صحية خطيرة على المدى البعيد وبدلاً من ذلك يتوجب على الآباء خلق نوع من التوازن في العادات الصحية اليومية، ولا ضرورة للإشارة إلى كل التفاصيل الأخرى في كل دقيقة من حياة الطفل.

جمال

هذا السيروم مفتاح جمال بشرتك

أفادت بوابة الجمال "هاوت.دي" الألمانية بأن سيروم فيتامين C يعد بمثابة مفتاح الجمال للبشرة، فهو يساعد على التمتع ببشرة متجانسة تنعش إشراقاً وحيوية.

وأوضحت أن فيتامين C يمنع تكون الميلانين، ومن ثم يحول دون نشوء بقع داكنة. كما يتوغل فيتامين C في طبقات البشرة العميقة لتنشيط بناء الكولاجين، ما يحد من الندبات والبقع الداكنة من ناحية ويُعيد للبشرة مرونتها ومظهرها المشدود من ناحية أخرى. وبالإضافة إلى ذلك، يندرج فيتامين C ضمن مضادات الأكسدة، ومن ثم يعد سلاحاً فعالاً لمحاربة ما يعرف بالجذور الحرة، التي تهاجم خلايا البشرة وتجعل بظهور التجاعيد.

وعن كيفية الاستخدام، أوضحت البوابة أنه بعد تنظيف البشرة يتم وضع قلات إلى خمس قطرات من السيروم على البشرة وتوزيعها جيداً، كي تمتصها البشرة.



حين يقارن الصغار أجسامهم بالأجساد المثالية



برلين - الصور ومقاطع الفيديو للأشخاص شديدي النحافة تظهر في شبكات التواصل الاجتماعي ليست كتحدٍ، ولكن في سياق إيجابي بكل وضوح، على أنها الشكل المثالي، ما الذي تفعله مثل هذه الصور على المستخدمين الصغار للمنصات الإلكترونية مثل "تيك توك" و"إنستغرام" و"يوتيوب"؟

تقول كريستين لانجر، وهي من أعضاء المبادرة الألمانية التي تحث الآباء على مراقبة ما الذي يفعله أبنائهم على وسائل التواصل الاجتماعي، "لا يمكننا القول إن بسبب وجود هذه الصور على تيك توك سيكون هناك المزيد من الأشخاص فاقد الشهية"، ولكنها تشير إلى أن هذا المظهر مقبول اجتماعياً أو حتى مرغوب فيه.

ولكن هذه الصور يمكن أن تمثل خطراً بالنسبة للمراهقين الشباب الذين هم في مرحلة استكشاف أجسامهم وغالباً ما يكونون غير راضين عن مظهرهم، وتقول لانجر "يمكن للصور على وسائل التواصل الاجتماعي أن تكون بالتأكيد دافعا لتغيير سلوك المرء". ولكن الصور الإيجابية عن فاقد الشهية ليست الشيء الوحيد المثير للمشاكل في هذا السياق، فصور النجوم التي تنشر كثيراً تترك أثراً أيضاً على المراهقين الذين لا يشعرون بالثقة، مثلما هو الحال مع برامج تلفزيون الواقع مثل سلسلة "توب موديل" العالمية. وتقول

وتقول لانجر إنه في مثل هذه الحالات يجب على الأولياء أخذ الدور المعاكس ولكن "من المهم عدم رفض ذلك تماماً أو السخرية منه". وفي نفس الوقت، يجب على الأولياء التحدث حتماً بشأن ما الذي يفكرون فيه ولماذا لا يحبون بعض الصور. ويمكنهم أيضاً التوضيح بطرح أمثلة أو تقديم المشورة، لتكون أسألتهم مثل: ما الذي يعنيه بالضبط فقدان الشهية؟ وبالطبع يجب ألا يترك الأولياء أطفالهم بمفردهم مع المنصات الإلكترونية مثل تيك توك و"إنستغرام" والأهم هو جعل المراهقين أقوياء، بحسب لانجر، على سبيل المثال عبر التحدث معهم بشأن ما هم جيدون فيه. وتقول "من أجل تنشئة صحية، يجب منح الأطفال فرصة الايشعروا أنهم سيئون طوال الوقت".

اضطرابات القلق خلال الحمل تهدد دماغ الجنين

إسطنبول - أفادت دراسة أميركية حديثة بأن إصابة النساء الحوامل باضطرابات القلق والتوتر والاكتئاب، تؤثر بالسلب على صحة أدمغة الأجنة التي تم تشخيص إصابتها بأمراض الشرايين التاجية.

وأوضح الباحثون أن العيوب الخلقية والمشاكل الهيكلية في القلب، تعتبر من المشاكل الصحية الأكثر شيوعاً بين الأجنة، لكن لا يزال من غير الواضح كيف تؤثر إصابة الأم بالتوتر والقلق على نمو المخ لدى هؤلاء الأجنة. وللوصول إلى نتائج الدراسة، راقب الفريق 48 من الأمهات اللاتي تم تشخيص إصابة أجنهن بأمراض الشرايين التاجية، و92 من الأمهات اللاتي يتمتعن بصحة جيدة. ووجد الباحثون أن 65 في المئة من النساء الحوامل اللاتي تزيد لديهن مشاعر القلق والتوتر، أصيبت أجنهن بأمراض الشرايين التاجية، مقابل 26 في المئة لدى الأمهات غير المصابات بالقلق.

ثم قام الفريق بإجراء 223 جلسة تصوير بالرنين المغناطيسي لجميع الأجنة بين 21 و40 أسبوعاً من الحمل. ووجد أن إصابة الأمهات بالقلق والإجهاد في الثلث الثاني من الحمل ارتبطت مع صغر حجم الحصين الأيسر والمخيخ لدى الأجنة المصابة بأمراض القلب التاجية.