

# معلومات و تحسيس للمهاجرين بأهمية التغذية

مشروع رائد من أجل مسارات جديدة في مجال الإدماج بإقليم فينارو

جامعة لومسا – كلية العلوم و التكوين

جهة لازيو – مصلحة التعاون المكلفة بالسياسات الاجتماعية

تعدّ التغذية من الحاجيات الأولية المرتبطة ارتباطا وثيقا بوجود الإنسان. فنحن نتغذى لأننا عن طريق الغذاء نتناول ما نحتاج إليه لنعيش: الطاقة و المواد المغذية (الأغذية البسيطة). إنّ الطاقة ضرورية لكلّ النشاطات و الوظائف التي يقوم بها الجسم، و أسلوب الطاقة الوحيد الذي يمكن استعماله من طرف "الألة البشرية" يتواجد في الأغذية. يحتاج الجسم كلّ يوم إلى كمية من الغذاء تختلف نسبتها من شخص إلى آخر، حسب الجنس و السنّ و النشاط الذي نقوم به. و الأغذية البسيطة موادّ تقوم بمهامّ محدّدة في الجسم، تضمن بواسطتها النموّ و النشاط الوظيفي لجميع أعضاء الجسم علاوة على الحفاظ على صحّة الفرد. و هذه المواد هي:

- السكريات
- البروتينات
- الدهون
- الفيتامينات و الأملاح المعدنية
- الماء

توجد مختلف الأغذية البسيطة في جميع الأغذية تقريبا، و لكن بكميات متباينة: بحيث لا يتركب أيّ غذاء من جميع هذه الموادّ بالكميات الضرورية، و بالتالي لا يوجد غذاء "كامل" و "مثالي"، من شأنه سدّ جميع حاجياتنا الغذائية. و بالمقابل لا يوجد غذاء "غير قابل للتعويض" بالنظر إلى أنّه لكلّ غذاء فوائد غذائية قد نجدها أيضا في أغذية أخرى. لهذا فإنّ أبسط و أنجع طريقة لضمان الحصول على جميع الموادّ المغذية الضرورية بكميات مناسبة، هي التنوع في الاختيار و التنسيق المناسب لأغذية مختلفة. إنّ التصرف بهذا الشكل ليس معناه إرضاء أكبر لحاسة الذوق و محاربة رتابة الطعم فحسب، و لكن أيضا الابتعاد عن خطر عدم التوازن الغذائي و ما قد يترتب عنه من فقد للتوازنات الاستقلابية.

للإشارة بشكل عملي و فوري إلى الكيفية الصحيحة للتغذية نلجأ إلى وسيلة تتمثل رمزيا في شكل

## هرم غذائي

اعتمد الشكل 1 تقسيم الأغذية تبعا لانتماءها إلى مختلف المجموعات الغذائية البسيطة الضرورية لجسم الإنسان



الدهون و الحلويات	: Grassi e dolciumi:
الحليب و اللبن الرائب	:Latte e yogurt:
اللحم و مشتقاته	:Carne e derivati:
الخضر	:verdure:
الفواكه	:Frutta:
السكريات	:Carboidrati

تمّ إنشاء الشكل 2 بناء على الأغذية المستهلكة يوميا، و على رأس الهرم نجد الأغذية التي يجب تناولها باعتدال

مشروبات	:Bevande:
ماء 6 أكواب في اليوم	:Acqua 6 bicchieri al giorno
نبيذ كأس 1 غير مملوء في كلّ وجبة	:Vino 1 bicchiere scarso a pasto
شهري	:mensile
أسبوعي	:settimanale
يومي	:quotidiano

## النشاط الجسماني و الوزن

تذكر مراقبة وزن جسمك و الدأب على الحركة. إنّ الوزن هو أوضح تعبير عن الميزانية الطاقية بين الواردات و النفقات الحرارية. يتوصّل الجسم بالطاقة عبر الأغذية و يستعملها سواء أثناء الراحة أو خلال القيام بنشاط جسماني.

## عدم التوازن الغذائي و الحالات المرضية

### الإفراط في الوزن و السمنة

إنّ أهمّ أسباب السمنة هو التعود على أسلوب حياة خاملة، و كذا العادات الغذائية السيئة سواء من حيث الكمّ أو الكيف. و في حالات إفراط الوزن أو السمنة يجب إعطاء الأولويات للأطعمة المتميّزة بضعف السرعات الحرارية كالفواكه و الخضر و السكريات المعقّدة و الأغذية الغنية بالألياف التي أساسها الحبوب الكاملة. فاختيارات غذائية من هذا القبيل من شأنها المساهمة في الرفع من الإحساس بالشبع و بالتالي التخفيض من السرعات الحرارية. و بالطبع لا بدّ من إرفاق هذه العملية بنشاط جسماني مهمّ.

### داء السكر

إنّ داء السكر من نوع 2 أو غير الخاضع للأنسولين هو أكثر أشكال مرض السكر شيوعا في العالم، يظهر مع تقدّم السنّ و له علاقة وثيقة بعدم التوازن الغذائي. ينصح بتناول السكريات المعقّدة مع تفضيل

القطاني و الحبوب خاصة الكاملة منها إذا أمكن. فالمواد الكاملة كالخضر أيضا تزودنا بالألياف الغذائية التي تعدل من امتصاص السكريات مع الحيلولة دون الارتفاع المفاجئ لنسبة السكر في الدم إثر تناول وجبة غذائية. أما فيما يتعلق بالسكريات البسيطة فلا بد من الاحتراس عند تناول الفواكه و الحليب و السكر.

### أمراض القلب و الأوعية الدموية

تعتبر العديد من العادات الغذائية على رأس هذه الأمراض: و بالخصوص, استهلاك الفواكه و الخضر بشكل محدود و استهلاك الأغذية الغنية بالدهنيات المشبعة, و الكوليسترول و الملح بشكل مرتفع. فالأحماض الدهنية المشبعة و بالخصوص تلك التي تحتوي عليها الدهنيات من أصل حيواني, تزيد من نسبة "الكوليسترول الخبيث" في الدم. لهذا فإن مصادر الدهنيات في الحمية الغذائية يجب أن تكون من أصل نباتي: و بالتالي علينا تفضيل زيت الزيتون الصرف. و للسبب نفسه ينصح بالتقليل من استهلاك المواد الغذائية المقليّة و الزيادة من استهلاك الأسماك. فالتقليل من تناول الملح يعدّ عاملا غذائيا مهما آخر للوقاية من الأمراض الوعائية, نظرا لأن ارتفاع الضغط الدموي هو أحد العوامل الأساسية التي لها علاقة بالذبحة القلبية.

### السرطان

هناك عوامل متعدّدة تساهم في الإصابة بمرض السرطان, إلا أنه يمكن تفسير 30% من الحالات في الدول المصنّعة بعوامل مرتبطة بالحمية الغذائية. و من بين العوامل التي تزيد من احتمال ظهور مرض السرطان يمكن التذكير بالإفراط في الوزن و السمنة, و تناول المشروبات الكحولية و اللحوم المصنّعة و المملّحة. و يعدّ تناول الفواكه و الخضر من أهمّ عوامل الوقاية من هذا المرض.

## التغذية الصحية لدى الرضيع و الطفل

تشجع المنظمة العالمية للصحة (OMS) و أونيسيف (UNICEF) على رضاعة الأم إلى حدود الشهر 4 أو 6 من العمر, بعد ذلك يجب أن يرفق حليب الأم بأغذية أخرى. فحليب الأم يتميز بالخصوصية و القدرة على تلبية المتطلبات الغذائية للطفل, حيث يزوده بمضادات الأجسام الضرورية لوقيته من الأمراض المعدية, كما أنه قابل للهضم, معقم و بدرجة الحرارة المطلوبة بالضبط. من الناحية البيولوجية تقيم الرضاعة بحليب الأم علاقة تكافل وثيقة بين الطفل و الأم يشعر الطفل خلالها بالأمان و الحماية. تعدّ تغذية الأم خلال فترة الإرضاع بكيفية متنوعة شيئا أساسيا؛ لأنّ ذلك يجعل عملية الفطام أسهل نظرا لتعود الطفل على تناول موادّ غذائية مختلفة.

إنّ الاقتصار على الإرضاع بحليب الأم إلى حدود السنة من عمر الطفل أو ما يفوقها لا يضمن له الحصول على الموادّ المغذية الضرورية للنمو الصحي للجسم. كما أنه من الخطأ إعطاؤه حليب البقر قبل الشهر 6 عوضا عن حليب الأم أو عن الحليب الاصطناعي, و ذلك لأنّ قابليته لهضم الأول أقلّ و بالتالي يتعرّض لخطر الحساسية الغذائية. يعدّ الفطام بلا منازع فترة حساسة في نمو الطفل نظرا لما يشكّله من انقطاع ابيكولوجي لعلاقة التكافل بين الطفل و الأم.

إنّ الفطام الذي يتمّ في ظروف حسنة يحافظ على الطفل من الحساسيات و الاستهداف الغذائي. في البداية (في الشهر 5 تقريبا) يتمّ تعويض وجبة من الحليب بحساء أول, محضّر بشربة نباتية ( 500 غرام من الماء, جزر, قرع, بطاطس. يتمّ غليانه إلى أن تنتصف كمية الماء, ثمّ يصفى). يمكن أن يضاف إلى الشربة النباتية قشدة الأرز أو الحبوب.

بعد شهر, يتمّ تعويض رضعة المساء أيضا بالحساء, و بذلك يتناول وجبتين من الحليب و وجبتين من الحساء. بهذه الطريقة, يزود الطفل بجميع الموادّ المغذية الضرورية للنمو الصحي للجسم: فالكالسيوم المتواجد في الحليب صالح للعظام, و بروتينات اللحم صالحة للجهاز العضلي, و الحديد الذي يحتوي عليه اللحم و الخضر يمكّن من تركيب الخضاب الدموي, و الخضر و الفواكه تضمن للجسم ما يحتاجه من الفيتامينات و الأملاح المعدنية.

## تغذية الطفل

إنّ التغذية الصحيحة للطفل تحافظ على البالغ من أمراض كثيرة.  
و بما أنه في أغلب الحالات ينزع الأطفال أبناء المهاجرين و الأمهات المهاجرات أنفسهم إلى التكيف مع العادات الغذائية للغرب, فإنهم يصبحون عرضة للأمراض الانحلالية الكلاسيكية الناتجة عن اتباع حمية غذائية غنية بالبروتينات و الدهون و السكريات.

إنّ كمية الغذاء الضرورية للطفل المتمتع بصحة جيدة للقيام بالوظائف الحيوية يحددها الطفل نفسه: و ذلك عن طريق ميكانيزمات تنظيم ذاتي غريزي تخضع لتأثير مراكز عصبية بالمخ, حيث تدفع الشخص عبر منبه الجوع أو الإحساس بالشبع إلى تنظيم ذاتي لكمية الغذاء الذي يجب تناوله. و أثناء فترة الرضاعة أيضا ينصح بعدم سلك الأسلوب المتشدّد في وزن الطفل قبل و بعد الرضاعة, و عادة ما يترك الرضيع حراً في تناول كمية الحليب المطلوبة؛ ثمّ إنّ الرضعات نفسها يمكن أن تختلف حسب الحاجيات الفردية لكل رضيع.

إنّ التشدّد في فرض أوقات محدّدة لتناول الغذاء و لكمية الغذاء نفسه قد يتسبب في تغيير منبه هذا النظام الذاتي الطبيعي. و من الأفضل تلقين الطفل عندما يصبح أكبر احترام أوقات الطعام عن طريق أخذ العبرة من الكبار, ليصبح بذلك تناول وجبات الطعام أحد المناسبات أو الطقوس لاجتماع الأسرة, و هو شيء أساسي لتحقيق نمو نفسي و جسمي صحيحين.