

# رابطه رژیم غذایی با بوش کودکان



## اختلالات مادرزادی در سوخت و ساز بدن

مرضی که تا به امروز شناخته شده فینل کاتانوریا است که از بوی نفس وادرانوزاد قابل تشخیص است. این بو که علامت امراض گوناگون می باشد، شبیه بوی کپک و یا پای عرق کرده است. مادری که این بوی خاص

در بعضی از امراض مغز نوزاد در زمان تولد طبیعی است. ولی چون بدن فاقد بعضی از آنزیم هایی است که برای مصرف و سوخت و ساز اسید آمینه خاصی لازم می باشد، آسیب مغز روز بروز شدیدتر می شود. معروفترین

را در نوزاد خود احساس کند باید فوری با پزشک اطفال تماس حاصل کند. اگر خیلی زود این مرض تشخیص داده شود و غذاهای بخصوصی که مولد اسیدآمینه است از رژیم غذایی کودک حذف گردد، از آسیب مغزی بمقدار قابل ملاحظه‌ای جلوگیری بعمل می‌آید. کودکانی که مبتلا به این امراض هستند، اگر بعدها دچار فرزندگی شدند، نوزادانشان مبتلا به آسیب های مغزی شدید خواهند شد.

## رابطه تغذیه و میزان هوش

کودکانی که در دوران قبل از سه سالگی دچار کمبود پروتئین و ویا کمی کالری بوده‌اند همواره نمرات کمی در تست‌های هوش آورده‌اند. در یک تحقیق گروهی، رژیم غذایی کودکانی که گرفتار بدی تغذیه بوده‌اند قبل از دوسالگی تغییر دادند و غذای خوب و مغذی به آن‌ها خوراندند. تست‌هایی که بعداً روی این کودکان انجام شدنشان داد که هوش برای این کودکان ۱۸ نمره بالاتر از آن گروهی شد که تغذیه در رژیم غذایی آن‌ها داده نشده بود.

با وجود آن که رژیم غذایی غیر کافی در دوران نوزادی باعث هوش کم در کودکان می‌شود، بدی تغذیه در تمام دوران زندگی کودک اثر می‌گذارد. تحقیقی روی ۵۰۰ کودک دبستانی متعلق به خانواده‌های کم درآمد انجام شد. در این تحقیق به نصف این کودکان برای مدت دو سال روزانه شیر خورانده شد و نصف دیگر به روش قبل

تغذیه شدند، پس از انقضای این مدت تست‌های هوش اینطور نشان دادند که فقط ۳ درصد کودکانی که به آن‌ها شیر داده شده بود هوش بری پائین‌تر از ۸۰ داشتند، در صورتیکه در گروه دیگر، ۴ درصد هوش برشان کمتر از ۸۰ بود. مادران این کودکان نیز آنقدر بد تغذیه شده بودند که سه چهارم آنها هوش بری کمتر از ۷۵ داشتند. و این وضع وراثت‌بایستی انتظار می‌داشت که کودکان نیز از نظر هوشی خیلی پائین بمانند. در صورتی که هوش بر ۹۷ درصد آن‌ها پس از مصرف شیر روزانه تا حدود کودکان طبیعی رسید. کودکانی که در خونشان بحد کافی ویتامین C وجود دارد هوش بری بالاتر از گروهی دارند که این ویتامین در خونشان کم است. وقتی این ویتامین به کودکان دچار کمبود داده شود، قدرت ذهنی آن‌ها قدری بالاتر می‌رود که تقریباً معادل ۳/۶ نمره در هوش برشان است.

باید گفت که ظرفیت‌های ذاتی که بطور ژنتیکی در افراد وجود دارد به سرحد رشد نمی‌رسد. کودکان عقب افتاده بیشماری هر روز در آمریکا بوجود می‌آیند که متعلق به مادرانی هستند که از نظر فرهنگی و اقتصادی دچار کمبود شدید می‌باشند. هزاران نفر دیگر هوش بری در سطح عادی دارند ولی خیلی کمتر از آنچه که باید از خود هوش و استعداد نشان می‌دهند. بدین معنی که حوزه توجه آن‌ها محدود است، در زبان باز کردن تأخیر دارند، سازگاری اجتماعیشان ضعیف می‌باشد و اشکالات بیشمار دیگری که مربوط به رشد غیر کافی مغزی باشد در آن‌ها دیده

## رابطه رژیم غذایی مادر با سلامت عمومی و میزان هوش فرزند

متخصصین علم تغذیه معتقدند که رژیم

غذائی مادر قبل از دوران بارداری و در دوران حاملگی بسیار برجسته‌ای در تعیین سلامت کودک بشمار می‌رود. تحقیقات بیشتری در اثبات این نظریه موجود است. دو تحقیق معتبر که یکی در دانشکده بهداشت دانشگاه هاروارد و دیگری در دانشکده طب دانشگاه تورنتو انجام گرفته است ذکر خواهد شد.



می‌شود. می‌توان با کوششی جزئی تغییرات وسیعی در آنها بوجود آورد. اگر چندنوزاد یک حیوان را تحت رژیم غذایی بسیار غنی که شامل مواد غذایی بیشتری از آنچه که برای کار طبیعی و معتدل مغز و اعصاب دیگر لازم است قرار دهیم تقسیمات سلولی در مغز این حیوانات کوچک به اندازه قابل - ملاحظه‌ای بیشتر از فرزندان دیگر است که تحت رژیم غذایی قرار نگرفته‌اند. تحقیقات متعددی که روی مادران باردار و شیسه‌رده در این دوره از زندگی انجام گرفته، نشان می‌دهد که وقتی به آنها و کودکانشان ویتامین‌های لازم رسانده شد و کودکان آنها بعد از چهار سالگی تحت آزمونهای مختلف قرار گرفتند، معلوم شد که هوش بر این کودکان به مقدار قابل توجهی بیشتر از کودکانی است که مادرانشان این ویتامین‌ها را مصرف نکرده بودند. به همین ترتیب وقتی به کودکانی که در اولین سال تولد تحت رژیم غذایی عالی و ویتامین‌های مختلف بوده‌اند تستهای گوناگون داده شد، هوش برشان  $22/6$  بیشتر از کودکانی شد که در سال اول زندگی بخوبی تغذیه نشده بودند.

اگر والدین سعی بیشتری در تغذیه صحیح و کافی خود مبذول دارند، کودکانی که در آینده از آنها متولد می‌شوند بدون تردید می‌توانند بسیار با هوش‌تر از فرزندان دیگر والدینی باشند که در این راه توجه و کوشش به خرج نداده‌اند. وهم چنین این کودکان خیالی بیشتر از آنچه که امروز معمول است می‌توانند به سرحد ژنتیکی خود نزدیک‌شوند.

در تحقیق دانشکده هاروارد ۲۱۶ زن باردار را برحسب رژیم غذایی به پنج دسته عالی، خوب، متوسط، بد و خیلی بد تقسیم کردند. و در تحقیق دانشکده تورنتو ۴۰۰ زن باردار برحسب رژیم غذایی به سه دسته تقسیم شدند. دسته اول شامل آنهایی بود که تحت رژیم غذایی صحیح قرار داشتند. دسته دوم وضع تغذیه‌شان در سطح «بد» بود و دسته سوم نیز از این نظر مشابه دسته دوم بودند با این فرق که از طرف مؤسسه تحقیقات مواد غذایی خاصی برای بهبود وضع تغذیه این گروه در اختیارشان قرار داده شده بود. در این تحقیق بودجه کافی در اختیار بود تا بتوان به مادران دسته سوم غذای مقوی در ضمیمه غذای خود آنها رساند. این غذای ضمیمه شامل روزانه یک تخم مرغ، یک پرتقال، یک لیتر شیر، یک کیپسول ۲۰۰ واحدی ویتامین D و هفته‌ای چند قوطی کنسرو گوجه فرنگی، یک بسته گندم و ۴۰۰ گرم پنیر بود. البته مددکاران اجتماعی برچگونگی مصرف مواد غذایی که در اختیار مادران قرار داده شده بود نظارت مستقیم داشتند تا افراد دیگر خانواده از آن مصرف نمایند. از این دران خواسته شده بود که لااقل نصف نان مصرفی را از گندم یا جو خالص و نمک مصرفی را از نمکهای یددار انتخاب نمایند.

در هر تحقیق نوزادان پس از تولد توسط اطباء متخصص اطفال که از تحقیق و رژیم غذایی مادر اطلاع نداشتند مورد معاینه قرار گرفتند. نتیجه بدست آمده این بود که ۸۷ درصد نوزادانی که در وضع عالی و خوب

بودند به مادرانی تعلق داشتند که در دوران حاملگی تحت رژیم غذایی صحیح و کافی قرار گرفته بودند. فقط ده درصد نوزادان گروهی که خوب تغذیه شده بودند ناراحتیهای جزئی از قبیل التهاب گوش میانی، بادفتق و غیره داشتند. در این گروه تنها یک کودک ناقص بدنیا آمد که او هم قلبی ناسالم داشت. در گروهی که وضع غذایی‌شان بد بوده ۹ درصد نوزادان متولد شده از نظر سلامت عمومی در سطح بدو یا خیلی بد بودند. نوزادانی که وضعشان خیلی بد بود شامل آنهایی بودند که مرده بدنیا آمده و یا چند ساعت و یا چند روز پس از تولد مرده بودند. بقیه‌شان کند ذهن، عقب افتاده و یا دارای شکاف در سطح دهان





که در مادرانی که تحت رژیم غذایی غیر صحیح بودند درد زایمان شدیدتر بسود ، در صورتیکه گروهی که از تغذیه صحیح و کافی برخوردار بودند در این مورد وضع بهتری داشتند (۴ درصد در ساقایسه با ۳ درصد) تعداد نوزادان نارس در بین گروهی که بد تغذیه کرده بودند در برابر گروهی بود که خوب تغذیه کرده بودند . و نیز در گروه فوق خونریزی در موقع دردهای زایمان بیشتر دیده میشد و تعداد افرادی که به عفونت رحم دچار شدند سه برابر گروهی بود که خوب تغذیه کرده بودند . تعداد افرادی که بد تغذیه کرده بودند و پس از زایمان از ناراحتیهای مربوط به پستان در رنج بودند تا سه برابر افراد گروه دیگر بود .

در تحقیق هاواراد این نتیجه حاصل شد که با وجود آنکه وزن نوزاد کمتر و اندازه او کوچکتر بود ، درد زایمان و مشکلات دیگر در بین گروهی که بد تغذیه شده بودند بسیار بیشتر از گروه دیگر بود . در تحقیق تورنتو

بوده و یا نقایص قلبی مادرزادی داشتند و یا چشمهایشان دچار آب سروارید مادرزادی بود . گروهی که وضعشان بد بود شامل آنهایی بودند که نابهنجاریهایی از قبیل انحراف استخوان پا ، چپ بودن چشمها ، برفک و عفونت های پوستی بودند . بسیاری از این کودکان نارس بدنیا آمده بودند . در بین نوزادان مادرانی که رژیم غذایی شان بد بود فقط یک کودک از نظر سلامتی در سطح عالی و یکی در سطح خوب بدنیا آمد .

یافته های اطبائی که در تحقیق تورنتو بودند نیز نظیر یافته های تحقیق هاواراد بود . بدین ترتیب که وقتی رژیم مادران بد بود بیشتر از ۳ درصد نوزادان مرده بدنیا آمدند . در صورتیکه در بین گروهی که خوب تغذیه شده بودند نوزاد مرده ای بدنیا نیامد . تعداد بچه های نارس که از مادرانی که رژیم بد داشتند بدنیا آمدند برابر گروهی بود که رژیم غذایی صحیحی داشتند . در تحقیق تورنتو این نتیجه حاصل شد

تعداد زنان بارداری که با رژیم غذایی غیر صحیح وضع سلامت عمومی شان خوب نبود ۶ برابر گروهی بود که رژیمشان صحیح و کافی بود. تعداد افرادی که با رژیم بد از کم خونی شدید رنج می بردند دوبرابر، تعدادی که خطر سقط جنین آنها را تهدید میکرد سه برابر و تعدادی که از سعی شدن خون در رنج بودند دوبرابر گروهی بود که از تغذیه صحیح و کافی برخوردار بودند.

در گروهی که خوب تغذیه کرده بودند سقط جنینی وجود نداشت درحالیکه در گروه دیگر ۶ درصد فقط جنین وجود داشت.

تحقیق هاروارد این حقیقت را آشکارساز ساخت که وقتی رژیم غذایی مادران صحیح بود، فقط در حدود یک سوم آنها تهوع و یا علائم تهدید به سقط دیده میشد، در صورتیکه گروهی که رژیم نادرستی داشتند ۸۰ درصد دچار مشکلات گوناگون بودند.

یکی از نتایج بسیار حائز اهمیت در تحقیق هاروارد این بود که بسیاری از مادرانی که رژیم نادرستی داشتند و در طول مدت بارداری سالم بنظر می رسیدند نوزادانی بدنیا آوردند که در وضع جسمانی بسیار بدی بودند. ۴۲ درصد این مادران در دوران بارداری بخوبی پیشروی کردند در صورتیکه فقط نوزادان ۸ درصد آنها کاملاً سالم بدنیا آمدند. عقیده عموم بر این است که سلامت ما در فواید سلامت جنین میشود، و اگر مادر در طی دوران بارداری کاملاً سلامت باشد نوزاد او نیز سلامت خواهد بود. اطباء تحقیق هاروارد این نکته را متذکر می شوند که احتمال این وجود دارد که در صورت تغذیه

غاط مادر از نظر کلینیکی کاملاً سالم مانده و بخوبی پیشروی کند ولی سلامت جنین فدای سلامت مادر بشود. تحقیقات جدید و معتبر دیگری نیز وجود دارد که مؤید این حقیقت است.

گروه تحقیق تورنتو باین نتیجه رسید که در مادرانی که در طی بارداری از رژیم غذایی صحیح و کافی برخوردارند نه تنها شیر بیشتری تولید میشود بلکه می توانند مدت طولانی تری فرزند خود را با شیر خود تغذیه کنند. در این تحقیق تعداد نوزادانی که در شش هفتگی بعلت اینکه مادر بعلت تغذیه نادرست شیر نداشت، با شیر خشک تغذیه میشدند سه برابر نوزادانی بود که در گروه دیگر از شیر خشک استفاده می کردند و وقتی که غذاهای ضمیمه ای که برای گروهی که بد تغذیه میکردند از آنها گرفته شد، مقدار نسوع غذاهای مصرفی باقی مانده آنقدر کم بود که هیچکدام دیگر قادر به شیر دادن نبودند. و نیز از این تحقیق این نتیجه حاصل شد که نوزادان مادرانی که بد تغذیه کرده بودند در شش ماه اول زندگی ۸ برابر بیشتر از نوزادان گروه دیگر از سرماخوردگی های متعدد، سه برابر از برنشیت، ۴ برابر از سینه پهلو، ۳ برابر از کم خونی و اسهال و التهاب گوش میانی رنج بردند. تعدادی از نوزادان مادرانی که بد تغذیه کرده بودند در شش ماه اول سردند، درحالیکه در گروه دیگر سرگ و سیر دیده نشد.

دنباله در شماره آینده