



رابطه رژیم غذایی

با

جوش آکوئیکان

سرور مزبانی

آب و استخوان و مخامسات در سلامت
تاورد و فرزند

پیشگامان سلامت
پایان علوم انسانی

تحقیقات دیگری که در نقاط مختلف انجام شده مؤید این حقیقت است که هرچه تغذیه بهتر باشد وضع حمل راحت تر ، مادر ونوزاد سلامت تر خواهند بود . باوجودآنکه اغلب مادران پس از انقضای چهار ماه اول بارداری به پزشک متخصص مراجعه میکنند ، ولی این زمان برای بهبود برنامه غذایی دیر است . باوجود این تغییر برنامه غذایی و شناخت و مصرف غذاهای لازم و مورد نیاز به آغاز زندگی سلامت تری برای جنین کمک می کند . دانستن این نکته لازم است که مادرانی که در دوران بارداری شدت وزن خود را کنترل می کنند به احتمال بوجود آوردن نوزادان نارس ، مرده ناقص العضو ، عقب افتاده و یا نوزادی که بلافاصله پس از تولد از بین میرود ، سیافزایند . مغز انسان در ماههای آخر زندگی جنین به نهایت رشد خود میرسد . اگر مقدار مواد مصرفی کم باشد ، تعداد سلولهای لازم برای یک مغز سالم ایجاد نمی شود . بنابراین میزان هوش ارتباط مستقیم با اضافه وزن در دوران بارداری دارد . بخلاف عقیده عمومی ، اغلب زایمانهای مشکل بعلت تغذیه نادرست است و ارتباطش با اندازه نوزاد کم است .

در صورتی که مقدار کالری مصرفی مادر کم باشد قند خون کمتر از حد طبیعی میگردد و در نتیجه بافت های مغز مادر و جنین قند موجود را به مقدار مساوی برای تولید انرژی مصرف می کنند و پائین آمدن قند بمقدار خیلی زیاد در هر زمان از دوران زندگی جنینی و هم چنین بعد از تولد به مغز کودک آسیب می رساند . درصد کثیری از فرزندان

مادرانی که در دوران بارداری از کمبود قند خون رنج می‌برده‌اند عقب افتاده می‌باشند ، حتی اگر دوران جنینی را بطور کامل گذرانده باشند . نمونه بارداری از مغزکودکانی که در هنگام تولد مرده‌اند و مادران آنها تحت رژیم کم کالری بوده‌اند نشان می‌دهد که گلیکوژن یا نشاسته دیگری ذخیره نداشته‌اند . و در صورتیکه به نوزاد سالمی که بدنش فاقد گلیکوژن است بلافاصله پس از تولد این ماده نرسد مغزش در روز اول تولد آسیب خواهد دید .

تعداد زیادی از مادرانی که می‌توانند از نظر مالی تقبل کنند که مواد مغذی و لازم را به بدن خود برسانند ، در دوران حاملگی بعزت کنترل شدید وزن و یا نادانی در انتخاب غذا مواد لازم را به بدن خود نرسانده و حتی پس از طی نه ماه کامل بارداری نوزادان ریز و کوچکتر از حد طبیعی بدنیا می‌آورند . تعداد عقب افتادگان در بین این نوزادان سبک وزن بسیار بیشتر از کودکانی است که در موقع تولد وزن بیشتری داشته‌اند . برای مثال باید گفت که دیده شده است که در بین کودکان دوقلو ، چه نارس بدنیا آمده باشند و چه رسیده ، آنکه در موقع تولد وزن بیشتری داشته است باهوش تر است .

حتی اختلاف جزئی در وزن اختلاف فاحشی در میزان هوش ایجاد می‌کند . تحقیقی که روی کودکان رسیده و کامل انجام شده نشان می‌دهد که پسران باهوشی که وزن زمان تولد آن‌ها بطور متوسط $3/8$ کیلو بود در مقایسه با پسران کم هوش تری که وزن زمان تولدشان $3/36$ کیلو بود ، هوش بر بیشتری داشتند ، بدین معنی که میانگین هوش بر گروه اول 121 و گروه دوم 70 بود .

میانگین هوش بر گروهی از دختران باهوش که وزن زمان تولدشان حدود $3/30$ بود در مقایسه با گروهی از دختران کم هوش تر که وزن تولدشان $2/9$ کیلو بود به ترتیب 124 و 67 بود .

دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که تغذیه صحیح در دوران بارداری در کنترل وضع جسمانی مادر پس از زایمان نیز تأثیر بسزایی دارد . تنش‌ها ، افسردگی‌ها ، گریه‌های بی‌موقع غیر قابل کنترل و عصبانیتها از آن مادرانی است که در انتخاب غذا از ذائقه خود تبعیت می‌کنند و از عقل و دانش خود کم‌کم نمی‌گیرند .

باید دانست که بارداری بدن را تحت فشار قرار می‌دهد و به میزان احتیاج بدن به



مواد مختلف سی‌افزاید . در این دوران نیاز بدن به کلیه ویتامین‌ها بخصوص ویتامین B₆ و اسید فالیک و ویتامین E اضافه می‌شود . بسیاری از پا دردها ، تهوع ، استفراغ ، سرگیجه و سردرد و خستگی‌ها ناشی از کمبود ویتامین‌ها است و این‌ها همه مبین نیاز انسان به مواد مغذی می‌باشد و کمبود این مواد باعث امراض مادر زادی و آسیب‌های مغزی می‌شود .

توجه باین نکته لازم است که نه ماه تغذیه عالی نمی‌تواند جبران اشتباهات زندگی گذشته را بنماید . اگر هدف شخصی در زندگی لاغر ماندن باشد و یا فقط غذاهای چرب و نوشیدنی‌های شیرین مصرف کند ، بایستی برای بارداری شدن و کم‌دک با هوش داشتن دقت بیشتری برای جبران اشتباهات و کمبودها بخود بدهد . لازم است که قبل از بارداری بدن از حیث مواد گوناگون برای پذیرش نیازهای آن دوران مجهز گردد . اگر در طی بارداری‌های قبلی مشکلات وجود داشته است ، بایستی پیش از پیش برای یک دوره بارداری سلامت‌تر و آسان‌تر آماده‌گردد . و در این صورت لازم است که شش ماه یا کمی بیشتر بدن را آماده برای بارداری سازد .

اثر استعمال دخانیات بر سلامت مادر و فرزند:

استعمال دخانیات اثرات متفاوتی بر روی بدن افراد می‌گذارد . از جمله اینکه استعمال این مواد و مصرف مشروبات الکلی تعداد تخمهای زنده و تحرك آنها را کم می‌کند و

اعتیاد شدید ممکن است باعث عقیم شدن گردد . تجربه نشان داده است که باروری پس از ترك این عادت عملی‌گردیده است . سیگار کشیدن به میزان احتیاج انسان به اغلب مواد مغذی بخصوص ویتامین C سی‌افزاید . نیکوتین وارد شده در بدن مانع مصرف ویتامین C بطور طبیعی شده و نیز از ترکیب دو ماده نوراپینفرین Norepinphne و سروتینین Serotonin که برای رشد مغز حیاتی هستند ، جلوگیری می‌کند . تحقیقات بر روی کودکانی که مادرانشان در دوران حاملگی سیگار می‌کشیده‌اند نشان می‌دهد که آسیب مغزی در بین این گروه فراوان است . با ورود نیکوتین به بدن میزان ویتامین C به مقدار زیادی پائین می‌آید و مادر و جنین او را برای ابتلاء به عفونت و آلرژی‌های گوناگون و دیگر نابسامانی‌ها آماده می‌سازد . با توجه باین که ویتامین C کمک سؤتری به جلوگیری از سمومیت‌ها می‌نماید ، کمبود آن بر اثر ورود نیکوتین به بدن جبران‌ناپذیر است و هیچ نمونه‌ای دیده نشده است که بهترین تغذیه بتواند آسیب وارده از استعمال دخانیات را مانع شود . ممکن است نیکوتین سقط جنین را نیز باعث شود . زنانی که در کار تنباکو هستند ، حتی اگر خودشان معتاد به استعمال دخانیات نباشد ، تعداد سقط جنین‌هایشان زیاد است .

نیکوتین وارد شده در بدن ناشی از استعمال دخانیات در کیفیت تخم و تخمک اثر می‌گذارد . تحقیقات بیشتری که روی مادرانی که قبل از بارداری و در دوران بارداری سیگار می‌کشیده‌اند نشان می‌دهد که این گروه بیشتر از مادرانی که سیگار نمی‌کشیده‌اند گرفتار خونریزی و سقط جنین در دوران حاملگی شده‌اند ، و نیز نوزادان نارس ، مرده و یا نوزادانی که بلافاصله پس از

نولد از بین رفته‌اند بدنیا آورده‌اند.

آنها بیشتر می‌گردد. بر اثر رژیم غذایی صحیح اثر بعضی از داروها تا ۲ برابر بیشتر می‌شود. برای روشن شدن اهمیت تغذیه صحیح ذکر مطالب زیر خالی از اهمیت نیست زمانی فرصت‌های تالیید و رسیدن باعث نقص عضوهای فراوان در نوزاد مادرانی شده که این قرص‌ها را مصرف کرده بودند. تحقیقات اینطور نشان می‌دهد که مصرف این قرص‌ها در نوزاد مادرانی که تحت رژیم غذایی نادرست بودند نقص عضو شدیدتر را ایجاد کرده است. بعبارت دیگر سمیت قرص در رژیم غذایی که از نظر ویتامین B_۲ و K و نیاسین آسید غنی بوده از بین رفته است. بسیاری از زنانی که تالیید و رسیدن مصرف می‌کرده‌اند نیز کودکان سالمی بدنیا آوردند و این عده از آن گروهی بودند که در قبل و بعد از دوران بارداری تحت رژیم غذایی صحیحی بوده‌اند و بدین ترتیب از خطر گذشته‌اند.

نقایص عضوی شبیه آنچه که قرص‌های تالیید و رسیدن باعث می‌گردد بطور تجربی با رژیم غذایی ناقص در ویتامین‌های A و B_۲ و E ایجاد شده است. بدین معنی که به گسروهی از موش‌های باردار که هر یک در یک و یا چند ویتامین کمبود داشته‌اند قرص تالیید و رسیدن داده شد گروهی که در ویتامین E و B_۲ نقص داشتند نقایص عضوی بیشتر و شدیدتری در نوزادشان دیده شد.

ویتامین C که عاملی برای از بین بردن اثر سمی دواها در بدن است جلوی ضرر حاصله از مصرف دارو را می‌گیرد و اثر آنرا بیشتر و زمان احتیاج بدن به آن دوا را کمتر می‌کند. هرچه داروی بیشتری خورده شود، ویتامین C بیشتری لازم است. مقدار مصرف یک دفعه دوا می‌تواند ۳۰۰ تا ۸۰۰ میلی‌گرم از این

تحقیقات متعددی وجود دارد که نشان می‌دهد سیگار کشیدن در دوران بارداری باعث کمی وزن نوزاد در موقع تولد می‌شود و هرچه تعداد سیگارهای مصرفی بیشتر باشد نوزاد سبک‌تر خواهد بود. این نوزادان حتی تا پایان یکسالگی نیز نمی‌توانند کمبود وزن خود را جبران کرده و به وزن نوزادان همسال خود برسند. تقریباً یک سوم کودکانی که مادرانشان معتاد به استعمال دخانیات بوده‌اند قبلاً نارس محسوب می‌شدند ولی در حقیقت آن نوزادان رسیده‌ای هستند که در رحم رشد کافی نکرده‌اند. اکسید کربن که به رشد جنین آسیب می‌رساند از راه دود سیگار وارد جریان خون مادر می‌شود و در جریان خون نوزاد قرار می‌گیرد. این ماده با هموگلوبین یا ماده رنگین خون ترکیب شده و جایگزین اکسیژن می‌شود. بدین ترتیب کمبود اکسیژن بوجود می‌آید که برای تمام بدن مضر بوده و بخصوص به رشد مغز لطمه وارد می‌سازد. پس جای تعجب نیست که بسیاری از نوزادان مادران معتاد می‌سیرند. حیوانات آزمایشگاهی که بیست دقیقه در روز مجبور به تنفس دود سیگار بوده‌اند، نوزادانی بوجود آورده‌اند که سبتلاً به نقایص عضوی مادرزادی گوناگون و نیز عدم رشد متناسب مخدر ادرنال بوده‌اند.

رابطه تغذیه و اثر سمی داروها در بدن

کلیه داروها اثر سمی در بدن دارند و بهمین علت است که برای خریدن اغلب آنها نسخه لازم است. هرچه رژیم غذایی صحیح‌تر باشد اثر سمی و میزان ضرر حاصله از داروها کمتر بوده و در نتیجه تأثیر شفا بخش

ویتامین را از بین ببرد .

ارتباط تغذیه با اختلالات روانی و

جسمانی: در خودماندگی

دانش بشر در مورد مشکل کودکان در خود مانده‌ای که از شیر و فرنی طفولیت و احتمالاً آسیب مغزی رنج می‌برند محدود است. بسیاری از این کودکان را مادرانی که دچار خستگی و اختلالات غدد ادرنال بوده‌اند ، بطور نارس دنیا آورده‌اند . بنابراین عموم آنها از زمان تولد نامالم بوده‌اند و اینطور بنظر می‌رسد که بلبل‌گون‌گون و من‌جمله خصوصیات رفتاری در مورد غذا خوردن ، از نظرنیازهای غذایی احتیاجات فراوانی دارند .

دکتر برنارد ریملند تعداد ۲۰۰ کودک در خود مانده و ۱ ساله را مورد مطالعه قرار داد . در ابتدا به رژیم غذایی این گروه مقیدار متناهی ویتامین E و ۲۰۰ میلی‌گرم ویتامین C



افزافه کرد . دو هفته بعد ۱۰۰ میلی‌گرم ویتامین B₆ و ۲۰۰۰ میلی‌گرم نیاسین آسیده

غذای مصرفی روزانه آنها افزود . در مرحله بعد ۲۰۰ میلی‌گرم اسید پانتوتنیک بطور روزانه به آنها داده شد . بعد از مدت سه ماه کلیه این ویتامین‌های ضمیمه از برنامه غذایی این کودکان حذف گردید . در مقایسه باوضع طبیعی این کودکان ، تغییراتی که در زمان مصرف ویتامین‌ها و بعد از حذف آنها در رفتار این کودکان به وجود آمد بدقت مشاهده و ضبط گردید .

یافته‌های آنها اینطور نشان می‌دهد که ۴/۵ درصد این کودکان با اندازه قابل توجهی بهتر شدند و ۱۴ درصد کمی بهتر شدند . بدین ترتیب که اشتهای آنها به غذا بیشتر شد و سازگاری بیشتری از خود نشان دادند . این سازگاری پس از مصرف ویتامین C قابل توجه بود . مصرف ویتامین B₆ گفتارگروهی را که گرفتار این مشکل بودند بهبودی بخشید تا جائیکه دکتر ریملند را معتقد گرداند که این ویتامین ممکن است به کودکانی که گرفتار لکنت زبان هستند کمک نماید .

بعضی از کودکان عکس‌العمل منفی نسبت به مقادیر زیاد اسید پانتوتنیک و نیاسین اسید از خود نشان دادند . چند کودک که پس از مصرف ویتامین B₆ در کنترل ادرار خود دچار اشکال شدند ، در صورتیکه قبل از مصرف این ویتامین این اشکال را نداشتند . شاید علت بوجود آمدن این اشکال این بود که به میزان احتیاج آنها به نیازیم اضافه شده بود . افزودن نیازیم به غذای این کودکان این اشکال را برطرف ساخت .

نتایج بدست آمده از این تحقیق بسیار امیدبخش است ، بخصوص که برنامه رژیم غذایی این کودکان با ۱۰۰ اضافه کردن

بند ۵۸ در صفحه ۵۸

باد قلی

ماهیچه حیواناتی که کمبود ویتامین E دارند از حیث طولی کش می آید. و باعث بروز بادققت می گردد. این بیماری در نوزادانی که در ویتامین E کمبود دارند بخوبی مشهود است. ولی بادققت در نوزادان تدریجاً بخودی خود جذب می شود. مصرف روزانه ۰.۰۰۰ واحد ویتامین E در تسریع بهبودی مؤثر است.

امراض قلبی مادرزادی

وقتی موشهای باردار در ویتامین کمبود داشته باشند نوزادشان با امراض قلبی بدنیا خواهد آمد و ماهیچه های قلبی او دیرتر از معمول رشد خواهد کرد که این وضع شبیه انسان هانیست. عیوب ساختمانی در قلب نوزاد انسان باعث میشود که خون اکسیژن دار که از ریه ها می آید باخون وریدی تیره تر مخلوط گردد و باعث شود که کودک آبی بنظر برسد.

در تحقیقی که بروی ۱۱ ع ۱ کودک کی که دچار این وضع خاص که عموماً Blue Body نامیده می شدند انجام شد نشان داد که ۰.۰۰۰ درصدشان از نظر قوای ذهنی عقب افتادگی پیدا کردند. علت عقب افتادگی احتمالاً این است که وضع خاص قلب باعث می شود اکسیژن کمتری به مغز برسد و در نتیجه در زمان تولد سلول های مغزی آسیب ببینند. چون ویتامین E احتیاج بدن را به اکسیژن کم می کند مصرف آن برای این نوزادان بسیار مؤثر واقع شده تا حدیکه نیاز به عمل جراحی را از بین برده است.

چپ چشمی

چپ چشمی در گروهی از کودکان با صرف روزانه ۰.۰۰۰ ۳ واحد ویتامین E اصلاح شده است. دیده شده است که نزدیک بینی های حنیف با مصرف روزانه ۰.۰۰۰ ۱ واحد ویتامین E

ویتامین های نامبرده هنوز در پروتئین ، اسید لینولئیک ، ویتامین E, D, A و کلسیم، سنیزیم و مواد معدنی کمبود داشت. غذا دادن به کودکان در خود مانده بی نهایت مشکل است. اگر این کودکان تحت رژیم غذایی معلو از پروتئین همراه با مقدار متناسبی از ویتامین ها و مواد معدنی قرار گیرند و غذاهای تصفیه شده از برنامه غذایی آن ها حذف گردد، پیشرفت و بهبودی حاصله در وضع آنها قابل توجه خواهد بود.

بیقراری

بیقراری و حرکت زیاد از حد و عدم توانایی در حفظ آرامش گاهی ناشی از تجمع فسفر زیاد در بدن و همراه با قلت سنیزیم ، کلسیم ، ویتامین های B₆ و D که برای جذب کلسیم لازم است می باشد. این وضع ممکن است بر اثر کمبود قند خون نیز ایجاد شود. کودکان بیقرار اغلب خود را با شیرینی جات و نوشیدنی هایی غیر از شیر و خلاصه قندهای مصنوعی دیگر سیر می کنند. کمبود سنیزیم در رژیم غذایی عامل اصلی این بیماری محسوب می شود. اگر بجای تجویز داروهای گوناگون برای این کودکان تجدید نظری در رژیم غذایی آنها گردد و در برنامه غذایی آنها شیر، روغن ماهی ، جگر، گندم خالص و ویتامین های B و اکسید سنیزیم گنجانده شود و دفعات مصرف غذا را افزایش دهند در مدت کوتاهی کودک آرامش خود را باز خواهد یافت.

بعضی از اطباء بیقراری را ناشی از خستگی غدد ادرنال می دانند. در این صورت بایستی قبل از هر چیز سلامتی این غده را جستجو کرد و بعد از کودک انتظار آرامش داشت. ولی در هر حال غذای مناسب بیشتر از مسکن های گوناگون در ایجاد آرامش مؤثر واقع خواهد



مثال تغذیه صحیح میتواند از وقوع بعضی از انواع عقب ماندگی ذهنی ، اختلالات مادر-زادی سوخت و ساز و اسراض ناشی از سوء تغذیه ماهیچه جلوگیری کند .

به تغذیه کودکی که از یک آسیب دائمی و غیر قابل درمان رنج می برد باید توجه خاص مبذول گردد. از تغذیه صحیح ایسین کودکان عموماً غفلت می شود و اثرات ناشی از این تغذیه غلط یکی از تظاهرات آن آسیب خاص محسوب میشود . برای مثال دادن ۲ واحد ویتامین E به کودکان سونگل و عقب افتاده ذهنی نتیجه خوبی داده است .

لازم به تذکر است که تغذیه خوب از بروز اسراض احتمالی جلوگیری می کند ، باوجود این بهترین تغذیه نیز نمی تواند سبب شود که کودک از ظرفیتی که بطور ژنتیکی برای رشد باثرب برده است پا فراتر بگذارد .

با مقدار کافی کلسیم ، منیزیم و ویتامین ها بهبودی قابل توجه پیدا کرده است .
اوضاع غیرعادی ماهیچه در نوزادان

با کمبود ویتامین E سلول های ماهیچه ای بطور طبیعی رشد نکرده و به سادگی از بین می روند . کمبود این ویتامین در نوزادانی که قدرت نگهداشتن سرخود را ندارند ، در شکم فرو رفته بعضی دیگر ، در عدم توانایی در نشستن ، چهار دست و پا راه رفتن در سنینی که که باید قادر انجام این کار باشند دیده می شود .

چگونگی تغذیه به داز آسیب دائمی

تغذیه غلط یکی از عواملی است که ممکن است سبب آسیب دائمی گردد . آسیب دیگری نیز ممکن است بعلل گوناگون ایجاد گردد که تغذیه صحیح می تواند جلو آن را بگیرد ولی میتواند آن را درمان کند . برای