إعداد : ياسر السيد
العدد 3849 - السنة الثالثة عشرة
الخميس 2 جمادى الأولى 1442 - الموافق 17 ديسمبر 2020
Thursday 17 December 2020 - No.3849 - 13 th Year

منها الشوفان وبذور الحلبة

للأمهات المرضعات .. 20 نوعاً من الأطعمة لزيادة الحليب!

«العربية» : تعتبر الرضاعة الطبيعية هي أفضل تغذية للطفل، لأنها تمده بجميع العناصر الغذائية اللازمة وتكسبه مناعة ضد الأمراض وتزيد من تطوره العقلي والبدني، وذلك وفق دراسات وأبحاث كثيرة.

ورغم ذلك يلجأ كثير من الأمهات لوسائل الرضاعة البديلة والتي تتمثل في الحليب الاصطناعي، لعدة أسباب بعضها شخصية وبعضها يتعلق بأن الحليب الطبيعي غير كاف لإشباع الطفل.

وفيما يتعلق بالسبب الأخير فإن هناك بعض الأطعمة التي يحفز تناولها الغدد اللبنية وتساعد في زيادة إدرار حليب الأم الضروري جداً لنمو طفلها.

وإليكم فيما يلي 24 نوعاً من الأطعمة التي تساعد على الرضاعة الطبيعية، حسب ما جاء في موقع «بولد سكاي» المعني بالصحة، وهي كالآتي:

1 –الشوفان

يعد الشوفان من أكثر الأطعمة الموصي بها لزيادة الحليب فهو يحتوي على البروتينات والفيتامينات والمعادن ويحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية التي تساعدك على الشبع لفترة طويلة وعلى مركبات نشوية تدعى بيتا– جلوكان ترفع من تركيز هرمون الحليب. ويمكن استخدام الشوفان في تحضير الكثير من الوجبات، كالحساء والمعجنات أو استخدامه كحبوب للإفطار أو رشه على العديد من الأطباق التي تحضرينها خلال اليوم.

2 –بذور الحلبة

تعد بذور الحلبة أفضل العلاجات المنزلية على الإطلاق لزيادة حليب الأم. ويفضل نقع البذور في الماء طوال الليل ثم تناولها صباحا على معدة فارغة.

3 – السبانخ

لاحتوائها على كمية وفيرة من الحديد، تعد السبانخ خياراً جيدا لزيادة كمية حليب الأم الطبيعي.

4 –الثوم

يعد الثوم من الأطعمة السحرية التي تزيد من كمية الحليب لدى الأم المرضعة، لذا ينصح بإضافته بكمية كبيرة نسبيا للطعام أثناء فترة الرضاعة.

5 –القرع المر

يعتبر جميع أنواع القرع (اليقطين) جيدا لزيادة حليب الأم، لكن القرع المر تحديدا يعتبر الأكثر تميزاً لاحتوائه على الماء بنسبة 96%، والذي يعتبر الداعم الأول للرضاعة الطبيعية، ويمكن تناول هذا القرع في صورة عصير أو استخدامه في تحضير أصناف من التحلية.

6 –عصائر الفواكه

تحتل العصائر المرتبة الثانية بعد الماء في الأطعمة المدرة لحليب الأم، لذا ينصح بتناول عصائر الفواكه الموسمية المتاحة أمامك مثل البطيخ، الرمان والبرتقال وغيرها، وينصح باختيار العصائر الطازجة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء ولا تحتوي على السكر.

7 –اللوز

تعتبر أفضل طريقة لتناول اللوز هي نقعه طوال الليل، ثم تقشيره وتناوله صباح اليوم التالي، فاللوز غني بالكالسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز هرمونات الحليب، كما يمكن تناول الكاجو والفول السوداني أيضاً.

8 – الشعير

يعتبر الشعير مصدرا غنيا لمركبات البيتا – جلوكان والتي تزيد من الحليب بشكل كبير، كما أنه غني بالألياف ويساعد على ترطيب الجسم.

9 –المشمش

بالإضافة إلى أنه فاكهة مدرة للحليب، يساعد المشمش على توازن الهرمونات الموجودة في الجسم أثناء وبعد الجراحات، ويفضل تناول المشمش المجفف مع وجبة الشوفان.

10–حليب الأبقار

يعتبر الحليب مخزنا للكالسيوم، ويجب أن تحصل السيدة المرضعة على كوبين من الحليب يوميا على الأقل، وكلما زاد استهلاكه كلما كان أفضل لأنه يزيد كمية حليب الأم، كما يحافظ على مستوى الكالسيوم في الجسم.

11 –بذور الشمر

تساعد بذور الشمر في التخلص من انتفاخ المعدة بفاعلية كبيرة، لهذا السبب ينصح بتناولها بعد الوجبات، وتساعد أيضا على إدرار حليب الثدي عندما يتم تناولها باستمرار مع شرب الماء.

12 –الحمص

يعد الحمص من الأطعمة الغنية بالحديد، فيتامينات B المركبة، الألياف والكالسيوم، ويمكن تناول الحمص مسلوقا في الحساء أو على شكل سلطة.

13 –الأرز البني

أكدت دراسة بحثية أن الأرز البني يحتوي على منشطات هرمونية تساعد في تعزيز إفراز الحليب، كما أنه يحافظ على مستويات السكر في الدم.

14 –الجزر

يعد الجزر من الأطعمة الغنية بفيتامينA ، مما يساعد على تحسين جودة حليب الثدي بشكل جذري، لذا يوصى بتناول كوب أو كوبين من عصير الجزر الطازج مع وجبة الفطور أو الغداء، لأنه يؤثر بشكل ملحوظ في إدرار الحليب.

15 – الخضراوات الورقية

تعتبر الخضراوات الورقية داكنة اللون مصدرا جيدا للكالسيوم والحديد وفيتامين A، فيتامين K وحمض الفوليك ذو الأهمية الخاصة للأم والجنين. كما أن الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل الريحان، نبات المورينجا، والخس وغيرها تحتوي أيضا على الفيتواستروجين المماثل لهرمون الأستروجين المهم جدا لصحة أنسجة الثدي وللرضاعة.

16 –التمر

يعد التمر محليا طبيعيا يساعد في الحفاظ على مستوى الجلوكوز في جسم المرأة المرضعة، مما يعمل على زيادة إدرار الحليب، كما أنه غني بالحديد والكالسيوم، يمكن تناوله كوجبة خفيفة.

17 –السلمون

يحتوي السلمون على أحماض أوميغا 3 الدهنية الأساسية، وهي من المكونات الأساسية اللازمة لإنتاج حليب غني بالعناصر الغذائية، ولكن يحذر من تناول الأسماك التي تحتوي على الزئبق لأنها تضر بصحة الأم والجنين.

18 – الزبادي

يعتبر الزبادي مصدرا للكالسيوم والبروبايوتيك، ويساعد في تحسن عملية الهضم، الحفاظ على مستوى الكالسيوم في الجسم ليتمكن من إفراز الحليب، وهو ضروري لصحة الأم والجنين.

19 –البطاطا الحلوة

تحتوي البطاطا الحلوة على كمية وفيرة من مركب البيتا– كاروتين والذي يتميز بقدرته على زيادة معدل إنتاج الحليب لدى الأم المرضعة.

20 –البيض

يعد البيض مصدرا متميزا لأحماض أوميغا 3 الدهنية، فيتامينA، الكالسيوم والعديد من العناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها جسم الأم أثناء الرضاعة الطبيعية. كما يحسن البيض نوعية الحليب.

أفضل طرق ضبط الوزن حسب العمر

«24» : الرشاقة هاجس صحي وليست عنصراً من عناصر المظهر، خاصة أن نمط الحياة الحديث يساعد على زيادة الوزن، في الوقت الذي تصفُ فيه التقارير الصحية السُمنة باعتبارها وباءاً عالمياً. لضبط الوزن، وتفادي زيادته غير المرغوبة اتبع النصائح المناسبة لعُمرك كي تستطيع الاستمتاع بالحياة وبالصحة الجيدة.

في العشرينات:

– قم بكل الأنشطة البدنية التي تحبها.

– واحرص على شرب الماء باستمرار.

– وتعلّم كيف تطبخ لنفسك، أو تناول وجباتك الرئيسية في البيت.

× وابتعد عن الرذائل مثل التدخين والكحول.

في الثلاثينات:

– النوم مفتاح الصحة والرشاقة في ثلاثينات العُمر.

– الثلاثينات أيضاً وقت مناسب لتبدأ علاقة حب مع الخضروات.

– وتقلع عن التدخين إذا كنت قد وقعت في شراكه.

– وتمارس النشاط البدني في صالة الرياضة (الجيم) أو تمارين الأيروبك.

في الأربعينات:

– زيادة الوزن تكاد أن تكون حتمية في هذه السنوات، لذلك اتبع كل الإجراءات التي تزيد حرق الدهون.

– اشرب الشاي الأخضر، وأضف البهارات إلى طعامك، واضبط الكمية قدر الإمكان.

– عدّل من اختياراتك للوجبات الخفيفة لتصبح صحية، مثلاً توقف عن أكل رقائق البطاطس المقلية، وتناول المكسرات والخضروات والفواكه.

– أيضاً هذا وقت رفع الأوزان والانتظام في التمارين.

– والأهم أن تقلل أكل السكريات والملح.

في الخمسينات:

– احرص على إجراء الفحوصات الطبية اللازمة.

– وتناول الكثير من الخضروات والفواكه بدلاً من الحبوب.

– والجأ للعلاجات البديلة مثل تقويم العظام والإبر الصينية.

في الستينات:

– اهتم بالتمارين التي تساعد على الليونة للتغلّب على مشاكل التيبّس.

– وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين الصحي مثل الأسماك وصدر الدجاج.

– واخرج إلى المتنزهات والشواطئ.

في السبعينات:

– قلّل من أكل البروتين.

– وتناول الزيوت الصحية فقط مثل زيت الزيتون.

– ولا تأكل أكثر من 3 وجبات في اليوم.

نصائح لتجنب إعياء المرتفعات خلال السفر

«24» : حذرت الجمعية الطبية الأمريكية في نشرة جديدة موجهة للمسافرين، من أن الصعود سريعاً من منطقة منخفضة إلى أخرى مرتفعة يمكن أن يتسبب في الشعور بالصداع والإرهاق والغثيان.

ويؤثر الإعياء الحاد المرتبط بصعود الجبال على أكثر من ربع من يسافرون لارتفاعات تفوق 3500 متر، وأكثر من نصف من يسافرون لمناطق يفوق ارتفاعها ستة آلاف متر. وتقع الكثير من المنتجعات الجبلية في سلسلة جبال روكي أو جبال الألب على ارتفاعات تفوق ذلك بكثير.

وقالت الدكتورة جيل جين من جامعة نورثويسترن في إيفانستون في ولاية إيلينوي الأمريكية التي كتبت النشرة التحذيرية التي نشرت على موقع دورية غاما على الإنترنت «إن أعراض الإعياء الحاد لصعود الجبال قد تشمل الصداع والإرهاق وفقدان الشهية والغثيان والقيء والدوار واضطرابات النوم وتظهر عادة خلال ما بين ست إلى 12 ساعة من الصعود للمنطقة المرتفعة.

وعادة ما تتراجع تلك الأعراض خلال يوم أو يومين إذا لم يصعد المسافر لمنطقة أعلى. وفي أقل من واحد بالمئة من الحالات تتدهور هذه الحالة وتتحول إلى تورم الدماغ الناتج عن داء المرتفعات وهي حالة تهدد الحياة وتؤدي إلى اختلال التوازن وفقدان الوعي.

وقالت جين «الجميع عرضة للإصابة بذلك حتى وإن كنت شابا... الجميع يمكنهم المرور بتلك التجربة بغض النظر عن الجنس أو العمر». ومن السهل تشخيص إعياء المرتفعات في البالغين الأصحاء لكن من الصعب ملاحظته في الأطفال أو من يعانون من مشكلات صحية.

وتشمل طرق العلاج الراحة وشرب السوائل وتناول المسكنات فيما يحتاج بعض المرضى لتلقي الأكسجين وأدوية أخرى. وعلى من تستمر الأعراض الحادة لديهم العودة لارتفاعات أقل.

وتنصح النشرة بالصعود تدريجياً بنحو 400 متر في اليوم للمساعدة في منع تلك الأعراض. كما يمكن للمسافرين تجربة الارتفاعات أكثر من مرة وشرب الماء مع تجنب شرب الكحوليات.

القهوة تحد من خطر أمراض الكبد المزمنة بنسبة 70 %

«الأناضول» : كشفت أبحاث دولية، أن شرب القهوة بشكل منتظم يرتبط بخفض خطر إصابة الأشخاص بأمراض الكبد المزمنة بنسبة تصل إلى 70 %.

واستعرض ممثلون عن جمعيات الكبد في 7 بلدان أوروبية، نتائج 6 دراسات أجريت في أمريكا و7 أبحاث أجريت في إيطاليا، حول الفوائد المحتملة للقهوة، في مائدة مستديرة عقدت اليوم الجمعة بمقر الجمعية الملكية للطب في لندن.

وسلط المشاركون في المناقشات الضوء على الدور المحتمل لشرب القهوة في الحد من مخاطر أمراض الكبد مثل سرطان الكبد وتليف الكبد.

وكشفت نتائج الأبحاث التي تم استعراضها خلال المناقشات، أن شرب القهوة المعتدل ارتبط مع الحد من خطر الإصابة بسرطان الكبد بنسبة 40 %، مقابل من لا يشربون القهوة.

وأظهرت الأبحاث أن شرب القهوة باستمرار يمكن أن يخفض خطر الإصابة بتليف الكبد، مع احتمال الحد من المخاطر بنسبة تراوح بين 25 و70 %.

وفي تعليق على النتائج، قال البروفيسور جرايم ألكسندر المستشار الأول لرابطة الكبد البريطانية، إن «مرض الكبد آخذ في الارتفاع في جميع أنحاء أوروبا، ومن المهم أن نفهم كيف أن القهوة وهي واحدة من المشروبات الأكثر شعبية في العالم، يمكن أن تؤدي دورا في الحد من أمراض الكبد المزمنة».

وأضاف أن «القهوة قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد، ومن المهم للمرضى الحصول على المعلومات الغذائية والمشورة من مسؤولي الرعاية الصحية واتباعها جيدا، للحد من خطر المرض».

وبحسب هيئة سلامة الأغذية الأوروبية، فإن الاستهلاك المعتدل للقهوة يراوح بين شرب 3 إلى 5 فناجين يوميا.

وكانت أبحاث سابقة، كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يوميا يحد من مخاطر الوفيات بسبب الأمراض المزمنة، بالإضافة للوقاية من فيروس «الإيدز».

وأضافت أن احتساء القهوة قد يقي من الأمراض العصبية، بما في ذلك مرض الزهايمر، وتوقف انتشار عدد من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم. وربطت الدراسات بين التناول المنتظم للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بتليف الكبد، خاصة بين المرضى المصابين بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.