

منها الشوفان وبذور الحلبة

للأمهات المرضعات .. 20 نوعاً من الأطعمة لزيادة الحليب!

«العربية» : تعتبر الرضاعة الطبيعية هي أفضل تغذية للطفل، لأنها تمدّه بجميع العناصر الغذائية اللازمة وتكسبه مناعة ضد الأمراض وتزيد من تطورهِ 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 تتعلق بأن الحليب الطبيعي غير كافٍ لإشباع الطفل. وفيما يتعلق بالسبب الأخير فإن هناك بعض الأطعمة التي تحفز تناولها الغدد اللبنية وتساعد في زيادة إدرار حليب الأم الضروري جداً لنمو طفلها.

والحكم 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 الموصى بها لزيادة الحليب فهو يحتوي على البروتينات والفيتامينات واللغائن ويحتوي على كمية عالية من الألياف الغذائية التي تساعد على الشبع لفترة طويلة وعلى مركبات نشوية تدعى بيتا- جلوكان ترتفع من تركيز هرمون الحليب، ويمكن استخدام الشوفان في تحضير الكثير من الوجبات، كالحساء والخبز أو استخدامه كحليب لإقطار أو رشه على العديد من الأطعمة التي تحضر فيها 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 صباحاً على معدة فارغة.

3- السبانخ
لاحتوائها على كمية وفيرة من الحديد، تعد السبانخ خياراً جيداً لزيادة كمية حليب الأم الطبيعي.

4- النوم
يعد النوم من الأطعمة السحرية التي تزيد من كمية الحليب لدى الأم المرضعة، لذا ينصح بإضافته بكمية كبيرة نسبياً للطعام أثناء فترة الرضاعة.

5- الفروع المر
يعتبر جميع أنواع القرق (البطيخ) جيداً لزيادة حليب الأم، لكن القرق المر تحديداً

يعتبر الأكثر تميزاً لاحتوائه على الماء بنسبة 96%، والذي يعتبر الداعم الأول للرضاعة الطبيعية، ويمكن تناول هذا الفروع في صورة عصير أو استخدامه في تحضير أصناف من التحلية.

6- عصائر الفواكه
تحتل العصائر المرتبة الثانية بعد الماء في الأطعمة المذرة 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 نقشره وتناوله صباح اليوم

التالي، فاللوز غني بالكالسيوم وأحماض أوميغا 3 الدهنية التي تعزز هرمونات الحليب، كما أنه غني بالألياف ويساعد على ترطيب الجسم.

8- الشعير
يعتبر الشعير مصدراً غنياً 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 مخزناً للكالسيوم، ويجب أن تحصل السيدة المرضعة على كوبين من

الحليب يومياً 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 احتفاخ المعدة بفاعلية كبيرة، لهذا السبب ينصح بتناولها بعد الوجبات، وتساعد أيضاً 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 مسلوقاً في الحساء أو على شكل سلطة.

13- الأرز البني
أكدت دراسة محلية أن الأرز

البني يحتوي على منشطات هرمونية تساعد في تعزيز إفرار الحليب، كما أنه يحافظ على مستويات السكر في الدم.

14- الجزر
يعد الجزر من الأطعمة الغنية بفيتامين A، 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 مصدراً جيداً للكالسيوم والحديد وفيتامين A، فيتامين K وحمض الفوليك ذو الأهمية الخاصة للام والجنين، كما أن الخضراوات الورقية الخضراء الداكنة مثل الريحان، ثبات المورينجا، والخس وغيرها تحتوي أيضاً على الفيتواستروجين مماثل لهرمون الأستروجين المهم جداً لصحة أنسجة الثدي وللرضاعة.

16- التمر
يعد التمر محلياً طبيعياً 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 مصدراً للكالسيوم والبروبيوتك، ويساعد في تحسين 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 بقدرة على زيادة معدل إنتاج الحليب لدى الأم المرضعة.

20- البيض
يعد البيض مصدراً متميزاً لأحماض أوميغا 3 الدهنية، فيتامين A، الكالسيوم والعديد من العناصر الغذائية الأخرى التي يحتاجها جسم الأم أثناء الرضاعة الطبيعية، كما يحسن البيض نوعية الحليب.

ومن المهم للمرأة الحصول على المعلومات الغذائية والمشورة من مسؤولي الرعاية الصحية واتباعها جيداً، للحد من خطر المرض، وبحسب هيئة سلامة الأغذية الأوروبية، فإن الاستهلاك المعتدل للقهوة يراوح بين شرب 3 إلى 5 فناجين يومياً.

وكانت أبحاث سابقة، كشفت أن احتساء 3 أكواب من القهوة يومياً يحد من مخاطر الوفيات بسبب الأمراض المزمنة، بالإضافة للوقاية من فيروس «الإيدز»، وأضافت أن احتساء القهوة يومياً يحد من خطر الإصابة بمرض السكري، وتوقف انتشار عدد من الأورام السرطانية، مثل سرطان الثدي وسرطان بطانة الرحم. وربطت الدراسات بين تناول المنظم للقهوة وانخفاض خطر الإصابة بكتيف الكبد، خاصة بين المرضى المسابن بفيروس الكبد الوبائي «سي»، وهم أكثر الأشخاص عرضة لتراجع وظائف الكبد.



خطر الإصابة بكتيف الكبد، مع احتمال الحد من المخاطر بنسبة تراوح بين 25 و70%. وفي تعليق على النتائج، قال البروفيسور جريام ألكسندر

الأكثر شعبية في العالم، يمكن أن تؤدي دوراً في الحد من أمراض الكبد المزمنة». وأضاف أن «القهوة قد تقلل من خطر الإصابة بأمراض الكبد،

«الأناسول» : 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 بقرى الجمعية للملكة للطق 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. وأشهرت الأبحاث أن شرب القهوة باستمرار يمكن أن يخفف

أفضل طرق ضبط الوزن حسب العمر



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

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

– أيضاً هذا وقت رفع الأوزان والانضمام 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 للتغلب على مشاكل التيبس. – وتناول الأطعمة الغنية بالبروتين الصحي مثل الأسماك وصدور الدجاج.

– وأخرج إلى للتنزهات والشواطئ. في السبعينات: قلل من أكل البروتين.

– وتناول الزيوت الصحية فقط مثل زيت الزيتون. – ولا تأكل أكثر من 3 وجبات في اليوم.

«24» : الرشاقة حاجس صحي وليست عنصراً من عناصر المظهر، خاصة أن نمط الحياة الحديث يساعد على زيادة الوزن. في الوقت الذي تصف فيه التقارير الصحية الشمنة باعتبارها وباءاً عالمياً، لضبط الوزن، وتقادي زيادته غير المرغوبة أتبع النصائح المناسبة لعمر كي نستطيع الاستمتاع بالحياة وبالصحة الجيدة.

في العشرينات: – قم بكل الأنشطة البدنية التي تحبها. – وأحرص على شرب الماء باستمرار.

– وتعلم كيف تطبخ لنفسك، أو تناول وجباتك الرئيسية في البيت. x وابتعد عن الرذائل مثل التدخين والكحول.

في الثلاثينات: – النوم مفتاح الصحة والرشاقة في ثلاثينات العمر. – الثلاثينات أيضاً وقت مناسب لتبدأ علاقة حب مع الخضروات.

– وتقلع عن التدخين إذا كنت قد وقعت في شركه. – وتمارس النشاط البدني في صالة الرياضة (الجيم) أو تمارين الأيروبيك.

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

نصائح لتجنب إعياء المرتفعات خلال السفر



يكتفهم المرور بثلك التجربة بغض النظر عن الحس أو العمر». ومن السهل تشخيص إعياء المرتفعات في البالغين الأصحاء لكن من الصعب ملاحظته في الأطفال أو من يعانون من مشكلات صحية.

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

التحذيرية التي نشرت على موقع دورية غاما على الإنترنت «إن أعراض الإعياء الحاد للصعود 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 تراجعت تلك الأعراض خلال يوم أو يومين إذا لم يصعد المسافر للمنطقة أعلى. وفي أقل من واحد بالمتة من الصالات تتدهور هذه الحالة وتتحوّل إلى تورم الدماغ الناتج عن داء المرتفعات وهي حالة تهدد الحياة وتؤدي إلى اختلال التوازن وفقدان الوعي.

وعالمت جين «الجميع عرضة للإصابة بذلك حتى وإن كنت شاباً». الجميع

«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 المسافرين لارتفاعات تفوق 3500 متر، وأكثر من نصف من يسافرون لمناطق يفوق ارتفاعها ستة آلاف متر. ونفع الكثير من المستجعات الجبلية في سلسلة جبال روكي أو جبال الألب على ارتفاعات تفوق ذلك بكثير.

وقالت الدكتورة جيل جين من جامعة تورنوسترن في إنغلتسبون في ولاية إيلينوي الأمريكية التي كتبت النشرة