المضر في غذاء الحوامل وأثره على ذكاء الجنين



تأتي في مقدمة الأغذية الممنوعة نظراً لضررها المباشر على الجنين، التوابل والبهارات، فرغم عدم ثبوت تأثيرها على نمو الذكاء عند الجنين، إلا أن لها ردات فعل سلبية على الصحة العامة، لذا على الحوامل الامتناع عن تناول النقانق والسمك المدخن نظراً لاحتوائهما على المواد الحافظة التي لا تقل خطراً عن بقية المواد المؤثرة على مستوى ذكاء الجنين وتطوره.

- الملح

يجب تجنبه من قبل الحوامل لأنه يؤدي إلى ظهور أورام تصيب الحوامل جراء انحباس ماء الجسم، تظهر مؤشراته على الوجه، وربما ينتقل ذلك إلى الجنين، كما ويجب الامتناع عن تناول الكافيار والأسماك المحنطة والصدفيات والقشريات والقريدس وطيور الصيد، والكبد والكمأ والفطر والتعويض عنها بالأسماك الطازجة المشوية، تمكن الحامل من التزود بمعدن اليود الضروري، خاصة وأن امتناعها عن تناول الملح يؤدي إلى نقصه في الجسم.

إذاً فغذاء الجنين مرتبط كلياً بغذاء الأم، فبقدر ما يحتوي هذا الغذاء على مقومات النمو المتوازن على صعيد التوازن العقلي والذهني الذي يبرهنه مستوى ذكائه، بقدر ما تتوافر فرص ولادة طفل لا يعاني من قصور أو تخلف عقلي، وغالباً ما يحصل الجنين على هذا الغذاء عبر المشيمة التي تتفاعل وتفرز بروتينات ودهون وسكريات تم إمتصاصها من دم الأم. ويبقى توافق هذه العناصر الغذائية مرهون بتوافقها مع دم الجنين. فخلال عملية مرور مستخلصات الأغذية من فيتامينات ومعادن تندفع محفزات إضافية نحو بكاء ملكات الذكاء بتفوق، ما يفعل من عملية التطور والنمو العقلي لديه، من هنا فإن أي خلل في البرنامج الغذائي الخاص بالحوامل سوف يزيد من إحتمالات إنخفاض مستويات هذا الذكاء، لا سيما إذا ما حصل هذا الخلل في برنامج الحوامل في الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل.

ما يدل على فقدان ركيزة غذائية متماسكة، عرقلت توازن النظام الغذائي، وقللت من الفرص الإيجابية من أجل نمو ذهني سليم. فهذين الأسبوعين السادس والثاني عشر، يشكلان فرصة حاسمة في تحديد ملكات الذاكرة المتمثلة بالذهن الذي يحدد ذكاء الجنين، تحدده عملية نمو الجهاز العصبي، فهذا الجهاز يجب أن يبلغ ذروة اكتماله في فترة ما خلال الحمل، هذا لا يتم إلا إذا توافر الغذاء السليم للحوامل، وإلا انتهى الأمر إلى ولادة طفل معتوه مشوه، يعاني من تخلف عقلي. إن حاجة الجنين إلى مقادير من البروتينات والغليكوزيات ضمن عملية التغذية المتوازنة من أجل نمو ذكائه وجهازه العصبي، سوف تحفز خلايا الدماغ والأوعية العصبية عامة، على مضاعفة أعدادها، وإذا ما توافرت هذه العناصر في غذاء الأم سوف يؤدي إلى سوء بالتغذية تكون نتائجه وخيمة على الجنين الذي سيشهد إنخفاضاً في مستوى ذكائه، يبرهنه في المستقبل سلوكه الغير سوي وعدم تركيزه وإخفاقه في التحصيل العلمي وقصور في التطور النفسي والعصبي.

وتحاشياً لهذه العواقب يفترض بكل حامل أن توفر لنفسها عنصري البروتيين والغلوكوز في غذائها اليومي، وهي عناصر لازمة تفي بحاجة الجنين من أجل نمو عصبي متوازن يدفع ذكاء الجنين نحو مزيد من التطور.

- من الأغذية التي تؤمن حماية الجنين من التشوهات الناتجة عن اضطرابات عصبية، نتيجة قصور قدراته الذهنية، الخضار والملفوف والجزر والأرضي شوكي، والقرع والعنب، جميعها تؤمن له الفيتامين A والزلاليات.

إذا إن مسؤولية الحوامل تجاه أجنتهن، تكمن في وضع برنامج غذائي غني بكافة العناصر، فالجنين ليس بحاجة للغذاء من أجل بناء ملكات الذكاء لديه فحسب، بل هو بحاجة أيضاً للغذاء من أجل بناء

عضوي جسدي، لا ينشط وظيفياً ما لم تنشط قدراته الذهنية، فالقدرات الذهنية ذات إرتباط بالقدرات الحركية التي تدفع بالأعضاء نحو التحرك بدافع من ما يصل إليها من أوامر تصدرها الأوعية العصبية الدماغية.

فبعض المجموعات الغذائية تحتوي على عناصر حافظة قد تعيق عملية أمتصاص الفيتامينات وبقية العناصر وتمنع وصولها إلى أعضاء الجنين، لا سيما الأوعية العصبية. كما ويجب على الحوامل رفع نسبة السعرات الحرارية في أغذيتهن، فمن شأن ذلك أن يبعد حالات القلق والكآبة التي قد تصاب بها ما يؤثر على حالتها النفسية، وهذا بالطبع سيفرض على الجنين جزء من هذا الاضطراب.

- إن اتباع حمية غذائية غير مدروسة بدافع المحافظة على الرشاقة خلال الحمل وبعده يحمل مخاطر جمة على تطور الجنين، لا سيما في حال إنخفاض معدن الزنك والبروتينات في هذه الحمية، وهذا سيؤدي حتماً إلى قصور وظيفي في الملكات الذهنية جراء ضعف أعصاب الدماغ وضمورها.

إذاً إن أي خلل في النظام الغذائي الخاص بالحوامل يعني خلل في نمو الجنين على صعيد التطور الذكائي، وقد يصل إلى درجة التشوه ما يفرض عليهن تناول البروتينات والنشويات، عبر تناول الحليب ومشتقاته والخبز والعسل، واللحوم والطيور، وبعض الأسماك، كما ويجب الإكثار من وجبات النخاعات التي تقوي أعصاب الدماغ، إلى جانب المكسرات الغنية بالفيتامين B1.

هذا وتعتبر الفاكهة الصفراء كالبرتقال والشمام، الذين يؤمنان مقادير من الفيتامين A- E -B. من الأغذية النباتية التي تحمي الوصلات العصبية الخاصة بالعين، فإن أي نقص في هذه العناصر، سوف يحبط قدرات الجنين على تدريب ذاته وبذكائه، على تحريك حاسة البصر.

المصدر: كتاب سلسلة (LIFE GOOD)