

## الحمل والغثيان والغذاء الجاف



هنالك نوع من الأغذية، يطلق عليه اسم الغذاء الجاف (diet Dry) ويمكن تناوله من قبل الشخص الذي يشعر بالغثيان أو الرجوع للطعام (القيء)، خاصة أيام الحمل عند بعض النساء في حملهنّ الأوّل عادة. يتكون هذا الغذاء معظمه من الكربوهيدرات، وعلى شكل مواد صلبة لا يحتوي على السوائل، حتى ولو بكميات بسيطة، ويستحسن أن تتناوله الحامل كوجبة ويجهز الجسم بسعرات حرارية لا تتعدى 1300-1500 سعرة/ اليوم، ونسبة الدهون فيه قليلة، لا تتعدى الـ60 غرام، كذلك البروتين لا يتعدى الـ50 غرام، وأخيراً الكربوهيدرات لا تزيد عن 150-200 غرام، ففي وجبة الفطور يمكن تناول الخبز الحار المحمص (التوست) ثمّ الفواكه المعلبة من دون السائل، أو الطازجة مثل الخوخ أو الكيوي. أما وجبة الغذاء، فتستطيع الحامل تناول اللحوم بأنواعها أو السمك أو الدجاج مع البطاطا المسلوقة، ثمّ الخضراوات الخضراء المسلوقة والمصفاة ثمّ الفواكه المعلبة على شكل سلطة (salad Fruit) والتمر ثمّ الخبز المحمص (التوست). أما وجبة العشاء فتتكون عادة مثل وجبة الظهر، ويمكن إعادتها مع استبدال البروتين الذي في اللحم بنوع من السمك مع البطاطا المسلوقة أو الأرز المسلوق. أما في حالة إصابة الشخص بالإسهال، فهنالك الأغذية التي تناسب هذه الحالة عادة للصغير أو البالغ، وهي شوربة الأرز المطحون للصغير، أو الأرز المسلوق للشخص البالغ، ثمّ الجلي مع الموز والتفاح بدون قشر، أو عصير التفاح للصغير، ثمّ اللبن مع السكر أو العسل أو الدبس، والحليب الخالي من الدهن وكذلك اللبن الخالي منه. وكشفت دراسة غذائية

طبية، النقباب عن فاعلية مشروب الزنجبيل في تخفيف نوبات الغثيان والقيء، التي تعانيها الحامل وخاصة في فترة الصباح دون وجود تأثيرات سلبية على الجنين، وتوضح الدراسة إن 80% من السيدات الحوامل يعانين نوبات القيء والغثيان وخاصة فترة الحمل الأول خلال الثلاثة أشهر الأولى من الحمل، وننصح الحامل بعدم استعمال أيًا من العقاقير المتوفرة في الأسواق وخاصة استعمال قرص الأسبرين أثناء الحمل، فقد تبين أن له تأثيرات ضارة على مستقبل الطفل المولود واستقرار حياته الأسرية، فقد أجريت دراسات عديدة على الحيوان، وأظهرت دراسة طبية حديثة أن تعرض الجنين من ذكور الفئران لمادة - الأسبرين - والبارسيتامول - المٌسكنة لآلام الرأس الناتجة عن القيء والغثيان، يؤثر عليها وعلى الدافع الجنسي في مرحلة البلوغ، وهذا ما يثير قلق العلماء على مدى تأثير ذلك على أجنة الإنسان. لذا فإنّ الأعشاب أو الغذاء الجاف لا مضار منهما على المدى البعيد. وبما أن بعض النساء الحوامل يتعرضن لحالات خفيفة من الاكتئاب، فقد أجريت بحوث عديدة علمية على الحوامل وتبين أنّ الرياضة الخفيفة أو المشي لضمان الحفاظ على الوظائف الفسيولوجية للجسم أثناء فترة الحمل ولحمايتها من التعرض لحالات الاكتئاب أو الغثيان، التي تصيب بعض السيدات خلال هذه الفترة ومرحلة ما بعد الولادة. وقد أُجري البحث على مجموعة كبيرة من السيدات الحوامل في الوقت الذي لم يزاوّل بعضهنّ الرياضة. وأشارت نتائج هذه البحوث إلى ارتفاع كفاءة الوظائف الفسيولوجية بنسبة 60% من السيدات اللاتي مارسن الرياضة، وعدم تعرضهنّ لنوبات اكتئاب وقلق وغثيان، بينما عاودت السيدات الأخريات مشاعر القلق والاكتئاب. المصدر: كتاب مفتاح الصحة والسعادة/ فوائد عطر وخواطر غذائية علاجية