



تقديم

يسعدني اليوم وفي رحاب جامعة أسيوط أن أرحب بجمعكم الكريم وضيوف ندوتنا الكرام من كافة المؤسسات والهيئات المشاركة .. في افتتاح ندوة :

" الأغذية وأمراض العــــــــــــــــصر "

وذلك ضمن " سلسلة ندوات الثقافة البيئية " والذي يبرهن على الدور الرائد للجامعة ويؤكد على أن التوعية والمعرفة هما مسئولية مجتمعية مشتركة يحملها المثقفين والإعلاميين وكافة فئات الشعب . وفي إطار نشر الثقافة البيئية والصحية والتوجهات الرئاسية في المحافظة على الحقوق الصحية للمواطن المصري ودرأ المخاطر قبل وقوعها ، تم انعقاد هذه الندوة ، لتعطي دلالة قاطعة على التزام جامعة أسيوط بدورها الريادي في هذه المنطقة من صعيد مصر والتماس المباشر مع مشاكله.

السيدات والسادة.....الحضور الكريم :

من المعلوم لحضراتكم أن ثمة أغذية قد تكون مفيدة للمرضى بأنواعه المختلفة ، وأغذية أخرى ضارة به، إلا أن النظام الغذائي الصحي لمرضى القلب على سبيل لمثال يعتمد على تغيير العادات الغذائية التي يتبعها مريض القلب والتي أدت لإصابته بمرض القلب في النهاية. وأفاد مركز وقاية القلب بكليفلاند بالولايات المتحدة أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال تناول الأغذية الطازجة الغنية بمضادات الأكسدة. كما أكدت جمعية التغذية الأمريكية أنه ليس هناك أغذية سحرية يمكن أن تقلل من خطر أمراض القلب، ولكن إتباع نظام غذائي صحي سليم متنوع من الأغذية الصحية هو ما يقود إلى قلب صحي. وتؤكد على أن الإنسان بحاجة إلى التوازن في غذاءه للحصول على كل ما يكفيه من العناصر الغذائية المختلفة.

الحضور الكريم :

أدرجت منظمة الصحة العالمية فى يوم ٢٦ أكتوبر عام ٢٠١٥ اللحوم الحمراء كمواد مسببة للسرطان وأشارت فى تقاريرها أن تناول ٥٠ جراماً يومياً (أى ما يعادل ٣٥٠ جرام أسبوعياً) من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ١٨%. وتم تصنيف اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء فى الفئة نفسها للعوامل المسببة للسرطان مثل : تدخين التبغ واستخدام الأسبستوس. وبالعودة للنمط الغذائى المصرى منذ عهد الفراعنة حتى منتصف السبعينيات من القرن الماضى نجد أن نصيب الفرد ٨٠ جرام إلى ١٦٠ جرام أسبوعياً أى ما يعادل ١١ جرام إلى ٢٣ جرام يومياً وهو أقل من الحد الآمن الذى حذرت منه منظمة الصحة العالمية ويفسر ذلك قلة الإصابة بالسرطان لدى المصريين سابقاً

السيدات والسادة :

اكتشف الباحثون الأمريكيون بكلية الطب بهارفارد عند اجرائهم دراسة على ٣٠٠٠ شخص أن الإقلال من استهلاك الملح فى الطعام قد لا يخفض فقط ضغط الدم لكنه يقلل بصفة عامة على الأرجح خطر الإصابة بأمراض القلب. كما اكتشفوا أنه حينما يقلل الذين هم على حافة الإصابة بضغط الدم المرتفع تناول الصوديوم بنسبة ٢٥ و ٣٥ % فإنهم يقللون بنسبة ٢٥ % احتمالات إصابتهم بمرض أوعية القلب. ويستمر هذا المفعول الخاص بتقليل الاحتمال ما بين ١٠ - ١٥ عاما. ونذكروا فى تقرير نشر بموقع الدورية الطبية البريطانية أن من التزموا بتناول طعام قليل الملح قلت احتمالات إصابتهم بمختلف أنواع أمراض أوعية القلب حتى ١٠ إلى ١٥ عاما لاحقة. ولتؤكد هذه الدراسة أن تقليل الصوديوم قد يقي من الإصابة بمرض أوعية القلب ويزيل أى احتمالية لضرر الصوديوم الزائد على القلب.

السيدات والسادةالحضور الكريم :

وفى ختام كلمتي أتمنى لجميع المحاضرين والحاضرين كل التوفيق ، كما نأمل أن تحقق الندوة غايتها ، وأن تسهم مناقشاتكم الجادة فى إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ ، وأن يوفقنا الله عز وجل إلى ما فيه خير وطننا وأبنائه من كل سوء .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
مهـا كـامل غانـم



كلمة التحرير

اعتاد " مركز الدراسات والبحوث البيئية " أن يلقي الضوء على كل ما هو جديد ويحظى باهتمام المواطن سواءً على الساحة المحلية أو العالمية، وفي كافة المجالات الصحية منها والاجتماعية والاقتصادية ، ولقد انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من الأمراض المزمنة والخبیثة والتي أصبحت تصيب عدداً كبيراً من الأشخاص في سن مبكرة، الأمر الذي يجعلنا نطرح تساؤلات عديدة عن الأسباب الحقيقية والمباشرة وراء زيادة معدلات الإصابة ولعل ندوتنا اليوم " تجيب عن جزء من هذه التساؤلات ، من منطلق حق أي مواطن في التعرف على المشاكل وطرق حلها ، من خلال ما يعرف " بسلسلة ندوات الثقافة البيئية " والذي يحرص فيه " قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة " متمثلاً في " مركز الدراسات والبحوث البيئية " على تبنيها باستمرار وها هو يعقد اليوم هذه الندوة الهامة تحت عنوان : " الأغذية وأمراض العصور " "

السيدات والسادة :

بحلول القرن الحادي والعشرين أصبحت الوجبات السريعة منتشرة في جميع أنحاء العالم. وبعد الأطفال هم أكثر الفئات إستهدافاً ، فبحسب معهد الأغذية للبيانات ، فإن جيل الألفية فقط ينفقون ما يقارب ٤٥% من مصاريف طعامهم على تناول وجبات الطعام خارج المنزل. ومن الجدير بالذكر أن إحدى أكبر المشكلات المتعلقة بالوجبات السريعة هي أنها منخفضة القيمة الغذائية، ولذلك فإن معظم الناس لا يشعرون بالشبع عند تناولها، مما يجعلهم يتناولون كميات أكبر. علاوة على تناول المشروبات الغازية التي تُقدم عادةً مع الوجبات السريعة بدلاً من العصير الطبيعي أو منتجات الحليب أو غيرها من المشروبات الصحية.

السيدات والسادة:

لاشك أن التغذية لها علاقة وطيدة بالأمراض التي يعاني منها معظم الناس مؤخراً، والتي زادت حدتها مع التطور التكنولوجي وظهور أغذية محلاة ومُعالجة صناعياً. كاشفة أن الأمراض التي يعاني منها الإنسان حالياً لها علاقة بالطعام الذي نأكله ، وكلما كان الغذاء طبيعياً كلما كان في

منأى عن هذه الأمراض مثل : (السكري وأمراض القلب والسرطان وبخاصة سرطان القولون) الذي يُصاب به به المستهلك بسبب اللحوم المتبلّة . وفي هذا الصدد كشفت الأبحاث العلمية أن للتغذية دوراً كبيراً في الإصابة بالأمراض؛ الأمر الذي جعل الأخصائيين في التغذية، تحذر من تناول الأغذية المصنعة لما لها من أضرار صحية. وأخيراً فإن الغذاء الصحي ليس كما يعتبره الكثيرون ريجيماً إجبارياً يفقدهم المتعة ويشعرهم بالإحباط والحرمان؛ بل هو " نمط حياة " لابد أن نتربى ونربي أبناءنا عليه عند ذلك فقط سوف نكتشف أنه المتعة عينها، واللذة والفائدة التي تُمكننا من العيش " بصحة جيدة " .
ولأن هذا الموضوع متعدد الجوانب ، فسوف تحاول هذه الندوة إبراز كافة جوانبه من إيجابيات وسلبيات وكيفية الوصول به إلى المنشود ، ودور الدولة والمواطنين فيه مما يزيد من المسؤولية الملقاه على عاتق السادة المحاضرين. الذين نتقدم لهم بتحيةة إعزاز وتقدير على جهدهم وحرصهم على إقامة هذه الندوة وهم السادة :

- ١- الأستاذ الدكتور/ حسين يوسف أحمد - أستاذ صحة الأغذية - كلية الطب البيطري جامعة أسيوط . (مقرر الندوة) .
- ٢- الدكتور / أسامة محمود العشري - أستاذ مساعد طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية الإكلينيكية بمستشفى الأطفال الجامعي - جامعة أسيوط .
- ٣- الأستاذ الدكتور / مدحت عربى خليل صالح - أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع ونائب رئيس جمعية صعيد مصر للتغذية العلاجية والتمثيل الغذائي - كلية الطب - جامعة أسيوط.
- ٤- الأستاذ/ أيمن عدلى - مدير تحرير برنامج صباح الخير يا مصر .

كما نتمنى لهم التوفيق في توصيل معلومات شافية ، كما تتقدم أسرة المركز بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان لسعادة الأستاذ الدكتور/ طارق الجمال - رئيس الجامعة على رعايته الدائمة لهذه الندوات والعمل على استمرارها، كما لا يفوتني أن أوجه شكري وتقديري للسيدة الأستاذة الدكتور / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والتي لا تألوا جهداً في أي عمل يحظى باهتمام ومشاكل المجتمع ودفع مسيرة القطاع وزيادة خدماته وتحملها أعباء زيادة نشاط القطاع في كل الاتجاهات . وفى النهاية أتمنى للسادة المحاضرين والحاضرين كل التوفيق مع مزيد من العطاء والازدهار والصحة ، كما أمل أن تحقق الندوة غايتها وتسهم مناقشاتكم الجادة في إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ، وأن يوفقنا الله عز وجل إذا قلنا ويرضى عنا إذا عملنا وأن يحفظ مصرنا وأبناءها من كل سوء .

سكرتير التحرير
أ.د/ ثابت عبد المنعم إبراهيم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...



الأغذية والوقاية من الإصابة بسرطان الثدي والجهاز الهضمي

الأستاذ الدكتور / حسين يوسف أحمد

أستاذ صحة الأغذية - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط

مقرر الندوة

يعرف السرطان بأنه ورم خبيث يتمثل بكتلة نسيجية شاذة لا يتناسق نموها مع نمو الأنسجة الاعتيادية إذ تتميز هذه الكتلة النسيجية بتجاوزها لحدود النمو الطبيعي. والسرطان ثاني سبب رئيسي للوفاة في العالم وقد حصد في عام ٢٠١٥ أرواح ٨.٨ مليون شخص، وتُعزى إليه وفاة واحدة تقريباً من أصل ٦ وفيات على صعيد العالم. وفي البلدان منخفضة الدخل وتلك المتوسطة الدخل تقدر نسبة ٧٠% تقريباً من الوفيات الناجمة عن السرطان. وتأثير السرطان على الاقتصاد كبير وآخذ في الزيادة، وأشارت التقديرات إلى أن إجمالي التكاليف الاقتصادية السنوية التي تُكبدت عنه في عام ٢٠١٠ بلغ نحو ١,١٦ تريليون دولار أمريكي. وتحذر منظمة الصحة العالمية من الدخول في الحزام الأحمر عام ٢٠٣٠م والذي يصل عدد الإصابة إلى أكثر من ١٣ مليوناً.

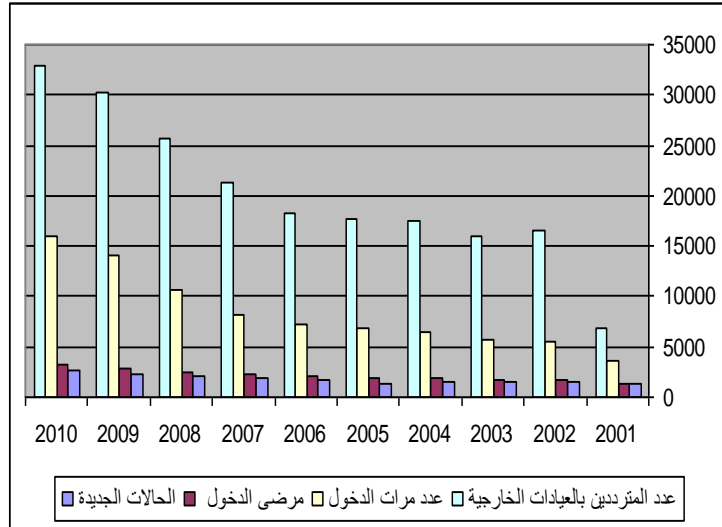
وفي مصر ومنذ ٦٠٠٠ سنة مضت وحتى منتصف السبعينيات من القرن الماضي كان المرض نادراً ويعود ذلك للنمط الغذائي الصحي في هذه الفترة، ويدل على ذلك الجدول التالي والذي يوضح المقارنة بين الوفيات بسرطان الثدي في كل من مصر، وإنجلترا، والولايات المتحدة، في فترة الخمسينيات من القرن الماضي*

نسب الإصابة	السنة	البلد
٣٤,٨٥٠	(١٩٥٦ - ١٩٥٩)	إنجلترا وويلز
٩٠,٧٤١	(١٩٥٦ - ١٩٥٩)	الولايات المتحدة
١,٠٩٩	(١٩٥٤ - ١٩٥٩)	مصر

* منظمة الصحة العالمية (١٩٥٨ - ١٩٦٢)

وتعزو منظمة الصحة العالمية إلى ارتفاع عدد المصابين والوفيات بالسرطان لجملة من التحولات الاقتصادية والاجتماعية في العالم والتي تؤدي بالتالى لعوامل خطر سلوكية وغذائية مثل : السمنة وعدم تناول الفواكه والخضر بشكل كاف وقلة النشاط البدني وتعاطي التبغ والكحول . وفي الدول الغنية اقتصادياً تختلف معدلات الإصابة بين طبقات المجتمع، ففي الطبقات الأقل اجتماعياً حيث المتناول من المنتجات والدهون الحيوانية أقل، تكون معدلات الإصابة أقل .

وفي مصر، وفي فترة السبعينيات من القرن الماضي ونتيجة للتحولات الاقتصادية والاجتماعية ازدادت نسب الإصابة والوفيات بالسرطان بداية من فترة الثمانينيات من القرن الماضي. وتدل على ذلك الحقيقة المؤلمة لبيانات معهد الأورام بجنوب صعيد مصر المتمثلة في الزيادة المستمرة في أعداد مرضى الأورام خلال الفترة من ٢٠٠١-٢٠١٠، وبنسب تفاوتت من ٤-٥ مرات .



* رسم بياني يوضح الزيادة المستمرة لأعداد مرضى الأورام معهد الأورام بجنوب صعيد مصر خلال الفترة من ٢٠٠١-٢٠١٠ .

وأنواع السرطان الأكثر شيوعاً المسببة للوفاة هي : (سرطان الرئة - سرطان الكبد - سرطان القولون والمستقيم - سرطان المعدة وسرطان الثدي) .

وأشارت تقارير الخبراء أن مصر فى الوقت الحالى ضمن الحزام الأخضر ونسبة مرضى السرطان فى مصر تصل إلى ٢%. ويحذر الخبراء من الدخول فى الحزام الأحمر عام ٢٠٣٠م والذي يصل عدد الوفيات إلى أكثر من ١٣ مليوناً و ٢٠٠ ألف شخص. وإذا قدر ضحايا انفجار هيروشيما بمقدار ١٤٠,٠٠٠ قتيل معنى ذلك أن ضحايا مرض السرطان فى مصر عام ٢٠٣٠ يقدر بمائة ضعف ضحايا هيروشيما.

وبناءً على نتائج البرنامج القومى لتسجيل السرطان (فى الفترة ٢٠٠٨-٢٠١١). كانت معدلات الإصابة المعيارية حسب العمر لكل ١٠٠,٠٠٠ شخص ١٦٦,٦ (كلا الجنسين) ١٧٥,٩ (ذكور) ، و ١٥٧,٠ (إناث). المواقع الأكثر شيوعاً كانت الكبد (٢٣,٨%) ، والثدي (١٥,٤%) ، والمثانة (٦,٩%) (كلا الجنسين) : الكبد (٣٣,٦%) والمثانة (١٠,٧%) بين الرجال ، والثدي (٣٢,٠%) والكبد (١٣,٥%) بين النساء. بحلول عام ٢٠٥٠ ، قدرت الإصابة بالسرطان زيادة بنسبة قدرها ٣ أضعاف مقارنة بمعدلات الإصابة لعام ٢٠١٣ ، أى ما يقرب من ٢٩٠% من حالات ٢٠١٣ .

العوامل المسببة للسرطان :

ينشأ السرطان عن تحوّل الخلايا العادية إلى أخرى ورمية فى عملية متعدّدة المراحل تتطور عموماً من آفة محتملة التسرطن إلى أورام خبيثة. وهذه التغيرات ناجمة عن التفاعل بين (أ) عوامل خارجية و(ب) عوامل الفرد الجينية.

أ- العوامل الخارجية :

نتيجة التحولات الاقتصادية والاجتماعية فى مصر أدى ذلك للتغيير فى النمط الغذائى وقلة النشاط البدنى، والتدخين، وبعض الالتهابات المزمنة مثل فيروسا التهاب الكبد (B ، C) وجراثومة الملوية البوابية، وتلوث الماء والهواء ، والإشعاعات والكحوليات .

ب- عوامل الفرد الجينية :

نتيجة لتأثير العوامل الخارجية والتي تؤدي لطفرات في المادة الوراثية للخلايا الطبيعية محولا إياها إلى خلايا سرطانية.

ج- العوامل الخارجية :

نظراً للتحويلات الاقتصادية والاجتماعية في مصر والتحول من النمط الغذائي الصحى والذي يعتمد على البقوليات والخضراوات والفواكه إلى الإسراف فى تناول اللحوم ومنتجاتها والوجبات السريعة، أدى ذلك ارتفاع معدلات الإصابة فى مصر بعد أن كانت تلك الإصابات محدودة ، ويعود ذلك لعدة عوامل :

أولاً : صعوبة هضم اللحوم .

ثانياً : الأغذية ذات أصل حيوانى مصدر للدهون الضارة .

ثالثاً : مضافات الأغذية .

رابعاً : نقص الألياف فى اللحوم تؤدي إلى الإصابة بسرطان القولون والمستقيم.

خامساً : مواد مسرطنة وتشمل :

أ- بقايا الهرمونات والأدوية محفزات النمو فى الأغذية.

ب- الملوثات .

ج- الكيميائية للأغذية .

سادساً : تكون مواد مسرطنة فى اللحوم نتيجة لطريقة الطهى.

أولاً : صعوبة هضم اللحوم يحتاج لعمليات احتراق أكبر (أكسدة) يؤدي لإنتاج الجزيئات الشاردة (المسببة للسرطان والأمراض المختلفة) .

ثانياً : الأغذية ذات أصل حيوانى مصدر للدهون الضارة مصدر للدهون الضارة والتي تؤدي إلى :

أ- زيادة هرمون الأستروجين (يسبب سرطان كل من الثدي والرحم).

ب- تغير من صفات الخلية (طفرة).

ج- تؤثر على القوة المناعية للجسم، وتزيد من تأثير الأوكسدة الضارة.

ثالثاً : مضافات الأغذية : النيترات والنيتريت مواد غير مسرطنة، ولكن وبتحادهما مع الأمينات في اللحوم والأسماك ومنتجاتهما، تتكون مركبات النيتروزامينات المسرطنة.

وتتكون النيتروزامينات المسرطنة للإنسان في الأغذية المصنعة، وعصارة المعدة والأدخنة (تدخين السجائر تحتوي ١٠٠٠ مللى نيتروزامينات).

توجد النيترات أساساً في التربة، والاستعمال الزائد للأسمدة العضوية أو الصناعية، يؤدي إلى تلوث النباتات بالنيترات. وتحتوى الخضراوات والفواكه على مركبات كيميائية طبيعية (تفتقدها اللحوم) تعمل على منع تكوين مركبات النيتروزامينات المسرطنة .

منع تكوين النيتروزامينات المسرطنة في اللحوم عن طريق إضافة فيتامين (ج)، وفيتامين (هـ) . الخضراوات والفواكه الطازجة لهم تأثيرات وقائية (مضادات أكسده) من الإصابة بسرطان المعدة. فيتامين (ج) يمنع تكون النيتروزامينات في المعدة .

رابعاً : نقص الألياف في اللحوم ومنتجاتها نتيجة الإسراف في تناول اللحوم الحمراء تساعد على الإصابة بسرطان القولون والمستقيم. بينما الخضراوات والبقوليات والفواكه غنية بالألياف وتقلل من الإصابة بسرطان القولون والمستقيم عن طريق المحافظة على محتويات البراز وتحريكها سريعاً خلال الأمعاء وزيادة عدد مرات التبرز، والتخلص من المواد المسرطنة وبذلك تقلل من تعرض غشاء القولون والمستقيم للسموم.

خامساً : اللحوم والأسماك مصدر للملوثات والتي لها القدرة على تغييرات في المادة الوراثية DNA مما يزيد خطر الإصابة بالسرطان .أمثله للملوثات المسرطنة :

أ- ملوثات كيميائية (بى سي بى ، ديوكسينات، مبيدات) :

الملوثات الكيميائية المسرطنة تظل لفترات طويلة في البيئة وعندما تصل للأغذية الحيوانية تتركز في الدهون ويصعب إزالتها، كما لا تتأثر بالطهي وتعمل كهرمونات أستروجينية دخيلة.

ب- مشجعات النمو (بقايا الهرمونات والأدوية البيطرية) :

الهرمونات الصناعية من حظر استخدامها في أوروبا منذ عام ١٩٨٩ بينما تستخدم في الولايات المتحدة وعدة دول أخرى.

سادساً : طريقة طهي اللحوم تؤدي لتكون الأمينات غير متجانسة الحلقات، والهيدروكربونات العطرية المسرطنة تتكون في :

- ١- اللحوم المطهية : نتيجة لتعرضها لدرجات حرارة الطهي العليا .
- ٢- تتكون في الأدخنة المتصاعدة، نتيجة تساقط الدهون على الفحم الساخن المشتعل، مما يؤدي لتلوث اللحوم.

بناءً على ذلك الأغذية ذات الأصل الحيواني هي المصدر الرئيس لتجميع الكيماويات المسرطنة في دهن جسم الإنسان ولبن ثدي الأم الذي يلعب دوراً كبيراً في تعرض الأجيال المتعاقبة لهذه المركبات . في الخضراوات والفواكة الملوثات الكيميائية تتركز بمعدلات أقل عن اللحوم والأسماك والأغذية الدهنية بسبب بعض الأنواع قشرتها السميكة كالبطيخ، الشمام ، الباذنجان، بينما بعض الأنواع الأخرى بالغسيل الجيد يمكن تنظيفها من الملوثات الكيميائية المسرطنة .

الأغذية والإصابة بأنواع السرطانات المختلفة :

١- سرطان الثدي :

على مستوى العالم سرطان الثدي هو السبب الرئيس للوفيات، ومن المتوقع أن ترتفع حالات الإصابة سنويا من ١٠ ملايين عام ٢٠٠٢ إلى ٢٥ مليون إصابة عام ٢٠٢٥.

و ٦٠% من حالات الإصابة منتشرة في الدول النامية. كما أنه أكثر أنواع الأورام شيوعاً بين السيدات في مصر بعد سرطان الكبد، وتمثل نحو ٣٨% من إجمالي حالات الأورام .

من أسباب الإصابة بسرطان الثدي :

- ١- النمط الغذائي : يختلف انتشار أنواع من السرطان من منطقة لأخرى طبقاً للنمط الغذائي.
- ٢- الإفراط في استخدام الكيماويات الصناعية. ونتيجة لذلك وجد أن معدلات الإصابة كبيرة في مناطق دفن مخلفات هذه الكيماويات. على امتداد نهر هديسون بالولايات المتحدة كما وجد تلوث قرابة ٢٠٠ ميل نتيجة لدفن ملايين الأطنان من زيوت مخلفات الصناعات الكهربائية حتى منتصف السبعينيات .
- ٣- السمنة خاصة في السيدات بعد سن اليأس تؤدي إلى تأثير الأنزيمات على الأنسجة الدهنية فتزيد من مستويات هرمونات الاستروجين وبالتالي الإصابة بسرطان الثدي.

في مصر الإصابة بسرطان الثدي أكثر شيوعاً بين المصريات، نتيجة للتغيير في نمط الحياة، وقد ارتفعت معدلات الإصابة في مصر في بداية القرن الحالى. فمن بين ١٠,٥٥٦ مصاب بمعاهد السرطان المصرية عام ٢٠٠١، يمثل الإصابة بسرطان الثدي ١٨,٩% من الحالات الكلية للسرطان (٣٥,١% للسيدات، ٢,٢% للرجال). أعداد المصابات في الحضر أعلى من الريف بسبب الوجبات الجاهزة المشبعة بالدهون والتدخين.

الوقاية من سرطان الثدي :

تتمثل في تجنب السمنة والبعد التام عن الأطعمة الجاهزة والتي تحتوى على نسبة دهون عالية والبعد عن السكريات وممارسة الرياضة بشكل منتظم، والبعد عن استخدام الهرمونات بطريقة عشوائية.

٢- سرطان الأنف والبلعوم

وهو منتشر في جنوب شرق آسيا وشمال أوربا، نتيجة تكرار تناول الأغذية المحتوية على مستويات كبيرة من النتيروزامينات.

النيتترات وسرطان الفم :

زيادة الاستهلاك الغذائي من النيتترات يختزل في اللعاب إلى النيتريت ويؤدي وزيادة مخاطر الإصابة بسرطان الفم .

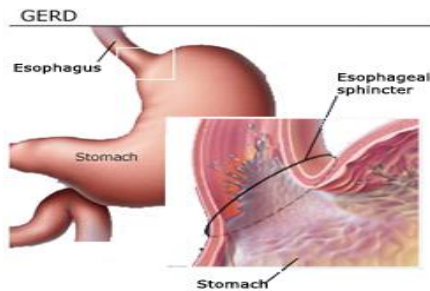
٣- سرطان المرئ :

أكبر إصابات على مستوى العالم توجد في المناطق التي تعرف باسم " حزام سرطان المرئ " والذي يمتد من شمال إيران إلى جنوب وسط الصين.منطقة الشرق الأوسط تقع خارج حزام سرطان المريء، وبها معدلات إصابة أقل من المناطق الأخرى من العالم. العوامل المسببة للإصابة بسرطان خلايا المرئ :

- ١- استهلاك الأغذية المحتوية على النيتروزامينات المسرطنة، والسموم الفطرية .
- ٢- التدخين .
- ٣- الكحوليات يزيد من مخاطر الإصابة بين المدخنين .
- ٤- الارتداد المعدي اللاإرادي .
- ٥- نقص الفيتامينات والمعادن النادرة .

الارتداد المعدي اللاإرادي وسرطان المرئ :

السمنة تؤدي إلى الارتداد المعوي اللاإرادي . مكان التقاء اللعاب (المحتوى على النيتريت) مع العصارة المعوية تؤدي إلى عملية النتزة وتكوين النيتروزامينات المسرطنة مما يتسبب في حدوث ورم سرطاني مكان الألتقاء .



شكل يوضح التقاء اللعاب المحتوى على النيتريت مع العصارة المعوية

٤- الإصابة بسرطان المعدة :

الأسباب :

- ١- الإسراف في استهلاك اللحوم المصنعة ، والمملحة بالنيتريت.
- ٢- قلة تناول الخضراوات والفواكه، والألياف .
- ٣- الإصابة بجرثومة الملوية البوابية .
- ٤- تناول الكحوليات، وتدخين السجائر .
- ٥- الخضراوات والفواكه الطازجة لهم تأثيرات وقائية كيميائية من الإصابة بسرطان المعدة.
- فيتامين (ج) يمنع تكون النيتروزامينات في المعدة .
- ٦- انخفاض نسب الإصابة بسرطان المعدة بسبب :

أ- التغيير في النمط الغذائي من الأغذية المحفوظة أو المملحة إلى الفواكه والخضراوات الطازجة .

ب- زيادة استهلاك التوابل .

ج- زيادة استهلاك البقوليات .

د- الشاي الأخضر .

نقص الألياف فى اللحوم والإصابة بسرطان القولون والمستقيم :

الألياف (الخضراوات والبقوليات والفواكه) تقلل من الإصابة عن طريق جذب الماء إلى الأمعاء، وكلا من الماء والألياف يجعلان المادة البرازية أكثر حجماً، وسرعة فترة انتقال البراز، وزيادة عدد مرات التبرز وبذلك يخفف محتويات القولون من المواد المسرطنة.

فى دراسة (١٩٩٥-١٩٩٦)، لسجلات عدد ١٦٠٨ مريضا بسرطان القولون والمستقيم فى كل من المعهد القومى للأورام بالقاهرة، مركز الأورام بطنطا، مستشفيات جامعتى أسيوط، وعين شمس. أكثر من ثلث المرضى تحت ٤٠ عاماً، وحوالى ٦٠ ٪ منهم تقل

أعمارهم عن ٥٠ عاماً. والنظام الغذائي هو العامل الخطير المسبب لسرطان القولون والمستقيم بين الشباب المصريين.

٥- سرطان البنكرياس :

عوامل الإصابة :

- ١- الأغذية الدهنية .
- ٢- التدخين .
- ٣- التهاب البنكرياس المزمن (الكحوليات).
- ٤- الداء السكري .
- ٥- تلوث البيئة.

أكبر معدل للإصابة بسرطان البنكرياس توجد بمنطقة شمال شرق الدلتا، نتيجة لزيادة مستويات التلوث بمخلفات الصرف الصناعى والزراعى والصحى. من المعادن الثقيلة المسببة لسرطان البنكرياس الكاديوم والكروميوم يحدث طفرات لبعض الجينات فتحدث الإصابة. عنصرى الكاديوم والكروميوم من أكبر الملوثات التى تلعب دوراً فى انتشار الإصابة بهذه المنطقة.

٦- سرطان الكبد :

الأغذية الملوثة بالسموم الفطرية المسرطنة. بعض أنواع الفطريات عندما تنمو على الأغذية تنتج سموم مسرطنة لكبد الإنسان، هذه السموم لا تتأثر بدرجات حرارة الطهى أو التجميد. وفى بعض قرى الصين، زيادة معدلات الوفيات بسرطان الكبد نتيجة تناول الذرة والبقول السودانى الملوثة بأفلاتوكسين ب ١ .

٧- سرطان البروستاتا :

طبقاً لاختلاف النمط الغذائى تختلف معدلات الإصابة والوفيات بين الدول المختلفة. الإصابة ترتبط بشدة باستهلاك الرجال للأغذية ذات أصل حيوانى، فتتكون لديهم كميات كبيرة من: هرمون التيستوستيرون وكذلك عامل النمو شبيه الأنسولين . فعامل النمو شبيه الأنسولين هرمون قوى جدا يكتسب أسمة بسبب نشاطه الذى يشبه الأنسولين وله تأثيرات

مسرطنة قوية (سرطان الثدي والبروستاتا) ووجوده بكميات كبيرة فى حليب الأبقار المعالجة بهرمونات النمو الصناعية يدعو للقلق. ،بينما الخضراوات والفواكة تعمل على الوقاية من الإصابة. وطبقاً لاختلاف الأنماط الغذائية بين الشعوب المختلفة، لوحظ اختلافات في معدلات الإصابة بسرطان البروستاتا بين الدول المختلفة .

الدول المختلفة	النمط الغذائي (الأغذية ذات الأصل الحيواني)	معدلات الإصابة
الدول الأوروبية وأمريكا	معدلات أكبر	١٠
الدول الآسيوية	معدلات أقل	١

وحديثاً ، أكتشفت أول حالة إصابة فى مومياء مصرية (عمرها ٢٢٥٠ سنة). سرطان الرئة (التدخين السلبي والتدخين) استنشاق الأبخرة المتصاعدة أثناء عمليات تحمير وشوى اللحوم لفترات طويلة يؤدي لزيادة الإصابة بسرطان الرئة، ونتيجة للتدخين السلبي أعلى معدلات الإصابة وجد بين الصينيات بالرغم من عدم انتشار تدخين السجائر بينهن .

الأحماض الدهنية الأساسية للجسم (أوميغا ٦ ، أوميغا ٣) :

والوقاية من الأمراض :

أوميغا (٦) و أوميغا (٣) يلعبا جنبا إلى جنب دورا حاسما في الوقاية من كثير من الأمراض (أمراض القلب،و السرطان، والألزهايمر.....).لا يستطيع الجسم أن يصنعهما ويجب الحصول عليهما من الغذاء بنسبة متوازنة، على أن تكون نسبة أوميغا (٦) : إلى نسبة أوميغا (٣) (٤) : (١) على التوالي.

جدول يوضح مقارنه نسب الإصابة بالسرطان بين كل من اليونانيين ،والأسكيمو من ناحية ومن ناحية أخرى بين المجتمع الغربى والأمريكى نتيجة إختلاف النمط الغذائى وبالتالى إختلاف نسبه أوميغا (٦) : أوميغا (٣) .

نسبة الإصابة بأمراض القلب والسرطان	أوميغا (٣)	أوميغا (٦)	
	الأسماك البحرية، زيت السمك، وزيت بذر الكتان، مضافات الأغذية	اللحوم والوجبات السريعة، والزيوت النباتية	النمط الغذائي
			الدول
منخفضة	(١)	(٤)	اليونانيين، شعوب الأوكيمو
مرتفعة	(١)	(٢٥)	المجتمع الغربي والأمريكي

أسس الوقاية من السرطان :

* الأكسدة (الجزئيات الشاردة المسببة للأمراض) .

* ومضادات الأكسدة (للقضاء على الجزئيات الشاردة المسببة للأمراض) .

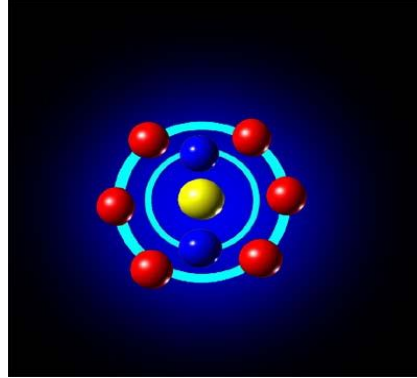
نشأة السرطان :

- ١- تحوّل الخلايا العادية إلى أخرى سرطانية . نتيجة التفاعل بين العوامل الخارجية المؤكسدة (الجزئيات الشاردة) والعوامل الجينية داخل الإنسان.
- ٢- العوامل الخارجية المؤدية لتكوين الجزئيات الشاردة (عملية الأكسدة) تشمل الأغذية الدهنية، والمواد الحافظة، والملوثات البيئية، والتدخين والكحوليات والإرهاق.....الخ.
- ٣- مضادات الأكسدة تعمل على حماية الإنسان من: الشيخوخة والأمراض المختلفة. وتوجد مضادات الأكسدة فى الخضراوات والحبوب، والمكسرات، والفواكه والزيوت النباتية والأسماك وفول الصويا ومشتقاته .



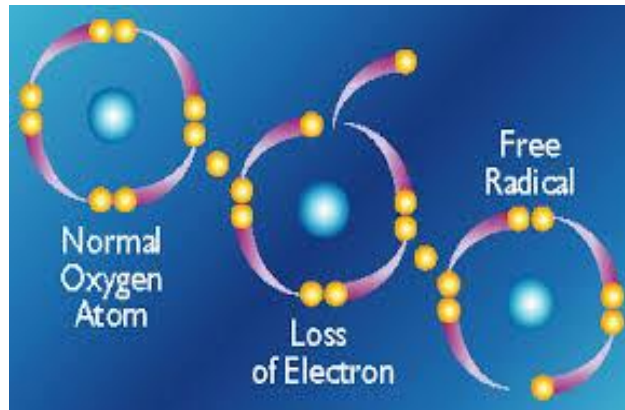
كيف تتكون الجزيئات الشاردة (عملية الأكسدة) :

الأكسجين مهم جداً للحياة وذرة الأكسجين غلافها الخارجي كاملة الإلكترونات تكون مستقرة لا تميل للنشاط .



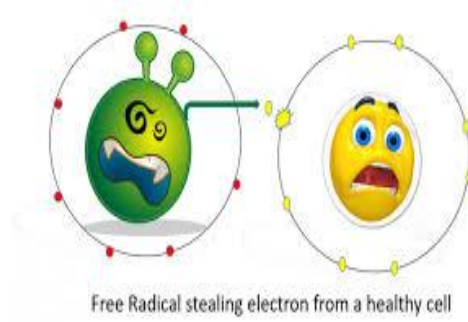
شكل : يوضح ذرة الأكسجين مستقرة وكاملة الألكترونات

عملية الأكسدة (أغذية دهنية، ملوثات...) نتيجة لتفاعلات تأكسدية تفقد جزيئات الأكسجين أحد إلكتروناتها لينتج عنها جزيئات غير مستقرة وشديدة النشاط تسمى الجزيئات الشاردة.



شكل : يوضح فقد إلكترون من ذرة الأكسجين ليتكون جزيء شارد موضح يسار الصورة

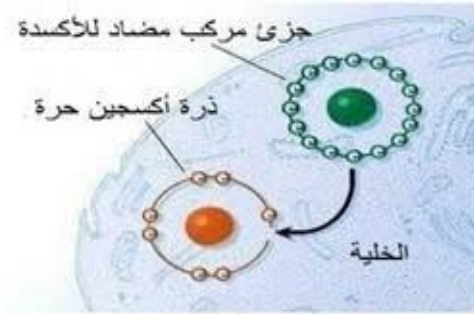
الجزئيات الشاردة (شديدة النشاط) تعوض إلكترونها المفقود (أ) إما بمهاجمة ذرات أكسجين السليمة لتتحول بدورها لجزئيات شاردة أو (ب) مهاجمة خليه وتحدث ضررا للشفرة الوراثية.



شكل يوضح جزئ شارد يسرق إلكترون من خلية سليمة

مضادات الأكسدة (موجودة طبيعياً في الجسم أو الخضراوات والفواكة) تعمل على :

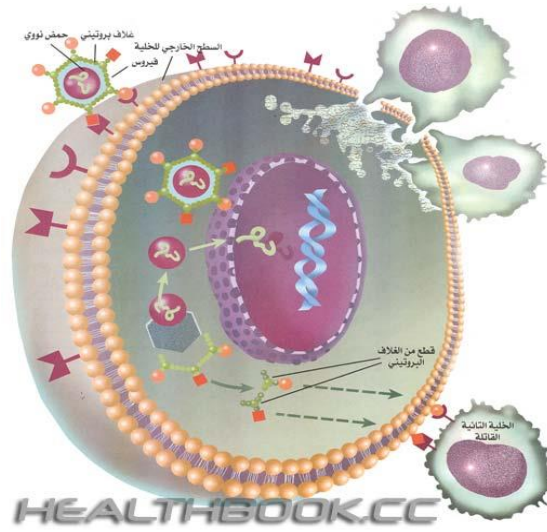
- أ- تعويض الجزئ الشارد بالإلكترون المفقود ليعود لطبيعته مرة أخرى .
- ب- إصلاح الضرر الذي حدث للشفرة الوراثية للحمض النووي .



شكل : يوضح مضاد الأكسدة يعوض الجزئ الشارد بذرة أكسجين

وإذا لم يتم تعويض الجزئ الشارد بالإلكترون المفقود :

- أ- تبدأ سلسلة من التفاعلات لتتكون الآلاف من الجزيئات الشاردة .
- ب- تتغلب الجزيئات الشاردة على مقاومة الجسم تهاجم وتهاجم خلايا الجسم السليمة لكي تعوضها الكترولونات مفقودة ويؤدي ذلك لضرر للشفرة الوراثية للحمض النووي لتتضاعف خلايا الجسم وتفقد السيطرة على نموها الطبيعي ويعتبر ذلك بداية الإصابة بالسرطان .



شكل : يوضح مهاجمة الجزيئات الشاردة خلايا جسم سليمة لكي تعوضها الكترولونات مفقودة ويؤدي ذلك لضرر للشفرة الوراثية للحمض النووي

منظمة الصحة العالمية والتحذير من الإسراف من تناول اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة :

أدرجت منظمة الصحة العالمية في يوم ٢٦ أكتوبر عام ٢٠١٥ اللحوم الحمراء كمواد مسببة للسرطان وأشارت في تقاريرها أن تناول ٥٠ جراماً يومياً (أى ما يعادل ٣٥٠ جرام أسبوعياً) من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة ١٨%. وتم تصنيف اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء في الفئة نفسها للعوامل المسببة للسرطان مثل : تدخين التبغ واستخدام الأسبستوس. وبالعودة للنمط الغذائى المصر منذ عهد الفراعنة حتى منتصف السبعينيات من القرن الماضى نجد أن نصيب الفرد ٨٠ جرام إلى ١٦٠ جرام

أسبوعياً أى ما يعادل ١١ جرام إلى ٢٣ جرام يومياً وهو أقل من الحد الآمن الذى حذرت منه منظمة الصحة العالمية ويفسر ذلك قلة الإصابة بالسرطان لدى المصريين سابقاً .

الوقاية خير من العلاج :

في الولايات المتحدة تكاليف الرعاية الطبية للمصابين بالسرطان تصل إلى ١٠٠ بليون دولار سنوياً . وبسبب التعديل في النمط الغذائي أدى ذلك إلى :

أ- نقص الإصابة بنسبة ٣٩% .

ب- نقص تكاليف الرعاية الطبية للمصابين بنسبة ٣٤% .

الحرب على السرطان في مصر :

وتشير بيانات البرنامج القومي المصري لتسجيل الأورام بحلول عام ٢٠٥٠ ستزداد معدلات الإصابة بالسرطان في مصر، زيادة بنسبة قدرها ٣ أضعاف مقارنة بمعدلات الإصابة لعام ٢٠١٣. وطبقاً لذلك يجب اتخاذ التدابير الوقائية بالحرب على السرطان بهدف :
وقف الزيادة السريعة في معدلات الإصابة بالسرطان .

١- العودة للمستويات السابقة من معدلات الإصابة .

التوصيات :

مطلوب مشروع قومي للحرب على السرطان تشترك فيه الجامعات والهيئات المختلفة

وشمل المشروع :

١- عمل برامج إرشادية مستمرة للعودة إلى النظام الغذائي المصري الصحى .

٢- تجنب كل من التلوث والتدخين .

٣- تجنب السمنة وعمل نشاط بدني متوسط يومياً أو أسبوعياً .



مرض السيلياك (حساسية القمح)

الدكتور / أسامة محمود العشيرى

أستاذ مساعد طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية الإكلينيكية
بمستشفى الأطفال الجامعي - جامعة أسيوط

مرض السيلياك أو ما يعرف بحساسية القمح، وهو في الواقع نوع من الحساسية لبروتين (الجلوتين) الذي يوجد في القمح والشعير ويعطي الخبز والعجينة تماسكها وليونتها والطبيعة المطاطية للخبز. ويستخدم الجلوتين في تصنيع كثير من المواد الغذائية ومواد الاستخدام الشخصي مثل المنظفات ومعاجين الأسنان وغيرها.

قد يحدث هذا المرض في أية مرحلة عمرية منذ الطفولة وحتى الشيخوخة المتأخرة، تتراوح نسبة حدوث هذا المرض لدى الأطفال ما بين ٠,٣٣ - ١,٠٦ % أما لدى البالغين فيتراوح العدد ما بين ٠,١٨ - ١,٢ %.

بعض الحالات المرضية كالعته المنغولي والسكري المعتمد على الأنسولين ومتلازمة تيرنر لديهم قابلية أعلى للإصابة بهذا المرض وتتراوح نسبة الإصابة لديهم بين ٥ - ١٠ %.

والسيلياك مرض مناعي يصيب الأمعاء الدقيقة (وغالباً ما تكون منطقة المعى الصائم الأكثر عرضة) نتيجة تحسس الجسم لبروتين الجلوتين حيث إن الإنزيم الذي يهضم هذا البروتين والأجسام المضادة التي تتكون ضد الجلوتين تهاجم الأنسجة المبطننة للأمعاء الدقيقة مما ينتج عنه التهاب مزمن وتواجد مزمن للخلايا الليمفاوية في نسيج الأمعاء وما يسبب ضموراً في الهديبات، أو الزغب الموجود في الأمعاء الذي يمتص الطعام فينتج عن ذلك نقص في امتصاص الكثير من المواد الغذائية المهمة.

وتتفاوت الأعراض من شخص لآخر. ففي حين تكون أعراض الجهاز الهضمي هي الشائعة عند أكثر المرضى قد يحضر مرضى آخرون للعلاج بسبب أعراض ومظاهر أخرى مثل فقر الدم أو آلام العظام والعضلات بسبب هشاشة العظام .

الأعراض السريرية :

غالبية الأعراض المشاهدة في حالات السيلياك تكون متعلقة بالجهاز الهضمي وغالباً ما تظهر لدى الأطفال المصابين ما بين عمر ٩ أشهر وسنتين وعادة ما تكون بعد إدخال الحبوب والخبر إلى طعام الطفل بفترة قصيرة، وأشهر هذه الأعراض :

- الإسهال .
- نقصان الوزن .
- تأخر النمو .
- فقر الدم .
- الضعف والوهن .
- آلام البطن .
- النفخة المعوية .
- تقرحات فموية .
- زيادة قابلية النزف وذلك نتيجة انخفاض نسبة فيتامين ك في الدم .
- تكاثر البكتيريا داخل الأمعاء الدقيقة نتيجة سوء الامتصاص .
- التهاب الجلد الحلائي وهي حالة جلدية تصيب مرضى السيلياك وتسبب حكة جلدية، كما يحدث التهاب الجلد الحلائي نتيجة لعمل الإنزيم ناقل الغلوتامين في الجلد .
- كثيراً ما يتم الخلط بين هذا المرض لدى البالغين وبين مرض القولون العصبي، وقد لوحظ ظهور سوء هضم اللاكتوز لدى هؤلاء المرضى كما وجد أن الإصابة بالسيلياك تزيد من احتمالية الإصابة بسرطانات الأمعاء الدقيقة كما أنها تتوافق مع عدة أمراض نقص مناعة وأشهرها نقص غلوبينات IgA المناعية.

SYMPTOMS OF CELIAC DISEASE



التشخيص :

هناك طرق كثيرة يتم فيها تشخيص داء السيلياك وعادة ما تلعب الأعراض السريرية دوراً هاماً في تحديد نوع الفحص المخبري أو الأشعاعي أو الإجراءات المختارة للتشخيص، ومن المهم الإشارة إلى أن كل التحاليل تصبح بلا قيمة في حال أن يكون المريض بالأساس متبعاً لحمية غذائية خالية من الحبوب أو بروتين الغليادين لأن الضرر المعوي الناتج عن هذا المرض قد يشفى خلال أسابيع من بدء الحمية وتنحسر تركيزات الأجسام المضادة خلال شهور قليلة.

يتم من أجل المرضى المحميين غذائياً إعادة إدخال مادة الغليادين من خلال إضافة ١٠ جرامات أو قطعتي خبز لحمية المريض لمدة ٢-٦ أسابيع وبعدها يعاد إجراء التحاليل المخبرية.

اختبار وجود الأجسام المضادة :

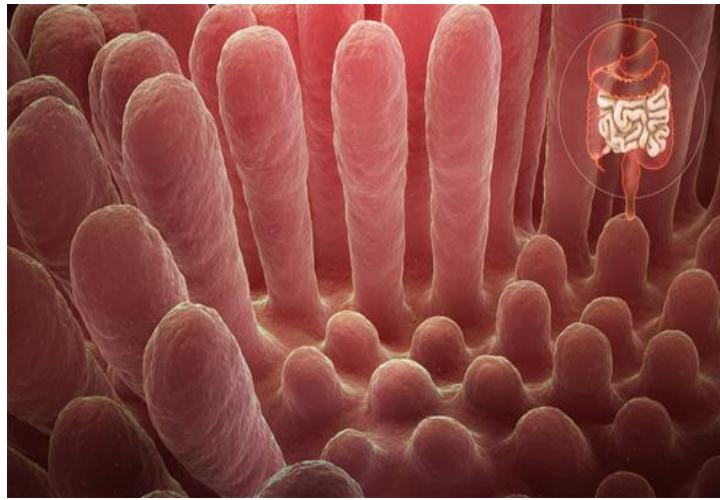
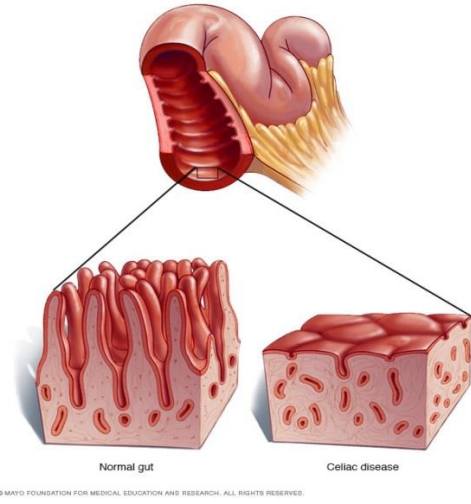
سابقاً تم اعتماد عدة فحوص مصلية للكشف عن عدة أجسام مضادة في محاولة لتشخيص داء السيلياك ومن أكثر الأجسام المضادة التي استخدمت سابقاً : مضادات الغليادين أو الريلاكتين أو الإندوميوسين، لوحظ أن هذه التحاليل غير دقيقة بشكل كافٍ وخاصة لدى الأطفال دون الخامسة من العمر ولذا توجب إيجاد تحاليل أكثر دقة وحساسية في التشخيص.

ويتم حالياً اختبار وجود أجسام مضادة للأنزيم ناقل الجلوتامين في مصل الدم لتأكيد التشخيص ولقد أصبح هذا التحليل المصلي المفضل على باقي التحاليل المصلية القديمة وذلك لدقته النوعية والكمية. فتبلغ حساسيته ٩٩% ودقته النوعية أكثر من ٩٠%، إلا أنه وبالرغم من دقته العالية ولأهمية هذا الداء غذا من الضروري إرفاقه بتنظير علوي للأمعاء مع أخذ خزعات نسيجية سواء أكان هذا التحليل المصلي إيجابياً أو سلبياً.

ينصح بتفقد مستوى الجلوبيينات المناعية Iga بالإضافة لفحص أجسام مضادة، لأن المرضى المصابين بنقص الجلوبيينات المناعية Iga تكون أجسامهم غير قادرة على إنتاج الأجسام المضادة بشكل كافٍ وتصيح تحاليل الكشف عن الأجسام المضادة في المصل غير مجددة.

التنظير المعوي :

التنظير العلوي للجهاز الهضمي مع أخذ الخزعات النسيجية هو حجر الأساس في التشخيص ويجب الوصول إلى المعي الاثني عشري والمعي الصائم حتى يكون التنظير مجدداً، وكثيراً من الخزعات المأخوذة من الأمعاء قد تبدو سليمة ، ولذا يجب أخذ عدة عينات نسيجية من مناطق مختلفة حتى يكون التنظير دقيقاً ومثراً.



عادة ما تتحسن الحالة خلال ٢-٦ أسابيع من إزالة بروتين الجلوتين من الطعام وينصح بإعادة أخذ وفحص الخزعات النسيجية بعد ٤-٦ شهور من بداية العلاج.

فحوصات أخرى :

من الفحوص الأخرى المهمة لنفي التشخيصات الأخرى وقياس مدى حدة وتأثير الأعراض الجانبية كسوء الامتصاص ما يلي :

- عد الدم الكامل .
- تركيز الشوارد في الدم .
- فحص وظائف الكلى .
- فحص وظائف الكبد .
- تركيز فيتامين (ب ١٢) في الدم .
- تركيز حمض الفوليك في الدم .
- فحص سرعة تخثر الدم .

العلاج :

الحمية الغذائية:

تعتبر الحمية الغذائية الخالية من بروتين الجلوتين حجر الأساس وعماد العلاج في الداء البطني، يتوجب إتباع هذا العلاج مدى الحياة، ولا يوجد أي علاج آخر حالياً يمنع حدوث الالتهابات في جدار الأمعاء سوى إزالة بروتين الجلوتين الموجود في الأكل و ذلك بتطبيق حمية غذائية خالية من بروتين الجلوتين.

وبالرغم من ذلك فإن إتباع هذه الحمية صعب وعويص وكثيراً ما يفشل المرضى بإتباع هذه الحمية نظراً لانتشار مادة الجلوتين في كثير من المواد الغذائية كاللحوم المعلبة والمقانيق.

لا يوجد علاج للمرض، وتقتصر الإجراءات العلاجية على حمية خالية تماماً من تناول القمح ومشتقاته الحاوية على الجلوتين ولا بد من تزويد الطفل بالفيتامينات والحديد في حال عوزها مع تحديد الأغذية المسموحة والممنوعة.

عادة ما يستخدم مصطلح خال من الجلوتين للإشارة إلى المستوى المفترض من الجلوتين الذي يكون غير مؤذي بدلا من الغياب الكامل. إن النسبة الدقيقة التي يكون فيها الجلوتين غير مؤذي هي غير مؤكدة ومثيرة للجدل. أظهرت مراجعة منهجية حديثة أن استهلاك أقل من ١٠ ملغ من الغلوتين يوميا من غير المحتمل أن يسبب تشوهات نسيجية، على الرغم من أنها أشارت إلى أنه لم يتم القيام بدراسات عديدة وموثقة بعد.

المواد الممنوعة :



- الخبز .
- المكرونة (الباستا) .
- الحلويات .
- الفطائر .
- الدوناتس .
- الكيك (الكاتو) .

- الكسكسي (المفتول) .
- البرغل .
- السميد .
- البسكويت .
- جميع الأطعمة التي تحتوي في تركيبها على القمح (دجاج البروستد لأنه مغطى بطبقة من الدقيق وكذلك السمك.. - الأطعمة الموجودة فيها البقسماط...).
- الشوفان (رغم أنه لا يحتوي على الجلوتين ولكن قد يختلط بالقمح خلال تحضيره) .
- نوع من النشا المشتق من القمح .

المواد المسموحة :

- الذرة .
- الأرز .
- دقيق الذرة .
- نشأ الذرة .
- البطاطا .
- الفواكه .
- الخضراوات .
- الحليب .
- اللحوم بأنواعها (بدون إضافة مشتق للقمح معها) .
- البيض .
- الزيوت .

والياً هناك أنواع أطعمة معدلة منزوعة الجلوتين، ولكن يجب التأكد من ذلك قبل استخدامها .



اعتقادات خاطئة :

- السيلياك يصيب الأطفال فقط ولا يصيب الكبار: وهذا اعتقاد خاطئ حيث أظهرت الأبحاث الحديثة أن مرض السيلياك يمكن أن يصيب الإنسان في أي عمر. بل على النقيض، تشير الأبحاث الحديثة إلى أن المرض قد يكون أكثر شيوعاً عند الكبار منه عند الأطفال. كما أن المرض يمكن أن يشخص في أي عمر، ففي بعض الحالات تم تشخيص بعض المرضى ممن تخطوا سن الستين عاماً. لذلك، يجب اعتبار هذا المرض كتشخيص محتمل عند ظهور الأعراض في أي سن.
- مرض السيلياك مرض نادر جداً: وهذا اعتقاد خاطئ حيث أظهرت الأبحاث أن نسب الإصابة في كثير من دول العالم تتراوح بين ١-٢% وهي نسبة مرتفعة جداً.
- إذا أكلت الطعام ولم يحدث لك تلبك معوي بعده بفترة قصيرة، فالطعام آمن: وهذا اعتقاد خاطئ، لأن الأعراض قد لا تظهر مباشرة عند الكثير من المرضى ولكن التغيرات في الأمعاء تبدأ بالظهور التدريجي مما يسبب في تلف خلايا الأمعاء وتظهر الأعراض ونقص الامتصاص بعد فترة من التعرض للجلوتين.

- جميع مرضى السيلياك يعانون من الإسهال، عدم وجود إسهال يعني عدم وجود المرض : وهذا اعتقاد خاطئ، فبعض المرضى يعانون من الإمساك والبعض يعاني من نوبات إسهال يتبعها فترات من الإمساك. والبعض الآخر تكون أعراض الجهاز الهضمي لديهم خفيفة ولكنهم يحضرون بأعراض نقص امتصاص مواد مهمة مثل الحديد والكالسيوم.
- يمكن للمريض بعد عدة سنوات من الحمية أن يشفى من المرض: وهذا اعتقاد خاطئ وخطير سمعته من عدد من المرضى، لأن العودة إلى تناول الأغذية التي تحوي الجلوتين ولو بعد سنوات سينشط الجهاز المناعي ويسبب عودة المرض. لذلك وجبت المتابعة الدقيقة مع الطبيب المختص وأخصائي التغذية العارف بمرض السيلياك.
- لا يضر تناول كميات قليلة من القمح بين الحين والآخر خاصة في المناسبات الاجتماعية: وهذا اعتقاد خاطئ وخطير، لأن تعرض الجسم ولو كميات قليلة جدا من الجلوتين بشكل متكرر كفيلا بأن يجعل الجهاز المناعي في حال نشاط دائم، ومستمر في تكوين الأجسام المضادة المضرة. من المهم أن يدرك مريض السيلياك أن العبرة ليست فقط بكمية مادة الجلوتين الموجودة في الأكل وإنما بوجودها حتى ولو بكميات صغيرة جداً لأن التأثير الضار على الأمعاء لا تسببه مادة الجلوتين وإنما تسببه الأجسام المضادة التي يكونها الجسم ضد مادة الجلوتين.
- الجلوتين موجود في النخالة فقط، وأن تناول العجين الأبيض بعد إزالة النخالة لا يضر: وهذا اعتقاد في بعض المخابز التي تصنع خبزا بعد إزالة النخالة وتقدمه للزبائن على أنه خال من الجلوتين.



الأمراض وارتباطها بالتغذية

الدكتور / مدحت عربي خليل صالح

أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع - كلية الطب
جامعة أسيوط - ونائب رئيس جمعية صعيد مصر للتغذية
العلاجية والتمثيل الغذائي

المقدمة :

تعتبر التغذية السليمة الدعامة الرئيسية للصحة, وعند حدوث أي نقص في التغذية فان مقاومة الجسم للأمراض تكون ضعيفة وتطول أعراض المرض, هذا بالإضافة إلى أن التغذية المتوازنة والصحية أساس الوقاية من الأمراض . حتى أواخر القرن التاسع عشر كان حل مشكلة التغذية يكمن في تزويد كل فرد بكمية كافية من البروتينات والدهون والسكريات ، ولقد كان الخوف من أن تصبح كمية الطعام غير كافية لإطعام ملايين الأفواه.. إلا أن الخطر على الصحة في القرن الحالى وفي مختلف أرجاء العالم أصبح لا يكمن فى الغذاء غير الكافى بقدر ما يكمن فى التغذية غير الصحية ، بمعنى أنه أصبح الحصول على الغذاء المناسب وبالسعر المناسب وفى الوقت المناسب من أهم عوامل التمتع بالحياة السليمة . لقد بدأ علم التغذية يأخذ حيزاً حقيقياً بين العلوم التطبيقية فى عصرنا الحديث، وأصبحت هناك اهتمامات شخصيه وعلى مستوى الفرد من حيث الغذاء المتناول وطرق تحضير الأطعمة بشكل صحي يحافظ على قيمتها الغذائية، كما ازداد الاهتمام ببرامج التنقيف التغذوي من حيث مستوى الغذاء الموصى بتناوله يومياً كماً ونوعاً، بحيث يتم التركيز على الأغذية المطلوب تناولها خلال دورة حياة الإنسان، حسب مراحل عمره المختلفة من الطفولة وحتى الشيخوخة. وقد اهتمت أغلب الدول ولاسيما العظمى منها بالتغذية السليمة، ليس فقط كونها خط الدفاع الأول لصحة الفرد بل لنمو أجيال جديدة متمتعاً بجسد وعقل سليمين، لما يعود على أفراد الشعب من بناء للمجتمع ورفعته وتطوره.

ويشترط في التغذية أن تكون متوازنة أي أن تكون (١) متنوعة : أي تتضمن جميع أصناف الأغذية (٢) كافية: لتسد جميع حاجيات الجسم . تتميز فترة الطفولة والمراهقة بالنمو السريع والذي يتميز بأن الاحتياجات من البروتينات والطاقة (الكربوهيدرات) مع ضمان توافر الفيتامينات والمعادن والألياف اللازمة لعمل أجهزة الجسم والمحافظة على نشاطه. وبما أن التغذية المتوازنة هي التي تسد حاجيات الجسم كما وكيفاً ، فمن الواجب الحرص على تناول وجبات متنوعة دون إفراط أو تفريط مع احترام العوامل المؤثرة على الأنظمة الغذائية . ويساعد الاختيار الجيد للوجبات الغذائية للأطفال على التركيز ، ويحافظ على مستوى الطاقة ثابتاً، كما يجعلهم يتمتعون بحالة نفسية مستقرة، كل ذلك يحسن من مستوى تحصيل الطفل وقدرته على التركيز.

سوء التغذية :

هو مصطلح يشير إلى الاستهلاك غير الكافي، أو الزائد أو غير المتوازن من المواد أو المكونات الغذائية. والتي تسفر عن ظهور بعض من اضطرابات التغذية المختلفة، اعتماداً على أيّ من تلك المكونات الغذائية هو من يمثل عنصر الزيادة أو النقصان في الوجبة الغذائية. حيث استشهدت منظمة الصحة العالمية بأن سوء التغذية يمثل أعظم تهديد يواجه الصحة العامة وتظهر الدراسات الحديثة أن " سوء التغذية " بات أحد أهم أمراض العصر، لأسباب عديدة تلتقي كلها حول عدم حصول الجسم على ما يكفيه من العناصر الغذائية اللازمة للقيام بوظائفه الحيوية. وترتبط هذه الدراسات "سوء التغذية" مع مشاكل اجتماعية ونفسية عديدة منها الميل نحو السلوك العدواني والتخلف العقلي، ونقص الذكاء، علاوةً على ربطها بالإصابة بالأمراض المزمنة والخبثية وزيادة معدلات الوفيات. سوء التغذية وهي الحالة التي يُغذى فيها المرء بصورة غير صحيحة - ليست ناتجة فقط عن تناول كميات قليلة جداً من الغذاء، بل تنتج عن خليط من بعض العوامل الآتية :

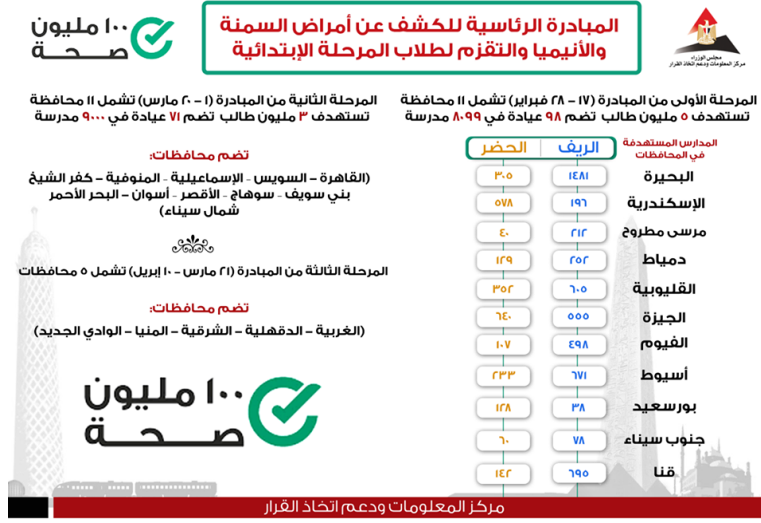
١- تناول كمية غير كافية من البروتينات، والمواد المؤددة للطاقة والمغذيات الدقيقة، والالتهابات أو الأمراض المتكررة، وضعف الرعاية وعدم ملائمة الخدمات الصحية، والمياه غير المأمونة، واستخدام عادات وسلوكيات تغذوية غير صحية .

- ٢- تنتقل الآثار المدمرة لسوء التغذية من جيل إلى الجيل الذي يليه تماماً ، كما تنتقل فوائد التغذية الجيدة عبر الأجيال .
- ٣- توفير بداية تغذوية قوية للطفل لها أثر يدوم طوال حياته على نموه الجسدي والعقلي والاجتماعي .

ويتخذ سوء التغذية أشكالاً مختلفة، ويمكن للطفل أن يتأثر منها بطرق متعددة في آنٍ واحدٍ معاً . إن حوالي ثلث الأطفال في الدول النامية يعانون من سوء التغذية ، " ١٥٠ مليوناً " يعانون من نقص الوزن قياساً بأعمارهم ، وهناك " ١٧٥ مليوناً " يعانون من التقزم في الطول بسبب الأمراض المزمنة وسوء الوجبات الغذائية. (كما يعاني ملايين الأطفال من سوء التغذية بالمغذيات الدقيقة ، حينما يفتقر الجسم إلى المعادن الأساسية مثل : (اليود - الحديد والزنك) ، والفيتامينات وتشمل : (فيتامين) " أ " وحمض الفوليك) . ويحتاج الجسم إلى المغذيات الدقيقة بجرعات صغيرة جداً ، ولكنها ضرورية تقوم بإنتاج الإنزيمات والهرمونات والمواد الأخرى في الجسم، المطلوبة لتنظيم النمو والتطور، والأداء الوظيفي لأجهزة المناعة والتكاثر . فالنقص في عنصر اليود في الجسم يمكن أن يؤدي إلى الاعتلال العقلي أو الجسدي الشديد، والنقص في عنصر الحديد يؤدي إلى فقر الدم المهّد للحياة أو لانخفاض الإنتاجية . والنقص في فيتامين(أ) يؤدي إلى الإصابة بالعمى أو إلى ضعف جهاز المناعة، كما أن النقص في حمض الفوليك يؤدي إلى ولادة الطفل بوزن منخفض أو إلى عيوب في المولود عند الولادة مثل : (العمود الفقري المشقوق) ، كما أن الأطفال الذين لا يتناولون طعاماً صحياً من المرجح أن يصبحوا ميالين للعنف والسلوك غير الاجتماعي، فقد توصلت " جامعة ساوث " بكاليفورنيا إلى أن نقص الزنك والحديد وفيتامين " ب " خلال الثلاثة أعوام الأولى من عمر الطفل تؤدي إلى سوء في سلوكه في مرحلة عمرية لاحقة .

قصر القامة :

مثلما يسبب سوء التغذية مرض " فقر الدم " ، فإنه يؤثر أيضاً على عملية النمو الجسمي الخاصة بالأطفال . وإن قصر القامة يعتبر من الأعراض المهمة لسوء التغذية في مرحلة الطفولة ، ويقاس عادةً بمقارنة طول الطفل حسب عمره .

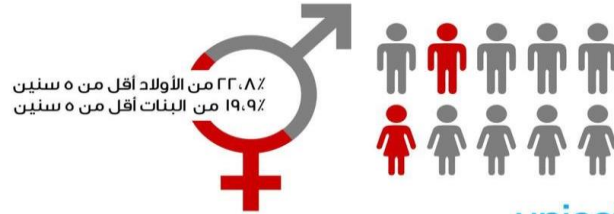


الحرب على سوء التغذية



التقرم يعني أن الطفل قصير جداً بالنسبة لسنه، وفقاً للمعايير الدولية، بسبب سوء التغذية المزمن.

هل تعلم أن ٢١،٤٪ من الأطفال في مصر أقل من ٥ سنين يعانون من التقرم



١ unicef



السمنة :



وهي تلك الحالة الطبية التي تتراكم فيها الدهون الزائدة بالجسم إلى درجةٍ تتسبب معها في وقوع آثارٍ سلبيةٍ على الصحة، مؤديةً بذلك إلى انخفاض متوسط عمر الفرد المأمول و/أو إلى وقوع مشاكل صحيةٍ متزايدةٍ . يحدد مؤشر كتلة الجسم، وهو مقياس يقابل الوزن بالطول، الأفراد الذين يعانون فرط الوزن (مرحلة ما قبل السمنة) بأنهم الأفراد الذين يكون مؤشر كتلة

جسمهم بين ٢٥ كجم/م^٢ و ٣٠ كجم/م^٢، ويحدد الأفراد الذين يعانون السمنة بأنهم أصحاب مؤشر كتلة الجسم الأكثر من ٣٠ كجم/م^٢. وتعد السمنة سبباً رئيسياً للوفاة على مستوى العالم أجمع، وهي تشهد شيوعاً أو انتشاراً متزايداً بين فئات المراهقين والأطفال، وتعتبر الحكومات في الدول المتقدمة أن السمنة واحدة من أكثر مشكلات الصحة العامة في القرن الحادي والعشرين خطورة. ويُنظر إلى السمنة على أنها وصمة في العالم الحديث خاصةً العالم الغربي، على الرغم من أنها كانت يُنظر إليها نطاقٍ واسعٍ على أنها رمز الثروة والخصوبة في عصور أخرى عبر التاريخ، وهو رأي ما زال سائداً في بعض أنحاء العالم. ويمكننا أن نعدد أضرار السمنة كالتالي:

- ١- الكبد الدهني: ترسيب الدهون علي الكبد وأصابته بالكسل.
- ٢- تصلب الشرايين وأمراض القلب (الذبحة الصدرية - والجلطة- دوالي الساقين).
- ٣- صعوبة وضيق التنفس وعدم القدرة علي السير مسافات طويلة.
- ٤- مرض السكر: أحد أهم أسباب مرض السكر (النوع الثاني الذي لا يعتمد علي الأنسولين).
- ٥- الضغط المرتفع ومضاعفاته.
- ٦- التهاب المرارة وتكوين الحصوات بها.
- ٧- خشونة والتهابات المفاصل والألم الشديد بالركبتين.
- ٨- الإصابة بمرض النقرس وترسيب الأملاح بالقدمين.
- ٩- ضعف الجهاز المناعي مما يجعل الشخص عرضة لكثير من الأمراض.
- ١٠- المشاكل النفسية من إحباط واكتئاب لقلة الحركة.
- ١١- زيادة احتمال الإصابة بالأمراض الجلدية كالفطريات والتسلخات.
- ١٢- أحد أسباب الضعف الجنسي عند الرجال.
- ١٣- اضطرابات الدورة الشهرية عند السيدات مع ترسيب الدهون علي المبايض قد تصل إلى صعوبة الإنجاب.
- ١٤- في أحدث الدراسات الأمريكية وجد أنه ثاني أهم مسبب للأمراض السرطانية بعد التدخين.

السعرة الحرارية أو الكالوري :

هي وحدة لقياس الطاقة وعلي الأخص الطاقة الحرارية. وتعرف بكمية الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة واحد مللي ماء درجة مئوية واحدة بين (٥ و ١٤ م) و (٥ و ١٥ م) تحت الضغط جوي . وهي وحدة لقياس الطاقة الحرارية التي يحتاجها ويكونها الجسم لكي يقوم بعمله بشكل عادي، وذلك عن طريق إحراق المواد الغذائية. فالإنسان يحتاج للطاقة لعمل وظائفه الأساسية للحياة، وهذه الطاقة مصدرها الأول هو الغذاء والأكسجين الذي نستنشقه. وتختلف الأغذية في مقدار الطاقة التي تنتجها على ما تحتويه من العناصر الثلاثة الأساسية في الغذاء ألا وهي : (الكربوهيدرات - البروتينات والدهون) .

احتياجات غذائية خاصة بالنسبة للمراهقين :



السعرات الحرارية :

بسبب كل من النمو والنشاط في هذا الوقت، فالأولاد في سن المراهقة بحاجة إلى (٢٥٠٠-٢٨٠٠ سعر) في اليوم الواحد، بينما تحتاج البنات في حدود (٢٢٠٠ سعر) في

اليوم الواحد، فمن الأفضل الحصول على هذه السرعات الحرارية من الحبوب الكاملة والبروتين، ومنتجات الألبان قليلة الدسم، والفواكه والخضراوات المتنوعة.

١- البروتين :

من أجل نمو الجسم والمحافظة على العضلات، والمراهقون بحاجة ٤٥-٦٠ جراماً يومياً، ومعظم المراهقين يمكن لهم بسهولة تلبية هذه الحاجة من تناول البيض واللحوم والأسماك ومنتجات الألبان، ولكن النباتيون قد يحتاجون لزيادة البروتين من مصادر غير الأطعمة الحيوانية، مثل : (البقول والمكسرات) .

٢- الكالسيوم :

خلال فترة البلوغ والمراهقة يتم تكوين أكبر كتلة عظمية في حياة الإنسان، الأمر الذي يستلزم الاهتمام بتناول مصادر الكالسيوم، وللأسف فإن كثير من الشباب لا يحصلون على كميات كافية من الكالسيوم، مما يؤدي إلى ضعف العظام وهشاشتها في وقت لاحق في الحياة، كذلك نتيجة بعض الممارسات والعادات الخاطئة كتناول المياه الغازية التي تعوق امتصاص الكالسيوم، لذلك يجب تشجيع المراهقين على خفض استهلاك المشروبات الغازية، وعلى عدم الإفراط في الأطعمة السكرية الأخرى، والاهتمام بالحصول على ١٢٠٠ ملجم من الكالسيوم المطلوبة يومياً من منتجات الألبان والعصير المدعم بالكالسيوم والحبوب، وغيرها من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل : (بذور السمسم والخضراوات الورقية مثل : السبانخ) .

٣- الحديد :

الحديد ضروري لمساعدة كتلة العضلات المكتسبة في فترة المراهقة للحصول على الطاقة، ونقص الحديد يمكن أن يؤدي إلى : " فقر الدم والتعب والضعف " ، ويحتاج الفتيان إلى ١٢ ملجم يومياً، والفتيات في سن المراهقة اللواتي غالباً ما يفقدن الحديد أثناء فترة الحيض هن يحتجن إلى ١٨ ملجم، والأطعمة الغنية بالحديد تشمل : (الكبد - اللحوم الحمراء - الدجاج - الفول - المكسرات - الحبوب الكاملة والخضراوات الورقية مثل : السبانخ - الملوخية - الجرجير والبقدونس) .

نصائح هامة للقضاء علي السمنة المفرطة :

- ١- الزيادة في الوزن معناها ببساطة إن كمية ما تأكله مهما كان قليلاً يزيد عن احتياجاتك الفعلية وبالتالي يجب أن تعلم أن أساس التخسيس هو النظام الغذائي السليم والذي يتناسب مع طبيعتك وطبيعة عملك .
- ٢- ليست السمنة مقتصرة علي تناول كميات كبيرة من الطعام فقط ولكن هناك الكثير من الأسباب الأخرى مثل : (اضطراب في إفرازات بعض الهرمونات - قلة الحركة - بعض العادات السيئة في تناول الطعام - بعض الأدوية وكثير من الأسباب الأخرى).
- ٣- حالات السمنة قد تتشابه أو تختلف في كثير من الجوانب لذلك يلزم التعامل مع كل حالة بشكل مستقل تماماً عن الحالات الأخرى .
- ٤- تغيير النظام الغذائي هو تغيير لعادات الأكل وليس حرمانا فكثير ما يكون السبب في مرض السمنة هو نقص بعض العناصر الغذائية الهامة وليس زيادة الكمية المتناولة في الوجبات .
- ٥- إن من عناصر نجاحك في التخلص من السمنة المفرطة العلاج الجماعي فحاول أن ترتبط بمجموعة معينة في مراحل علاجك المختلفة فهذا قد يجعل فترة المعالجة تمر سريعاً .
- ٦- إن وجبة واحدة خارجة عن النظام الغذائي الخاص بك قد تضيع فوائد أيام عديدة من العلاج . فيجب أن تتحلى بالعزيمة والصبر ولا تصاب بالملل سريعاً .
- ٧- لا تتعجل النتائج فما أكتسبته من كيلوجرامات زائدة في سنوات لن تستطيع التخلص منه في أيام. ويكفي أن تعلم أن النظام الأمثل للتخسيس هو فقدان كيلو جرام واحد فقط أسبوعياً . وكلما طالت فترة التخسيس كلما كان هذا أفضل .
- ٨- بعد الانتهاء من برنامج التخسيس والوصول إلى الوزن المناسب يجب الالتزام التام بنظام تثبيت الوزن عند الوزن الذي ترغب فيه وكذلك الالتزام بالنصائح الأخرى حتى لا تزيد ما قد فقده في فترة العلاج . وربما تصبح أكثر سمنة مما كنت عليه .
- ٩- السلاطة يجب أن تحضر وتؤكل طازجة ولا تترك فترة حتى لا تفقد الكثير من فوائدها الغذائية و كذلك جميع أنواع الخضراوات يجب أن تكون طازجة

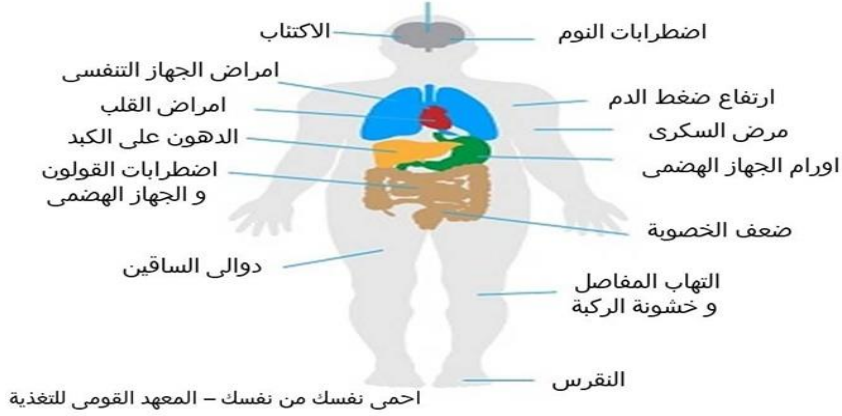
- ١٠- أشرب لترا علي الأقل من الماء يوميا علي أن يكون ذلك رشفاً وبين الوجبات فان ذلك يقلل من شهيتك كثيرا. علي أن تبدأ ب٢-٣ أكواب ماء علي الريق يوميا.
- ١١- إن عادة تناول الشاي (كشري وبدون سكر أو بسكر التحلية الطبي) أ والقهوة باستمرار وبدون سكر تحميك من السمنة فحاول اكتسابها والمداومة عليها .
- ١٢- عند الشعور بالجوع الشديد بين الوجبات تناول أي من الأصناف الآتية : (التفاح - البرتقال - الخيار - الخس - الجزر - الفجل - الجرجير - أو أشرب كوب شاي أو قهوة محلي بسكر التحليه) .



مخاطر السمنة



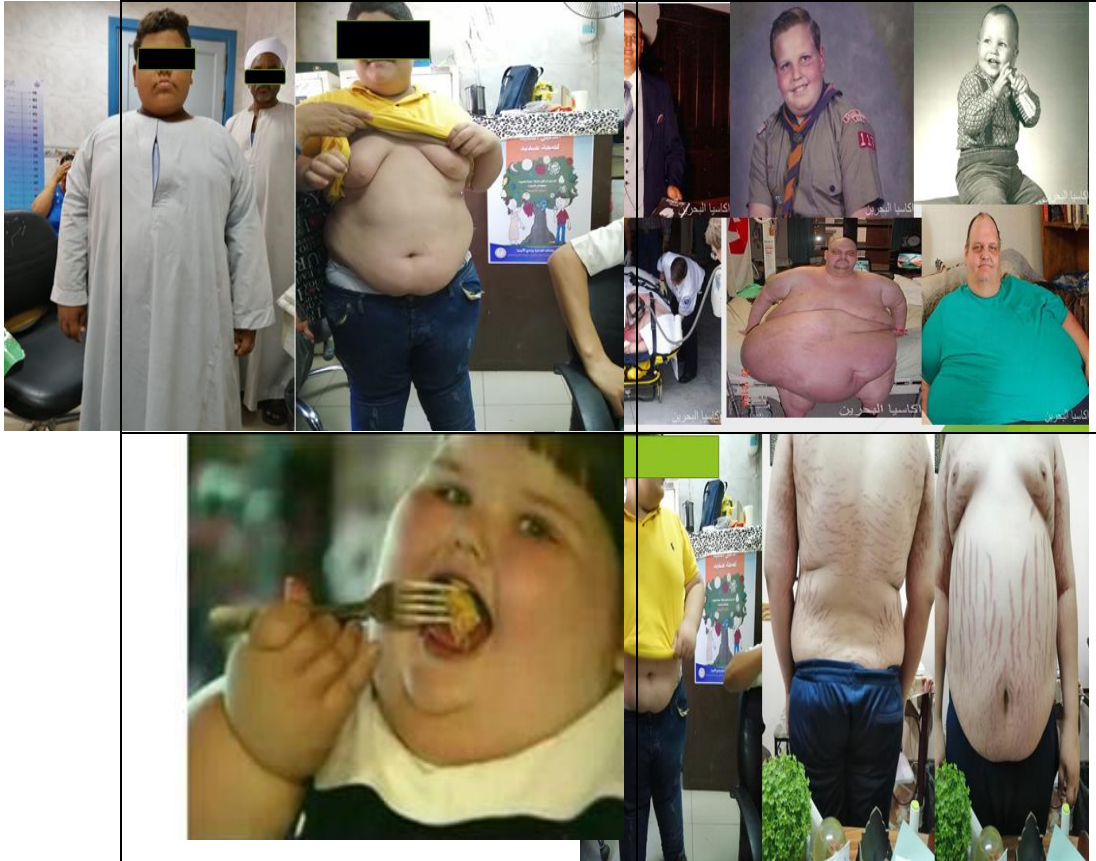
الجلطة و السكتة الدماغية



للقضاء علي الكرش واكتساب منظر بطن مناسب يجب الالتزام بالآتي :

- 1- المواظبة علي تمارينات البطن باستمرار لتقوية عضلات البطن أمر هام للغاية ويعتبر حجر الأساس في القضاء علي الكرش ، لذلك يجب ممارسة التمارينات الخاصة تحت إشراف رياضي حتى لا تتعرض للمتاعب الصحية .
- 2- تناول معلقة خل تفاح علي كوب ماء بعد الفطار يومياً يساعد علي التخلص من الدهون الزائدة علي الكبد كما يساعد علي احتراق كمية كبيرة من الدهون المترسبة في أماكن أخرى
- 3- مضغ الطعام جيداً في الفم وعدم التسرع في البلع أمر هام للغاية حتى لا تصاب بعسر هضم مما ينعكس بالسلب علي الجهاز الهضمي
- 4- عدم الإفراط في تناول الدهون الحيوانية والسمن البلدي وكذلك البعد عن بعض المأكولات الأخرى التي تسبب السمنة .
- 5- السيدات الذين يعانون من الكرش . غالباً ما يكون السبب الأساسي في ذلك الحمل المتكرر والذي يؤدي إلى ضعف وارتخاء عضلات البطن وكذلك العمليات القيصرية تؤدي أيضاً إلى ضعف وتشوه عضلات البطن ، لذلك يجب التعامل مع هذه الحالات تعامل خاص وبحرص شديد .

- ٦- قد تتشابه هذه الحالات مع بعضها وقد تختلف في كثير من الأسباب ، لذلك يجب التعامل معه كل حالة علي حدى . فلكل حالة ظروفها الخاصة . والبرنامج الرياضي والغذائي الذي يصلح لشخص قد لا يصلح لأخر .
- ٧- عدم النوم إطلاقاً علي البطن ولكن ينصح بالنوم علي الظهر أو الأجناب .





النحافة لدى الأطفال وعلاجها :

والنحافة عند الأطفال تكون وقتية ومع الاهتمام بالتغذية السليمة سوف يزيد الوزن وتختفي النحافة وانصح جميع الأمهات بالتالي :

- ١- عدم الضغط على الأطفال من أجل تناول الطعام فقد يسبب الضغط مفعولاً عكسياً بحيث يكرره الطفل الطعام، بل قومي بالحديث معه وترغيبه وعرض نوع واحد فقط وليس أكثر من نوع فهذا سوف ترهقين نفسك فالطفل إن لم تكن له شهية للطعام سوف لا يأكل حتى لو أحضرتي له ٧ أنواع فأكثر.
- ٢- المواظبة على ساعات النوم لراحته ونموه .
- ٣- إعطاء الطفل كميات من البروتينات للمحافظة على نموه وخاصة الألبان والبيض واللحوم والبقوليات .
- ٤- إعطاؤه الكثير من المواد النشوية لمدته بالطاقة اللازمة من أجل حركته الزائدة .
- ٥- إعطاؤه الفيتامينات الضرورية بعد استشارة الأخصائي وخاصة فيتامين (ب المركب) الفاتح للشهية الموجود في : (الخميرة - الكبد - اللحوم - الموز - عصر الطماطم) ، ويفضل المصادر الطبيعية عن الدواء .
- ٦- احتفظي في مطبخك بالأغذية المفيدة له مثل : حبوب الإفطار والمكسرات والفواكه المجففة لتكون له بديل عن الشيبسي والشوكولاتة عند الإحساس بالجوع ويمكن إعطاؤه قطعة من الشوكولاته بعد تناول وجبة خفيفة كساندويتش جبنة.
- ٧- عودي طفلك على طبق الخضروات والفواكه الطازجة في ساعة معينة كل يوم وقت المغرب حتى يرث العادات الغذائية الصحيحة.

٨- عدم تقديم أنواع الحلوى الملونة والمنكهة والمشروبات الغازية لطفلك ، ولا يجب تواجدها في منزلك هي الخطوة الأولى . وإقناعاً بضررها مراراً ومراراً سوف يخزن عقله الباطن هذا ويقل ميله لها إلا بالمناسبات .

٩- وتذكري عزيزتي الأم أنتى القدوة فعاداتك الغذائية هي التي تورث على طفلك .

نصائح للأم في تحضير وجبات أولادها في المدارس :

١- أما عن الطعام الذي يأخذه الطالب إلى المدرسة فيختلف باختلاف سن الطالب، ويجب أن تراعي الأم هنا ميول طفلها، فإذا كان لا يحب نوعاً معيناً من الأغذية فعليها ألا تجبره على تناوله، بل يجب أن تجد له بديلاً صحياً ومناسباً له، وفيما يلي مثال على وجبة صحية متكاملة من الممكن أن يتناولها طفلك في المدرسة : (ساندوتشات سجق - قطعة كيك أو مافن أو حبة دوناتس - علبه زبادي سادة أو بالفواكه - فاكهة .. كحبة موز - تفاح يوسفى - فراولة - الكرز - العنب - عبوة صغيرة من الكورن فليكس مع عبوة حليب).

٢- جربي تقطيع الساندوتشات بأشكال مختلفة بقطاعات البسكويت سوف تدهشين عندما ترين كيف أن ساندوتشات الجبن قد تم إلتهامها بأكملها عندما قطعت على شكل وردة أو أرنب مثلاً.

٣- جربي عمل حلقات الساندوتش لطفلك ،، أحضري الخبز العربي الرقيق وادهنيه بالجبن السائل، ضعي شرائح اللانشون ثم لفي الخبز بشكل إسطواني ثم تغليفه بالقصدير أو بالنائلون وادخليه الفريزر لمدة ٣٠ دقيقة أخرجيه وقطعيه حلقات وضعي منها لطفلك في حقيبة الوجبة، وبنفس الطريقة إحشي حشوات مختلفة مثل : (التونة والدجاج) بما يفضل طفلك، وأيضاً يمكنك وضع المني بيتزا وبعض المعجنات الصغيرة بحشوات مختلفة.

٤- غيري الخبز : يمل الأطفال كما نمل نحن الكبار من الساندوتشات فلماذا لا نحاول بنفس الحشوة المحببة للطفل وبتغيير بسيط لنوعية الخبز ، نوعي واستخدمي مرة الخبز الرقيق ومرة التوست واحشيها بحشوات مختلفه كالبيض والجبن والمربى والعسل وزبدة الفول السودانى والنيوتلا وممكن الفول والتونة واللبنه والزعتر أيضاً.

- ٥- المشروبات : أفضل مشروبات صحية للطفل " الحليب والماء " ويفضل إبعاد الطفل عن المشروبات الغازية والمحلاة لغناها بالسكر والمواد الحافظة المضرة بأجسامهم الصغيرة والتي لازالت في طور النمو ، لذلك لا تنسي أن تضعي في حقيبة الوجبة (عبوة حليب أو عبوة ماء وتكون باردة بالطبع) .
- ٦- علبة من الحليب كامل الدسم، وإذا كان طفلك لا يحب طعم الحليب فمن الممكن أن تضعي له الحليب ذا النكهات المختلفة مثل : (الفراولة - الموز أو الشوكولاتة) المتوفرة في الأسواق المحلية.
- ٧- قطعة من الخبز مع أحد منتجات الألبان كالجبنة أو اللبنة على شكل شطيرة .
- ٨- قطعة من الخضار التي يسهل تناولها كالخيار أو قطع الجزر المقطعة أو أوراق الخس .
- ٩- ولا مانع من أن يتناول الطفل حصة من الحلوى أو الشيبسي ثلاث مرات أسبوعياً .
- ١٠- أحرصى أيضاً على أن تتضمن الوجبة نوع إلى ٣ أنواع من مجموعة الفواكه والخضروات لأنها تحتوي على فيتامينات هامة، معادن، وألياف . وقد يتضمن ذلك عصائر طبيعية ١٠٠%، أو ثمرة فاكهة طازجة أو حتى مجففة.
- ١١- حاولى إضافة الخضروات للسندوتشات أو ضعى بعض أصابع الجزر والخيار فى كيس أو علبة نظيفة.
- ١٢- حاولى زيادة الكالسيوم الذى يتناوله طفلك بإضافة منتج من منتجات الألبان مثل : (علبة لبن أو الجبنة) ، هذه المنتجات أيضاً ستمد طفلك بالبروتينات ومعادن أخرى هامة.
- ١٣- من وقت لآخر، ضعى لطفلك مفاجأة فى علبة طعامه مثل : (إستيكر، أو بسكوته ذات الطعم المفضل له)، فهى لفنة ظريفة تشعر طفلك أنك معه حتى وهو فى المدرسة .



العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر:-

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- السمنة.
- الحمل.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- الاستعداد الوراثي.

علاج مرضى السكر

الحالات البسيطة	الحالات المتوسطة	الحالات الحادة
تنظيم الغذاء فقط.	تنظيم الغذاء والعقاقير.	تنظيم الغذاء وحقن الأنسولين.
<p>يعالج مريض السكر؛ لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.</p>		



دور الإعلام في رفع الوعي

الأستاذ / أيمن عدلى

مدير تحرير برنامج صباح الخير يا مصر

نبذة عن المحاضر :

- * مقدم برنامج «أعلام مصر» على أخبار مصر .
- * رئيس لجنة التدريب والتثقيف بنقابة الإعلاميين .
- * عضو مجلس إدارة نقابة الإعلاميين .
- * زميل كلية الدفاع الوطني بأكاديمية ناصر العسكرية العليا .
- * عضو مجلس أمناء المنتدى المصري للإعلام .
- * عضو المجلس المصري للشؤون الخارجية .

أخطر ما يواجه الدولة الآن هو الشائعات لأنها ليست عشوائية وإنما مخططة وتستهدف الفوضى وإثارة الفتن وإذا كانت الشائعات تغزو المجتمع بالإعلام بكل أنواعه فإن الإعلام أيضاً هو الوسيلة التي عليها التصدى للشائعات.

والإعلام هنا ليس دورة مجرد " رد الفعل " لأن هذا خطأ وقعنا فيه طوال السنوات الماضية فإعلام الذي نحتاجه ليس دفاعي وإنما إعلام هجومي بالمعنى الحميد .

■ إعلام يصل إلى الجميع بالمعلومة الواضحة.

- إعلام يخاطب المواطن بالحقائق.
- ثم استخدام طرق وحيل لنشر الأكاذيب والشائعات التي تستهدف زعزعة استقرار الوطن وهز ثقة المصريين في مؤسسات الدولة من خلال مواصلة نشر فيديوهات مفبركة وصور غير حقيقية وبعض المعلومات غير الموثقة.

القضية لم تعد استهداف المواطنين لمرة واحدة لكن كانوا يخطون منذ إنشاء مواقع التواصل الاجتماعي لتكون منصات لإدائها وقضاء أكبر وقت في تصفحها فهنا كعدد كبيراً من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي يقومون بإختلاق بعض الشائعات حتى يثيروا أعجاب متابعيهم .

ماذا نحتاج لمواجهة الشائعات ورفع الوعي :

إعلام قادر على المواجهة وهذا يتطلب :

- ١- مهنية في التناول (الإحتراف وليس العشوائية).
- ٢- المبادرة بالمعلومات (الإعلام لابد أن يكون مصدر المعلومة وليس مصدر التكذيب).
- ٣- مصداقية في الشارع (إحترافية وموضوعية في الإعلام هي التي تخلق المصداقية التي تجعل المواطن قابل لتصديق كل ما يقدم له).
- ٤- طرح الوجوه المختلفة للحقيقة فالحقيقة ليس لها وجه واحد فالمواطن لا يريد وجه واحد وإنما يريد الوجوه المختلفة بموضوعية.
- ٥- ترجمة ما يحدث على الأرض إلى أفكار إعلامية.

مصر من أكثر الدول في المنطقة العربية التي سلط نحوها سلاح الأخبار الكاذبة والشائعات والتلاعب عبر منصات التواصل الاجتماعي منذ ثورة ٣٠ يونيو وحتى الآن فلا يمر يوم دون نشر خبر كاذباً وشائعة أو تزيف وتلاعب بالحقائق أو حتى الصور والفيديوهات.

* الإعلام أداة فاعلة ومؤثرة في مواجهة الشائعات لكن بشرط أن نفهم دورها جيداً وأن نحسن استغلالها وأن ندعم دورها ونسلحها بالمعلومات التي تمكنها من الرد.

* الإعلام أصبح سلاح .. لكن علينا أن نمده بالذخيرة اللازمة ونسلمه لمقاتلين محترفين مهرة.

* التوعية لهؤلاء الشباب أمر لا غنى عنه تطعيم وجوبى ضد وباء العصر المحيط بنا ويحاصرنا حتى في البيوت السوشيال ميديا القاتلة .. التوعية تحمي الشباب من اللعب على عقولهم والذي تمارسه ميليشيات وعصابات السوشيال ميديا ضدهم لتجنيدهم أو الفتنة بينهم وبين جيشهم ودولتهم و مؤسساتها وضرب الثقة المبنية بينهم.

* نواجه الجيل الثاني المتطور من الشائعات على السوشيال ميديا وبالتالي نحن أمام مرحلة مختلفة ومتطورة للغاية يجب على الدولة المصرية إدراكها خاصة أن الشائعات والأكاذيب تستهدف بشكل أساسي إسقاط الدولة المصرية .

* الإعلام والدراما الذين من المفترض أنهما يقدمان نموذج في الأخلاق التي يجب أن تكون عليها- ساهموا في الانحدار بما قدموه لنا من نماذج سلبية أو لغة سوقية أصبحت تدخلت لبنت ويحفظها الأطفال ويرددونها.

الهدف من نشر الأكاذيب هو تنفيذ أجندة إخوانيه بحرفية وبدقة شديدة من أجل ترويج رسالة أن الدولة المصرية غير قادرة على حل المشاكل وغير قادرة على توفير حياة كريمة للمواطن ومن هنا تنتشر الفوضى في الشارع وتقتل معنويات المواطنين وتنتشر روح اليأس والإحباط داخل النفوس.

لماذا لا يقرأ شبابنا الصحف؟!!

اهتمامات الناس تحولت نحو ثقافة النت ولا يجدوا أغلبهم من يرشدهم إلى الصواب وإلى حقيقة أن الجمال الحقيقي يبقى في متعه القراءة الورقية .

* لابد أن نعود إلى الصحافة الخدمية وان يستحوذ الرأي على القاسم الأعظم من الصفحات مع الاهتمام بالصحافة الاستقصائية التي تعتمد على الأرقام والحقائق .

* يجب أن يزخر الوسط الإعلامي بكفاءات تتحلّى بالمصداقية والقبول والموضوعية .
* كفاءات ليست زائفة أو مزيفة .

* ندرة الكفاءات وانعدمت الموضوعية والمصداقية في مواجهة التطور المستمر للميديا الرقمية.

* يقرأ المواطن عندما يشعر أن إعلامه أصبح مرآة صادقة تعكس همومه وتساعد في إيجاد الحلول الموضوعية لمشاكله .

* القراءة تتعلق بمستوى الوعي و الثقافة في المجتمع .. أمه بلا وعي فهي تعاني من الجهل

وعندما يسود الجهل ويغيب الوعي فلا أمل في الإصلاح والنهوض والتقدم .

* أولى خطوات مكافحة الفساد تبدأ بمعركة الوعي ولن يأتي الوعي بدون قراءة وبدون شفافية وبدون حقائق وبدون زيف أو تزيف وبدون نخبة مثقفة تقع على عاتقها مسئولية نشر الوعي. لأن المجتمع الذي يتسلح بالوعي فانه يشكل حائط الصد الأول في مواجهة الشائعات وهي الوسيلة الأنجح التي يمكن من خلالها التصدي لكل محاولات زعزعة الاستقرار ونشر الأكاذيب .

* المجتمع الذي لا يقرأ يتحول لأرض خصبة لتغيب هو التحكم في اتجاهات هو آراءه هو وميوله وتشكيل وعيه الفكري.

الختام :

لابد يعلن مشروع وطني للأخلاق فهو الإنقاذ للوطن، مشروع يقوم على توعية سليمة يقدمها إعلام مدرك للخطر محترف في أداءه.. ومؤسسات الدولة تسهم فيه أكبر قدر ما يملك.. شباب الوطن هم ثروتها التي يجب ألا نفرط فيها بل نستثمرها بوعي مجتمعي وتحرك جماعي.

فعافية مصر مصدرها تماسك الشعب والتفافه خلف الدولة لا تكون عصية إلا بشعبها الواقف ظهر جيشها وقوة الشعب وتماسكه تحت أجل توعية الشباب والأجيال الجديدة بما يحيط بمصر من مخططات .