الرواتب الغذائية و أهميتها في الصحة الجسمية

**د.حسيني زينب**

 **كلية العلوم التطبيقية قسم هندسة الطرائق , جامعة قاصدي مرباح ورقلة 30000**

**البريد الألكتروني:zn.hacini@gmail.com**

**مقدمة:**

التغذية هي من المواضيع الهامة التي يوليها الإنسان اهتمام خاص نظرا لارتباط حياته بها فقد قال القدماء"يجب أن نأكل لنعيش ولا نعيش لنأكل"، فالتغذية السليمة هي أساس الصحة و التنمية و هي التي تكسب الجسم مناعته.أن الأغذية التي يتناولها الإنسان كثيرة و متنوعة,وقد لاحظ العلماء أن جميع هذه الأغذية مهما اختلفت أنواعها ومصادرها معدني أو العضوي فأنها تتركب من عدد من العناصر المغذية تدعى الأغذية البسيطة تستخدمها العضوية في الوظائف التالية: الصيانة، الطاقة و الوقاية.

ان الأغذية المعدنية و العضوية ضرورية للعضوية، فلا يمكن الاستغناء عن أي منها،لأن ذلك يؤدي إلى اضطرابات غالبا ما تشكل خطر على الجسم كأمراض سوء التغذية.

قال تعالى ” يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ”في هذه الآية دعوة ربانية واضحة للأكل و الشرب في الحد الذي يحتاجه الجسم لتكوين بنية سليمة تساعده في الوقوف ضد الأمراض. في هذا الموضوع سوف نحاول الإجابة عن سؤال ما الكمية التي ينبغي علينا تناولها يوميا حتى نحصل على الصحة سيكون ذلك من خلال الحديث على الراتب الغذائي.

**الرواتب الغذائية:**

**تعريف:** الراتب الغذائي هو كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص خلال 24 ساعة ليحافظ على جسمه و يغطي احتياجاته، يختلف الراتب الغذائي باختلاف العمر، الجنس، نوع العمل، حالة الجسم و حرارة المحيط. فالعامل المهني يحتاج إلى طاقة أكثر مما يحتاج إليها موظف مكتب وهذا الأخير يحتاج طاقة أكثر مما يحتاج إليها شخص لا يقوم بأي عمل. وطفل الذي ينمو لا يقتصر راتبه الغذائي على الحفاظ على وزنه بل لزيادته لذلك فهو بحاجة إلى أغذية النمو أكثر من حاجة من الفرد البالغ لها.

**أنواع الرواتب الغذائية:**

هناك أربع رواتب غذائية أساسية هي:

**راتب النمو:**

يخص هذا الراتب الطفل و المراهق و هو غني بأغذية البناء و النمو، فالطفل يبني عضويته لذا فهو بحاجة إلى أغذية الصيانة بنسبة عالية كما أن المراهق في هذه الفترة يكون في قمة نشاطه فهو يحتاج لأغذية للمحافظة علي جسمه.

الطفل و المراهق يحتاجان يوميا إلى البروتينات، الدسم، الأملاح المعدنية و الفيتامينات لكن بنسب متفاوتة ذلك لاختلاف العمر، مثلا المراهق يحتاج 1 غرام من البروتينات يوميا لكل 1كيلوغرام ، و يحتاج الطفل 2,5 غرام من البروتينات يوميا لكل 1 كيلوغرام من وزنه. أن الأطفال من عمر شهر إلى عمر 6 شهور والذين يرضعون رضاعة طبيعية خالصة يتناولون في المتوسط 750 مل من حليب الأم في اليوم الواحد، وتتراوح الكمية بين 570–900 مل يومياً، - فلبن الأم يحتوي على مضادات حيوية تساعد على تجنب إصابة الطفل بأمراض الأذن، والإسهال، وأمراض الجهاز التنفسي، والحمى الشوكية، وأمراض أخرى. و يحتاج الطفل إلى الأملاح المعدنية لنمو وتصلب العظام و الأسنان والى فيتامين أ وهو فيتامين النمو و فيتامين د المضاد للكساح. النظام الغذائي الصحي عند المراهق يجب أن يكون مقسم إلى كربوهيدرات بنسبة (50 – 60%) وبروتينات بنسبة (10 – 30%) ودهون بنسبة (أكثر من 35%) بالإضافة إلى الفواكه و الخضروات و الألياف و منتجات الألبان.

راتب النمو يحوي أساسا على البروتينات التي تمد الجسم بالأحماض الأمنية لبناء أنسجة جديدة، أما الفيتامينات فتساعد في عملية الإستقلاب لتصنيع البروتينات، وتعد العناصر المعدنية مكوناً أساسياً من مكونات أنسجة الجسم، تلعب الدسم دور فعال في إمداد الجسم بالطاقة التي يحتاجها خلال يومه للقيام بأنشطته المختلفة ، فالغرام الواحد من الدسم يعادل 9 من السعرات الحررية، و هي تكون أعلى من البروتين و الكربوهيدات لذلك لابد من إمداد الجسم بها بالقدر الذي يحتاجه دون زيادة تتأثر الاحتياجات اليومية منها بمعدل النمو .

**راتب الصيانة:**

هو الراتب الضروري لفرد كهل وزنه 70 كيلوغرام و لا يقوم إلا بنشاط محدودة جدا .يقدر راتب الصيانة ب2400 حريرة، يستعمل لصيانة الجسم وحمايته من الأمراض، يحدد راتب الصيانة بنوعين من القياسات نذكر منها قياس القدرة التي يحررها حرق غرام واحد من كل صنف من الأغذية.تحرر أكسدة واحد غرام من سكر العنب طاقة تعادل 4 حرات، و تحرر أكسدة واحد غرام من الدسم 9 حرات و تحرر أكسدة واحد غرام من البرويتن طاقة تعادل 4حرات.فلكي تحصل العضوية على 2400 حرة خلال 24 ساعة فيما إذا كانت الأغذية جميعها لها الأهمية نفسها فيكفي أن نتناول 600 غرام من البروتينات، 266 غرام من الدسم و600 غرام من السكريات لكن ينبغي أن تكون الأغذية متنوعة ولكي يكون الراتب الصيانة كافيا يجب أن يتضمن كل أصناف الأغذية الثلاثة و قد بينت القياسات أن الكمية المناسبة لإنسان بالغ يزن 70 كيلوغرام تتكون من 70 غرام من البروتينات و 50 غرام من الدسم و 417,5 غرام من السكريات وبذلك يكون المجموع 2400 حرة يضاف إليها 2,5 لتر من الماء كل 24 ساعة ، 20 غرام أملاح معدنية و بعض من الفيتامينات ، فهذه  الأغذية الضرورية للجسم ليعوض الفقد الإجباري في المواد الغذائية التي يفقدها الجسم خلال اليوم من خلال حركات القلب و المعدة و الأمعاء و حركات التنفس و الحركات العضلية البسيطة.

**راتب العمل:**

هو راتب لشخص بالغ كثير النشاط (الذهني أو العضلي)، وتزداد الطاقة اللازمة للجسم بشكل يتناسب مع شدة النشاط و نوعه، فالعمل المعتدل يتطلب طاقة تتراوح بين 3000 إلى 3500 حرة و هي طاقة فوق طاقة راتب الصيانة تستدرك من إضافة السكريات مثل السكر، الخبر، المعجنات، البطاط و الرز، أما العمل الشاق يتطلب طاقة من 4000 إلى 5000 حرة تستدرك بإضافة مواد سكرية و أيضا البروتينات و المواد الدسمة.

**راتب الإنتاج:**

وهو راتب يخص المرأة الحامل و يقدر بـ 2400 حرة و المرأة المرضعة و يقدر بـ 2600 حرة.راتب الإنتاج مهم فالمرأة خلال فترة الحمل تمر بتغيرات جسدية و هرمونية فهو يؤدي دورا رئيسا في صحتها وصحة جنينها لأنه المصدر الرئيس لتغذية الطفل، وعليه فالمرأة مطالبة بالحرص على تناول غذاء صحي متوازن خلال هذه الفترة، في الواقع لا يوجد غذاء محدد يجب تناوله المهم أن يكون بمقدار يتفق

وحالة الحمل وأن يشمل على أغذية الصيانة و هي البروتينات ، الماء و الأملاح المعدنية وأغذية الطاقة و هي السكريات و الدسم وأخيرا أغذية الوظيفة و التي تتمثل في الفيتامينات كما يمكن للمرأة الحامل أن تستعين بطبيب في التغذية. يسهم حليب الأم في نموّ المهارات الحسية والمعرفية للطفل، من خلال ما تمنحه الأم المرضعة لطفلها من العناصر الغذائية، فهي تفقد الكثير من السعرات الحرارية، لذلك من الواجب عليها تعويض هذا الفقدان بالإضافة لاستمراريّة إنتاج الحليب بشكل فعال، فتحتاج الأم للغذاء الصحي المتوازن، ويتوجب على الأم المرضعة تناول كميات كافية من السوائل والفيتامينات، وفيتامين د على وجه الخصوص، إضافة لما يناسب احتياجاتِ جسمِها وبنيتها الصحية من المعادن المتوفرة بأنواع الأطعمة، ومن المستحسن في مثل هذه الظروف اقتراح برنامج غذائي مناسب ومنظم، تلجأ إليه المرضع ليساعدها على تحديد غذائها المتوازن كماً ونوعاً وتوقيتاً، فكلّما كانت تغذية الأم متوازنة كان الطفل أكثر

 استقرار و اقل عرضة للاضطرابات الهضمية كالانتفاخ و الغازات.

**أهمية النظام الغذائي الصحي:**

النظام غذائي صحي له أهمية كبيرة تعود على جميع أجزاء الجسم بالفائدة؛ فهو يساعده في أداء وظائفه المختلفة، ويساعد على حماية الخلايا من الأضرار البيئية وإصلاح التالف منها؛ حيث يساعد البروتين على بناء إعادة تركيب الخلايا ، ويقوم بتعزيز عمل جهاز المناعة، في حين تُوفّر الكربوهيدرات والدهون الطاقة اللازمة للجسم، وتدخل كل من الفيتامينات والمعادن في عمليات الجسم المختلفة؛ فهي ضرورية لكي تقوم العضوية بوظيفتها، فعلى سبيل المثال يعمل فيتامين ج، وفيتامين أ، بالإضافة إلى فيتامين هـ بالإنجليزية: Vitamin E كمضادات أكسدة ضد السموم المختلفة، وأما بالنسبة لعائلة فيتامين ب فهي تساعد الجسم على استخراج الطاقة من الغذاء، ويحافظ كل من الفسفور والكالسيوم على قوة العظام وصحتها، بالإضافة إلى الصوديوم والبوتاسيوم اللذين يقومان بمساعد الجسم على نقل الإشارات العصبية. الوقاية من الأمراض يساعد الغذاء الصحي والمتوازن على الوقاية من العديد من الأمراض، ولا يقتصر ذلك على السمنة والأمراض المتعلقة بها؛ وإنما تجدر الإشارة إلى أن الزيادة أو النقصان الشديدين بإحدى المواد الغذائية قد تنجم عنه مشاكل صحية عدة، فمثلاً ترتفع احتمالية الإصابة بهشاشة العظام بالإنجليزية: Osteoporosis في الحالات التي لا يحتوي فيها الغذاء على كميات كافية من الكالسيوم، كما أن قلة تناول الفواكه والخضار ترتبط بارتفاع احتمالية الإصابة بالسرطان، في حين أن احتواء النظام الغذائي للشخص

على الكثير من الدهون المشبعة يمكن أن يتسبب بأمراض القلب و الأوعية الدموية.

**الخاتمة**:

إن العديد من المشاكل الصحية التي تصيبنا يعود سببها لنوع و وكم الأطعمة التي نتناولها، فقد قدمت المنظمة الصحة العالمية جملة من التوصيات للمحافظة على الوزنِ الصحي، من خلالِ انتظام الأكل و مراعات السعرات الحرارية التي يَحتاجها الجِسم و التي تحددها الرواتب الغذائية حسب احتياجات الفرد. يحتاج كل فرد إلى سعرات حرارية مختلفة عن الأشخاص الآخرين، تختلف هذه السعرات باختلاف العمر الجنس، الوزن، ومدى نشاطه الجسدي، بالإضافة إلى أن السعرات تختلف حتى عندما يتطابق شخصان بالعمر، الوزن، و الجنس ذلك لان معدل عمليات الأيض تختلف من جسم لآخر.

ان تحسين العادات الغذائية لا يمثّل مشكلة فردية فحسب، بل مشكلة تعني المجتمع بأسره، فالحقائق العلمية تقرر أن السلوك البشري يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالسلوك التغذوي، لذلك كان لابد من تنظيمه وترشيده.

المراجع:

"What Does Healthy Eating Mean?", breastcancer.org,10-3-2016، Retrieved 2-9-2017. Edited.
"Why Is Eating Healthy Important?", www.healthyeating.sfgate.com, Retrieved 30-12-2017. Edited.