صحتك في غذائك

التغذية والخصوبة

أبواب
تتيانا الكور
استشارية التغذية الطبية والعلاجية

تؤثر خياراتنا الغذائية خلال فترة حياتنا على كل من خصوبتنا وفرصتنا على الإنجاب.

يعتقد البعض بأن هنالك أغذية ما يجب تناولها من أجل زيادة معدل الخصوبة وفرصة الإنجاب، تظهر لنا نتائج الأبحاث الحديثة وإجماع السند العلمي عكس ذلك إذ لم تؤثر أغذية معينة على قدرة الرجل أو المرأة الإنجابية على حد سواء. وتعتمد هذه القدرة على عوامل عدة أهمها: نسبة التفاعل الحساس لهرمونات الجسم، نوعية الحيوانات المنوية والبيض، وتوقيت الإباضة. ولعل ما يشير إليه السند العلمي هو ضرورة الحفاظ على وزن صحي والإلتزام بمستوى نشاط بدني متوسط على الأقل خلال اليوم. ويتأثر واحد من كل ستة أزواج في العقم خلال سنوات الإنجاب حسبما ورد من إحصاءات عالمية.

ويعتبر مؤشر الكتلة الجسمي الطريقة الأمثل لتحديد مدى صحة وزن الجسم حسب ما ورد في آخر تصريح لمنظمة الصحة العالمية عام ٢٠٠٤ والذي تم إعتماده لغاية الآن. ويتم قياس مؤشر الكتلة الجسمي من خلال قياس الوزن بالكيلوغرام، والطول بالمتر، ثم حساب المؤشر عن طريق قسمة الوزن بالكيلوغرام على الطول بالمتر المربع. ويعرف نقص الوزن بقيمة أقل من ١٨,٥، بينما تشير زيادة الوزن إلى قيمة ما بين ٢٥ و ٢٩,٩، وتعرف السمنة بقيمة أعلى من ٣٠.

ويشكل الوزن الصحي إحدى المجالات التي يتفق عليها الباحثين والباحثات سوية فيما يتعلق بالخصوبة إذ أن وجود وزن الجسم ما دون أو ما فوق المعدل الصحي يؤثر سلبا على معدل خصوبة كل من الرجل والمرأة.

ولعل تأثير الوزن الصحي هو الأكثر لدى النساء إذ يؤثر نقص الوزن الشديد وزيادة الوزن على دورة المرأة الحيضية وعلى الإباضة وبالتالي على قلة خصوبتها. فإذا كانت المرأة نحيلة وناقصة في الوزن، لا ينتج جسمها كمية كافية من هرمون الأستروجين في المبيضين. أما إذا تمتعت المرأة بوزن زائد، فقد يتسبب ذلك في وجود خلايا دهنية كثيرة تنتج بدورها هرمون الأستروجين أكثر من اللازم. ويمكن لطرق التخلص من الوزن التأثير سلبا على التوازن الهرموني ويقلل بالتالي من خصوبة المرأة.

ويتمثل دور التغذية لدى الرجال في منع حدوث نقص في كل من فيتامين جيم وعنصر الزنك. ويؤدي نقص فيتامين جيم إلى تجمع الحيوانات المنوية معا مما يحول من توفرها، بينما يؤدي نقص الزنك إلى خلل في هرمونات الذكورة وعدم إنتاج كمية كافية من الحيوانات المنوية. وينبغي للرجال الحصول على ٩٠ ملليغرام من فيتامين جيم يوميا و١١ ملليغرام من الزنك.

وتتصدر الحمضيات أعلى قائمة الفواكه الغنية بفيتامين جيم (مثل البرتقال والجريبفروت وعصائرهما)، يليها فاكهة الجوافة، البندورة، المانجا، والفراولة، بينما يتصدر الفلفل بأنواعه (الأخضر والأصفر والأحمر) قائمة الخضار الغنية بفيتامين جيم، يليها البروكولي، والبطاطا الحلوة، والكوسا، والملفوف، والسبانخ.

ويعتبر فيتامين جيم من الفيتامينات الذائبة في الماء والتي يحتاجها الجسم بصورة أساسية إذ لا يستطيع الجسم تصنيعه أو حتى تخزينه، بل يتخلص الجسم في العادة من الفائض منه عن طريق البول. لذلك يجب علينا أن نتناول إحتياجاتنا منه بشكل يومي وبصورة دائمة.

ويمكن للرجال تلبية إحتياجات جسمهم من فيتامين جيم عن طريق تناول الخضار والفواكه ومراعاة التنويع في مصادرها بشكل يومي مع تحقيق التوازن في النظام الغذائي المتناول، وبمعدل خمس حصص من الخضار والفواكه الغنية بفيتامين جيم في اليوم الواحد (وتعادل الحصة الواحدة حبة فاكهة متوسطة الحجم، كوب من عصير الفواكه أو الخضار المطبوخة، وكوب من الخضار النية).

ويتوفر الزنك في كل من اللحوم الحمراء والدواجن والفاصوليا، والكاجو، بينما تفتقر له مصادر مثل الحليب والخضار والفواكه وبياض البيض. ولعنصر الزنك دور في صحة الجهاز التناسلي، خاصة لدى الرجال إذ يؤثر الزنك على أداء وظيفة البروستات والنشاط الهرموني للرجال وإنتاج الحيوانات المنوية.

ويتعارض الزنك مع كل من النحاس، والحديد، والكالسيوم، وحمض الفوليك، وفيتامين ألف، فمراعاة التوازن بين كميات الطعام المتناولة وبين احتياجات جسمنا من الزنك ضروري لضمان مدى إستفادتنا مما نتناوله.

وتؤكد التوصيات العالمية على ضرورة أخذ الحيطة والحذر من تناول مكملات غذائية معينة كبعض الفيتامينات والمعادن والأعشاب والتي تدعي تعزيز معدل الخصوبة، فما يتوفر لنا من أدلة علمية حقيقة غير كافي لوصفها، خاصة وأننا لا نستطيع تحديد دورها في التأثير على الأجنة، و تحديد مخاطرها أو منافعها الإضافية.

Tatyana@tatyanakour.com

استحثاث وظائف الشق الأيمن من الدماغ يقود إلى الفصام .. نتيجة لهيمنة الشق الدماغي الأيمن على الأيسر

الفصام .. و ظائف الدماغ ..!

أبواب
د. محمد الشوبكي
استشاري الأمراض النفسية والعصبية

من الحقائق العلمية التشريحية الوظيفية أن الدماغ البشري قسمين أيسر وأيمن يرتبطان بجسر الكوربس كللوزم«CORBUSCALLOSUM»،ولكل منهما وظائفه الخاصة به .

فالجزء الأيسر مسؤوليته الوعي ، والإدراك ، واليقظة ، والفهم ، والتحليل ، والاستنتاج ، واتخاذ القرارات ، ومجابهة تحديات الحياة اليومية و المستقبلية ، وتفعيل الحلول على أساس المعطيات الواقعية ، وتحمل المسؤولية الذاتية عن كل السلوكيات ، و الأفكار ، وضبط المشاعر « فهو الشق المسؤول عن المنطق و العقلانية « ذلك الشق الذي يشغل حياتنا اليومية بكل متطلباتها ، والخطط المستقبلية و ينهض بالفكر الإنساني البناء فهو مركز بناء الوجود الخلاّق المبدع . و في الحالات الطبيعية فهو في حالة من السيادة وكبح جماح الأيمن ذلك من متطلبات البقاء في الوعي ، والإدراك ، والحفاظ على الكيان الوجودي النفسي والفسيولوجي للإنسان والتطور والحفاظ على إنقاذ الإنسان و البشرية من الانقراض . وحينما يتنحى الشق الأيسر عن السيادة بفعل هيمنة الشق الأيمن بشكل صارخ يصاب الإنسان بالفصام العقلي (العيش في عالم الأوهام والعجز والخرافات و ردود الفعل الانفعالية والتوقف عن تحقيق الذات والمصير) .

أما الجزء الأيمن « فهو الذي يخزّن كل العمليات الخيالية من اللاوعي خاصة آليات الدفاع النفسية الأولية البدائية وما يحويه من مكبوتات بكافة أنواعها من النزوات والغرائز ،والخيالات والأوهام ، والعواطف الوجدانية والعدوانية « فهو يخلو من أيه وظيفة عقلانية. وهو في الحالات الطبيعية ساكن ، ويتم تنشيطه من خلال الضغوطات النفسية المتراكمة التي يعجز عن حلها الشق الأيسر، وتفعّل مكنونات الشق الأيمن في والاضطرابات العاطفية العصابية و الفصام ، ومن إفرازاته الطبيعية الأحلام أثناء النوم ، وزلات اللسان .

ففي حال تفعيل وظائف الشق الأيمن تطفو وتطغى آليات الدفاعات النفسية الأولية ، والسلوكيات الاندفاعية ، والانفعالية ، ذلك إنها تترجم كل ما هو مكبوت على الواقع فتظهر سلوكيات لاوعيه لتلطيف القلق والإحباط والشعور بالعجز حين الفشل في حل المآزق والمعضلات ومن هنا تظهر في المجتمعات والأفراد طقوس مصقولة سلوكيا خاصة التي تلعب على الوتر الديني ومقبولة للذات والآخرين ، والتي تتمحور في مجتمعاتنا بأطياف سلوكية هروبية متنوعة شعوذية كاللجوء إلى ما يضفون عليه صفة القداسة كتقديس الأضرحة والمقامات والمزارات ، وإقامة الشعائر التي تتخذ الطابع الديني فيها والتنجيم ، والأبراج وما يسمون أنفسهم بالمعالجين الروحانيين والمعالجين بالكتب السماوية الذين زكوا أنفسهم واصطفتهم العناية الإلهية!؟ دون كدّ أو جدّ ودون أن يكون لهم فضل أو إعداد، مع مخالفة ذلك لكل الشرائع والأديان السماوية والأمر متروك للقارئ بالعودة إلى نصوص كل الكتب السماوية للتي تؤكد الحرمة الشرعية لهكذا ممارسات .

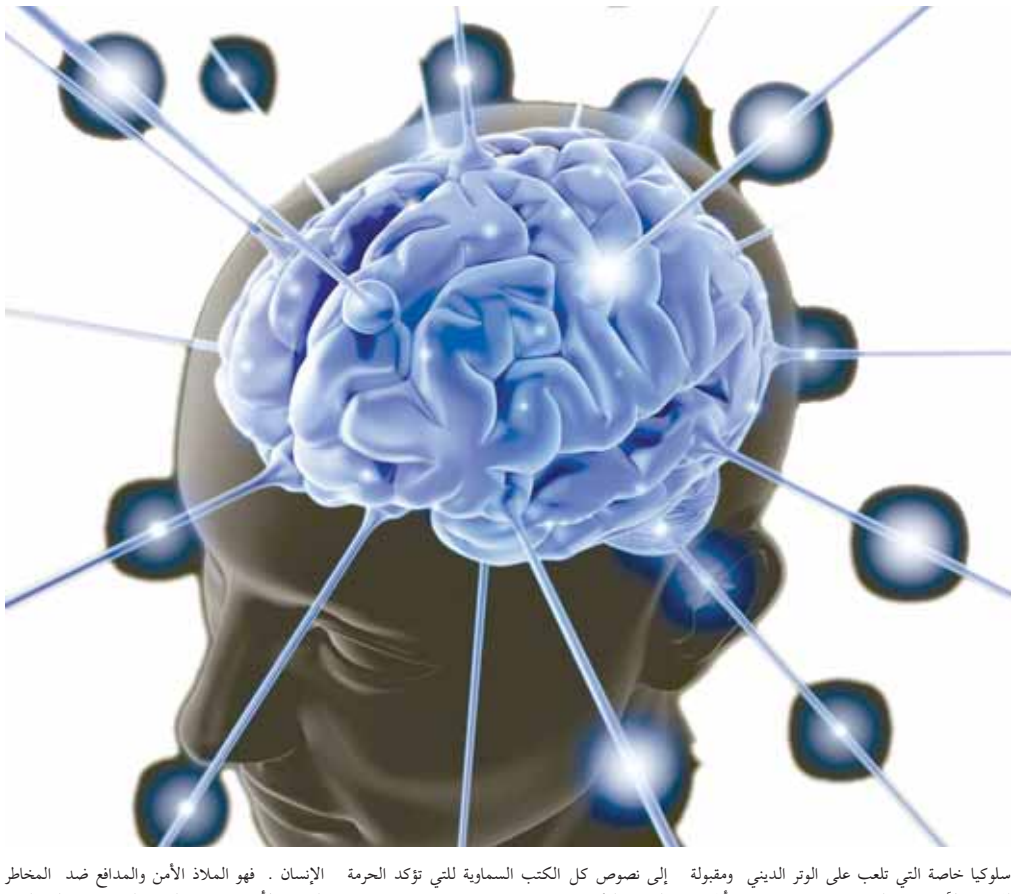
فكل هذه الطقوس الشعوذية ما هي إلا ترجمة غير مباشرة عن المدى من المكبوتات والشعور بالعجز عن مواجه الواقع الذي يعيشه الإنسان والمجتمعات ، فهي (وسيلة تفريجية نفسية هروبية) ، لإزاحة وإسقاط معاناتها المزعجة بالاحتماء بما أضفوا عليه صفة التقديس لأنه بنظرهم يعيش فوق سيطرة العجز، والهزيمة بل هو الرافد والمنقذ للعاجزين والمستسلمين ، فالقوى المقدّسة كما يبدو لهم متسامية عن كل مشاعر الآلام التي يشعر بها الإنسان . فهو الملاذ الأمن والمدافع ضد المخاطر الدنيوية لأنه فوق كل القيود التي يخضع لها الواقع والزمان والقوانين البشرية .

و في الانغماس في هذه الطقوس يشعر الإنسان بنوع من الطمأنينة ، و السكينة غير الأصيلة (وهمية) حيث أنها لا تدوم لفترة طويلة ، فيعاوده القلق و الشعور بالعجز من جديد ومن ثم اللجوء إلى الانغماس فيها تارة أخرى وهكذا ... إلى درجة تصل به لمرحلة شبيه بالإدمان .

وفي كل هذه الطقوس تلعب (الدفاعات النفسية الأولية) دورا بارزا لان محتوياتها تشكل الصورة المثالية للخير في عقله الباطن على ما يسبغ عليه سلوك التقديس ، تصرف عنه قلق الحياة ونوائبها ومصائبها التي يتوقعها ذلك الإنسان بسبب قلة حيلته ، فهي بهذه الحالة تحفظ له نوعا من التوازن النفسي فهو في ديمومة توسلها. وبنفس الوقت يشعر الإنسان بالطمأنينة ذلك انه يتنصل من مسؤوليته الذاتية بطريقة لا واعية في مواجه حلول معضلات حياته ومصيره . وما ذلك إلا تجسيد للوهن والعجز الذي يعانيه كنوع من الإزاحة النفسية بالاحتماء بتلك القوى لتحقيق الأماني ودرء المخاطر، انه الخلاص الوهمي الذي يرفده برمق من الحياة .

ومن المعروف أن انتشار ممارسة طقوس الشعوذة تشيع في كل المجتمعات التي تتميز بالتخلف والانحطاط الحضاري وفي المجتمعات المهزومة حيث تصبح محجا لها لجلب الخير ودرء النوائب والمصائب ، وزوال الشر من أمراض ، وتحقيق زواج ، وتوسيع رزق ، ودرء شياطين الأنس والجن....الخ ، وبهذه الحالة فان المجتمعات المحبطة والمتخلفة تصنع لنفسيتها سلطان مكين (وهميا) لحل معضلاتها بدلا من الأخذ بالأسباب المادية ، والتفكير الايجابي ، والتقصي المنطقي والمثابرة ومواجه الواقع عقليا لأنهم خلاف ذلك يزيدون المجتمع تخلفا وانحطاطا بإعطاء السيادة للجزء الخيالي الوهمي من الدماغ . فمن خلال تنشيط وتفعيل القوى الكامنة في الشق الأيمن (الخيالي) من الدماغ على المدى البعيد على حساب الشق الأيسر مع تجميد وضمور إمكانيات القوى التي يتميز بها الأخير وبهذه الحالة يهدر ويضعف الحاضر والمستقبل من بناء و قدرات ذهنية وتقرير المصير وتغيير الواقع .

إن هذا نوع من الاتكالية والتعود على الروحانيات ، والعواطف ، و الأوهام التي تغذي الشق الأيمن تؤدي إلى حالة من النكوص العقلاني بتدهور القوى الفكرية والاجتماعية على مستوى الفرد والمجتمع ، وركوب قطار الفصام الاجتماعي . فبمقدار المدة والشدة التي تنشط فيها وظائف الشق الأيمن من الدماغ بمقدار وهن وظائف الشق المغاير والتي عادة ما تظهر بقلة الترجيح العقلاني وغلبة العواطف ، وسيطرة الوهم ، والخرافة ، والقلق ، وعالم الانفعالات ،والعنف ، والفوضى العشوائية ، وانفلات السيطرة على الذات والواقع والمصير حيث الشعور بالضياع تلك هي النتائج لتوظيف اللاوعي من مخ المجتمع والتي نفسها تشكل السمات الرئيسية لمريض الفصام العقلي بشكل فردي .



www.dralshobaki.com