

المحاضرة السابعة

٤- الغذاء feed

يتأثر نمو الفرد بنوع وكمية غذائه ، وتتخلص وظائف الغذاء في تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاج اليها للقيام بنشاطه ، سواء هذا النشاط داخلية ام خارجيا ، بدنيا أم نفسيا ، وفي اصلاح الخلايا التالفة واعداد بنائها ، وفي تكوين خلايا جديدة ، وفي زيادة مناعة الجسم ضد بعض الامراض ووقايته منها . وتختلف اهمية كل وظيفة من هذه الوظائف تبعا لاختلاف وتباين عمر الفرد ووزنه ، وطبيعة العمل الذي يقوم به وبذلك يختلف غذاء الطفل عن غذاء الكهل ، ويختلف ايضا غذاء الافراد الذين يقومون بأعمال بدنية شاقة عن غذاء الذين يقومون بأعمال عقلية فكرية .. وقد بينت نتائج التجارب التي قام بها العلماء ، أن اهم المواد الغذائية التي يحتاجها الفرد في نموه وفي المحافظة على استمرار حياته ونشاطه هي المواد الدهنية ، والسكرية والنشوية ، وبعض الاملاح المعدنية ، والفيتامينات ، والماء ، وان الغذاء يعد من ابرز العوامل البيئية المؤثرة على النمو عند الانسان ، حيث ان نمو الانسان يتأثر بغذائه نوعاً وكماً ، وتبدو أهميته كبيرة جدا في المراحل الاولى لتكون الانسان فالتغذية الجيدة في السنوات الاولى لا تعوض ، ولا تدل على ذلك من الاثار التي يخلقها سوء التغذية في المراحل المبكرة ، وخصوصا ما يتركه من اثار على الدماغ

- أن خلايا الدماغ في مرحلة ما قبل الولادة تكون في حالة انقسام وازدياده في العدد ويتسبب سوء التغذية في تعطيل عملية الانقسام
- ان خلايا الدماغ خلال السنة الاولى التي تعقب الولادة تكون في حالى نمو في الحجم وازدياده في الوزن ، وسوء التغذية يتسبب في تعقيبها جزئيا وعدم نموها في الحجم والوزن
- ان خلايا الدماغ في السنوات القليلة التي تعقب السنة الاولى تزداد وزناً وسوء التغذية يمنع ذلك

أذن سوء التغذية مهلك للدماغ في مرحلة ما قبل الولادة وبالتالي مهلك للجنين وكثيراً ما يرافق سوء التغذية في اول شهرين من الحمل حالات الاسقاط او تشوه المواليد ، ويظهر هذا عند اكثر من ٣٠% من الحالات التي يتقرر انها عانت من نقص في التغذية اثناء هذه الفترة

وإذا استمر العجز في الغذاء في اشهر السنة الاولى التي تعقب الولادة فان حجم خلايا المخ يكون اصغر من حجمها عند العاديين بما يقرب من ٢٠% ايضا ، اي ان المخ عند أمثال هؤلاء الاشخاص لايزيد معدل بلوغهم نصف السنة الاولى من عمرهم على ٦٤% من حجم العاديين ،، وقد تبينت دراسة وليامز وديفر ان هنالك فارق يمكن ان يصل الى سبع درجات بين ذكاء العاديين وبين ذكاء الذين عانوا من نقص الوزن بسبب سوء التغذية في مراحل العمر الاولى

٥- العوامل الاخرى

أ- المرض والاضطرابات : أن بعض الامراض التي تصيب الام اثناء الحمل يمكن ان تؤثر في صحة الجنين ، فالحصبة الالمانية واحد من تلك الامراض ، والطفل قد يولد بتشوهات في القلب ، او الصم ، ام العمى ، او التخلف العقلي ، وهناك بعض الامراض الفيروسية الاخرى مثل الجدري والتهاب الكبد ، تكون شديدة الخطورة بالنسبة للجنين اذا اصابته الام في فترة مبكرة من الحمل

وكذلك عامل RH حيث ان اختلاف هذا العامل (+، -) بين الاب والام قد يؤدي الى خطر خلال فترة الحمل الثاني ، اذا ان الاجسام المضادة في دم الام تقوم بمهاجمة الدم ذي العامل المختلف عند الجنين مما قد يتسبب في اصابة الجنين بالشلل الدماغي او الصم ، او التأخر العقلي بل الموت . ومن حسن الحظ تم التوصل الى طرق لضبط مشكلة هذا العامل والوقاية منه أن الحالات الانفعالية التي تتعرض لها الام الحامل ، تؤدي الى تغيرات في كيمياء الدم وتفرز الغدد الصماء مواد كيميائية مضايقة مؤذية للجنين ، كما أن الاحداث الفاجعة لها نتائج سلبية على الطفل ..

١- السيد ، فؤاد البهي ، الاسس النفسية من الطفولة الى الشيخوخة ، ١٩٧٥ ، ص ٤٠-٤١

٢- عريفج ، سامي : علم النفس التطوري ، ١٩٩٣ ، ص ٥٣-٥٥