تأثير الغذاء على ذكاء الجنين

◄إنّ سوء التغذية التي قد تتعرّض له المرأة الحامل نتيجة اعتمادها على نظام غذائي قائم على كمية غير مفيدة، وليس من النوعية التي توفر العناصر الغذائية الضرورية على صعيد النمو العقلي والذهني عند الجنين، يؤدي إلى انخفاض مستوى الذكاء عند الجنين، ويزداد تدنيه كلّما ازداد النقص في هذه العناصر.

ففي الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل أي في الشهر الثالث يبلغ الجهاز العصبي العام نموه الكلّي المتكامل ما يعني أنّه يحتاج إلى ما يدعم نموه الإضافي، وهذا يستحيل حصوله دون التوفر على الغذاء المتوازن الذي يستحيل تعويضه في فترات لاحقة من الحمل أو بعد الولادة، فأي نقص في تغذية الجنين ينذر بولادة طفل يعاني من قصور في مَلكات الذاكرة، تبرز ببطء حركته في الرحم ليكون انذاراً لاحقاً يؤكّد إخفاقه في تحليل العلوم، والاختبارات هذه ستؤثّر على تحصيله المدرسي وباقي المكتسبات، فنمو الخلايا العصبية تنشط في فترة الحمل، وهذا النشاط المتفوق لا يدعمه إلّا الغذاء، لأنّ هذه الخلايا تحتاج إلى البروتينات والغليكوزيات وفي ظل تناقصها في غذاء الحامل سوف يؤثّر يوماً بعد يوم على إصابة الجينات بخلل يؤدي إلى انخفاض مستوى ذكاء الجنين.

- عدم نمو النقاط العصبية الخاصّة بمَلكة الذاكرة ما يعني أنّ الجنين في المستقبل سيُعاني من صعوبة في الانتباه والتركيز والتصوّر ممّا يؤثر على إبداعاته.

- عدم تمكّنه في المستقبل من السيطرة على سلوكه وتصرّفاته ما يعني أنّه مصاب بعتة وتخلف عقلي.

- استعداده للإصابة بالهستريا في المستقبل.

- ظهور خلل في نموه النفسي والعضوي.

وبناء على هذه السلبيات التي قد يتعرض لها الجنين خلال فترة الحمل يمكن لكلّ أُمّ تفادي ذلك بتوفير العنصرين المهمين في نمو الخلايا العصبية:

- البروتينات والفلوكوزيات:

حتى نتمكّن من ضمان نمو الجنين بشكل سوي على صعيد التكوين الذهني وإذا ما تم تقسيم غذاء الحوامل وفقاً للتأثير الإيجابي على ذكاء الجنين عليها أوّلاً مراعاة أمر مهم أنّها لا تأكل لنفسها، بل تستهلك هذا الطعام لها ولجنينها، ولكن هذه الأغذية ليست كلّها مفيدة وتؤدّي نفس الإيجابيات فالحوامل يتناولن الغذاء بإفراط ظنّاً منهنّ أنّ ذلك سوف يوفّر لأجنتهنّ مقادير من عناصر غذائية محفّزة على صعيد النمو العقلي والجسدي، لكنّهنّ يجهلن ما قد يؤثّر على رشاقتهنّ وهذا يفرض عليهنّ دراسة القائمة الغذائية التي هي في أكثر من جانب، حتى لا يقعن فريسة سمنة يعجزن فيما بعد عن الخروج منها جراء تراكم الدهون، إذ لابدّ أن يكون الغذاء متوازناً من حيث الكمية والنوعية مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ الغذاء يشكّل بالنسبة للحوامل مصدراً يجب أن يوفّر نحو 2500 وحدة حرارية في اليوم كحد أقصى، وهذا مطلوب في الأشهر الأخيرة من الحمل، وهناك أنواع من الأغذية يفترض على الحامل توفيرها لنفسها وجنينها: وهذه المجموعة هي:

* الحليب بمشتقاته:

إنّه يحتوي على كافة العناصر المثالية فهو يحتوي على كافة عناصر الفيتامينات والأملاح المعدنية المؤثرة إيجاباً على النمو العقلي عند الجنين، ولا تُثمن أهميته بالنسبة إلى بناء العظام فهو يحتوي على الكالسيوم والفوسفور والبروتين الضروري لبناء أنسجة الدماغ.

* مجموعة الخضار:

فهي غنية بفيتامين (أ) والحديد والمعادن، وهي أفضل مجموعة غذائية واقية من الإصابة بفقر الدم الذي يصيب الحوامل، وبالتالي يصيب أجنتهنّ، وننصح بطبخها بصورة صحيحة حتى لا تفقد عناصرها بالغليان الزائد، فلا تزيد مدّة الغليان على عشرة دقائق.

* مجموعة الحمضيات:

وهي غنية بفيتامين سي: فلابدّ من الحصول على ثمرتين من الحمضيات يومياً لتفي حاجة الجسم من الفيتامين المذكور.

* مجموعة اللحوم:

وهي أهم مجموعة غذائية تحفّز على تطوير الأنسجة الدماغية التي هي امتداد لتطوّر الذكاء عند الجنين.

* مجموعة الحبوب:

وهي تمثّل مصدر البروتينات والحديد وفيتامين "بي" و"إي" وهو مهم في تقوية الوصلات العصبية وتكوين جهاز عصبي متكامل له دوره في عملية تواصل نمو الجنين الذكائي.

* مجموعة الدهون والزيوت:

تتمثّل في الزبدة وهي من المجموعات التي تضر بالجنين نوعاً ما رغم غناها بالفيتامين، أي ما يفرض التعويض عنها في إعداد الطعام بالزيوت النباتية.►