

علاقة الأغذية المصنعة بظهور اضطرابي التوحد والإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه لدى الأطفال. د. رزيقة لوزاعي جامعة البويرة

الملخص :

Résumé :

De nombreux types d'aliments transformés contiennent des substances bonnes et nécessaires, mais perdent souvent une grande partie de ce qui est bénéfique pour le corps à cause des additifs alimentaires. Par conséquent, ils affectent la santé physique et psychologique des personnes en général et des enfants de manière spécifique. Parmi les troubles du comportement qui apparaissent chez les enfants, dont les études ont montré qu'elles ont un lien avec les aliments transformés, l'hyperactivité accompagnée d'un déficit de l'attention et de l'autisme sont majoritaires.

À cet égard, nous visons à souligner la relation entre les aliments transformés et les produits rajoutés tels que : les agents conservateurs sucreries, et les couleurs, sur le cerveau et le système nerveux de l'enfant, et vérifier s'ils contribuent à l'émergence de troubles d'hyperactivité

انتشرت في العصر الحالي أنواع عديدة من الأغذية المصنعة التي يكتب عليها بأنها تحتوي على المواد الجيدة و الضرورية ولكن في معظم الأحيان تفقد الكثير من دورها المفيد في الجسم عند استهلاكها لاحتوائها على المضافات الغذائية، لهذا فإنها تؤثر على الصحة الجسمية و النفسية لدى الناس عامة و الأطفال خاصة.

و من بين الاضطرابات السلوكية التي تظهر لدى الاطفال في مرحلة الطفولة و التي أثبتت الدراسات أن لها علاقة بالأغذية المصنعة نجد اضطرابي الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه و التوحد.

لهذا نهدف من خلال هذا الموضوع الى إبراز العلاقة القائمة بين الأغذية المصنعة و ما تحتويه من مواد حافظة و محلية و ملونة في التأثير على الدماغ و الجهاز العصبي للطفل، و بالتالي المساهمة في ظهور اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه و التوحد.

الكلمات المفتاحية : الأغذية المصنعة ، الإفراط الحركي ، نقص الانتباه ، التوحد.

nervous system of the child, thus contributing to the emergence of hyperactivity disorder accompanied by attention deficit and autism.

Key words: processed foods ; hyperactivity ; attention deficit ; autism

accompagnés de déficit d'attention et de l'autisme.

Mots-clés: aliments transformés ; hyperactivité ; déficit de l'attention ; autisme

Abstract

In the present period, many types of processed foods have been found that contain good and necessary substances, but often lose much of their beneficial role in the body when consumed because they contain food additives. Therefore, they affect the physical and psychological health of the people in general and Special kids.

Among the behavioral disorders that appear in children in childhood, which studies have shown to be related to processed foods, there are disorders of hyperactivity accompanied by attention deficit and autism. In this regard, we aim to highlight the relationship between processed foods and their preservatives, local and color effects on the brain and

مقدمة:

في ظل التغيرات التي يشهدها العالم و تغير نمط الحياة بشكل مستمر و متلاحق، و مع انشغال أغلب فئات المجتمع في عمل متواصل للوصول إلى حياة أفضل، أصبح الإقبال على استهلاك الأغذية المصنعة بشكل كبير من طرف الأفراد، حيث انتشرت أنواع عديدة من الأغذية المصنعة هذا ما دفع المختصين في التغذية لابتكار طرق جديدة لحفظ الغذاء عن طريق استخدام المضافات الغذائية و هي مواد طبيعية أو كيميائية تضاف إلى الأغذية بكميات معلومة و مقننة وقد تتمثل هذه الإضافات عناصر غذائية، الملونات، المنكهات، المعطرات و المواد الحمضية.

تساعد هذه المواد المضافة على زيادة القيمة الغذائية عن طريق إضافة بعض الفيتامينات و الأملاح المعدنية كما تكسب المواد الملونة و المعطرة الأطعمة جاذبية خاصة مما يزيد الإقبال عليها، كما تحمي الإضافات الغذائية الطعام من التعفن.

ولكن وبالرغم من الفوائد الكثيرة لهذه الإضافات الغذائية إلا أنها يمكن أن تسبب أضرارا كثيرة للمستهلك إذ تشير منظمة الصحة العالمية الى وجوب التزام الدول بالتركيز الأدنى الممكن استخدامه من هذه الإضافات لأن تجاوز الحد المسموح به يجعلها تتراكم في الجسم البشري مما ينتج عنه أخطارا صحية كثيرة عند الأطفال، ويعود ذلك إلى ضعف وظيفة التصفية للكليتين عند الصغار كما تسبب اضطرابات في المخ و الجهاز الهضمي. كما بينت إحدى الدراسات الأمريكية دور بنزوات الصوديوم وهي من المواد الحافظة التي تستعمل بشكل كبير في مختلف أنواع المنتجات الغذائية في ظهور سرطان الغدة الدرقية.

كما بينت بعض الدراسات أن التصنيع الغذائي يحتوي على 144 لون صناعي مقابل 50 لون طبيعي وتسبب هذه الملونات حساسية الجلد والربو⁽¹⁾.

كما تسبب الإضافات الغذائية ارتفاعا في نسبة الكوليسترول و ظهور التهابات و اضطرابات في الجهاز الهضمي كالغثيان و القيء و اضطرابات في الأمعاء و أيضا التهابات و اضطرابات في المخ و خصوصا عند الأطفال لانالحواجز الواقية للجهاز العصبي ضعيفة مما يسبب ظهور عدة اضطرابات سلوكية لديهم⁽²⁾.

و من بين الاضطرابات، التي أثبتت الدراسات أن لها علاقة بنمط التغذية نجد اضطراب الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه هذا ما أثبتته العديد من الدراسات، و التي

أشارت إلى وجود علاقة بين المواد الملونة التي تضاف إلى الأغذية المصنعة والإفراط الحركي و من بينها دراسة نووامي وریشاد في (1988) Richard et Naomi، نوسباون، وبيجلر (1990) Bigier&Nussbaun، دراسة أجراها باحثون في جامعة ساوثهامبتون في المملكة المتحدة سنة (2007) و دراسة كانكوو وآخرون، (1993).

و يعد الإفراط الحركي (Hyperactivité) من المشكلات السلوكية التي يعاني منها الأطفال ويشكل مصدرا أساسيا لضيق وتوتر وإزعاج المحيطين بالطفل، حيث يعاني من هذا النشاط الزائد أولياء الأمور والمعلمون والتلاميذ، ومما لا شك فيه أن سلوك هذا الطفل ومستوى نشاطه قد يؤثر على استجابات الوالدين والمعلمين والقائمين على رعاية الطفل، وعلى أسلوب معاملتهم للطفل مما يؤثر بالتالي في نموه ومستقبله التعليمي والاجتماعي فيما بعد⁽³⁾.

وتفيد التقارير بتزايد نسبة الأطفال المعرضين لهذه المشكلات في كل دول العالم، مما يجعل من هذه القضية تحديا يواجه المجتمعات بأكملها.

كما نلاحظ في السنوات القليلة الماضية ظهور اضطراب اخر لا يقل أهمية عن اضطراب الإفراط الحركي لدى الاطفال، ألا و هو التوحد، حيث أصبح يدق ناقوس الخطر في كل المجتمعات، و الذي أرجعتها للباحثة (سترايكلاند، 2012) كذلك للنمط التغذوية المتبع، حيث ترى انه منذ 25 عاما كانت الإصابة بالتوحد نادرة، أما اليوم فتشخص إصابة واحد من أصل 150 طفلا بهذا الاضطراب، دون معرفة السبب الحقيقي لظهوره، فهذه الاضطرابات السلوكية لدى الاطفال لم تكن منتشرة بكثرة من قبل عندما كان نمط التغذية يعتمد بكثرة على المواد الغذائية الطبيعية⁽⁴⁾.

أما حاليا فأصبح هناك قبالا واسعا من طرف الأسر على الأغذية المصنعة، التي تتضمن مواد كيميائية تستعمل في صناعتها، كالمواد الملونة والمحسنة للنكهة والمواد الحافظة ومحسنات قوام الأغذية وغيرها، حيث أصبحت من المكونات الرئيسة على مائدة طعام الكثير من الناس.

و من خلال ما سبق نلاحظ بأن السبب وراء الانتشار المتزايد لمختلف الاضطرابات النفسية والسلوكية لدى الاطفالو من بينها الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه، و اضطراب

التوحد موضوع بحثنا، يرجع إلى استهلاك الاغذية المصنعة، و هذا ما أشارت اليه سترايكلاند(2012) في كتابها نمط التغطية.

و ترى نفس الباحثة أن علاج هذين الاضطرابين يعتمد على عدة مداخل علاجية، كالعلاج النفسي الطبي، الوظيفي و الحسي الحركي، إلا أن هناك مدخل أساسي مفقود في العلاج ألا و هو العلاج الغذائي⁽⁵⁾، و هذا ما يفسر عدم تماثل العديد من الحالات للشفاء بالرغم من استفادتهم من أنواع العلاج السابق ذكرها، كإشارة منها لدور التغذية في زيادة المظاهر السلوكية لاضطرابي الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه، و اضطراب التوحد.

لهذا سنحاول تسليط الضوء على هذا الموضوع، من خلال التعريف بالأغذية المصنعة، و النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه و التوحد، ثم نحاول إبراز العلاقة بين الأغذية المصنعة و اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه لدى الاطفال، إضافة الى هذا سنتكلم عن العلاقة بين الأغذية المصنعة و التوحد، كما نحاول إعطاء بعض المقترحات للحد من تأثير المواد المصنعة في ظهور النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه و التقليل من أعراض التوحد لدى الاطفال.

1-تحديد المفاهيم:

1-1-الأغذية المصنعة:

مصطلح الأغذية المصنعة يشمل اي غذاء يتم تغيير حالته الطبيعية بطريقة ما لأسباب تتعلق بالسلامة أو بهدف جعله ملائماً للاستخدام، و هذا من خلال إضافة مواد إلى الأطعمة للحفاظ على نكهتها، أو لتحسين مذاقها أو مظهرها⁽⁶⁾.

كما يعرف الطعام المصنّع بأنه كل طعام تم تغييره عمداً بطريقةٍ ما قبل الاستهلاك. وتشمل هذه الطرائق الطهو والتعليب والتجميد والتعبئة أو تغيير تركيبها الغذائي مع حفظها وإمكانية تحضيرها بطرائق مختلفة⁽⁷⁾.

و تعرف كذلك بانها مواد تضاف إلى الأطعمة للحفاظ على نكهتها، أو لتحسين مذاقها أو مظهرها. بعض هذه الإضافات تستخدم منذ زمن بعيد لحفظ الطعام مثل التخليل (باستخدام الخل) والتمليح أو عن طريق استخدام مواد مثل ثاني أكسيد الكبريت.

وحسب ما قررته هيئة الدستور الغذائي (الدولي) والتي اعتمدت نظام الترقيم الدولي INS، يلاحظ أن الإضافات الغذائية يشار إليها بالأرقام المرمزة التي توجد على غلاف الأغذية والأدوية، وتدل على مواد مضافة (ملونات، مطعمات مثبتات،...) فيرمز للمواد المضافة للأغذية بـ (E) وبجانبه رقم (E100) مثلا، وتكمن الخطورة عندما يتم تناول الأغذية التي تحتوي على مكسبات الطعم واللون والمواد الحافظة بشكل مستمر لأن هذا يؤدي إلى تراكم وتجمع تلك المواد الضارة في جسم الطفل ويؤثر على رغبة الطفل في تناول الطعام ويجعل إقباله على الطعام متقطع وغير منتظم⁽⁸⁾.

فالأغذية المصنعة إذن هي تلك المواد الغذائية الطبيعية التي يتم تغيير طبيعتها بحيث تصبح تحتوي على نسبة عالية جداً من المكونات الصناعية والسكريات، و أيضاً مكونات وعناصر كيميائية، ويتم إضافتها لأغراض مختلفة فتحتوي هذه الأطعمة على مواد حافظة لمنع الطعام أن يفسد، وألوان صناعية لتحديد لون معين للمنتج، إضافة إلى نكهات صناعية، تعطي مذاق معين و نكهة لكل منتج، و مواد أخرى لإعطاء الملمس المطلوب.

1-2- النشأاط الزائء المصحوب بنقص الانتباه :

اختلفت تعاريف اضطراب الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه تبعاً لاختلاف توجهات الباحثين و من هذه التعاريف نجد:

-التعريف الطبي:

يعرف الأطباء اضطراب الإفراط الحركي / نقص الانتباه ADHD على أنه اضطراب جيني المصدر ينتقل بالوراثة في كثير من حالاته، وينتج عنه عدم توازن كيميائي أو عجز في الوصلات والعصبية الموصلة بجزء من المخ والمسؤولة عن الخواص الكيميائية التي تساعد المخ على تنظيم السلوك⁽⁹⁾.

كما يعرفه المعهد القومي للصحة النفسية (2000) National institute of Health على أنه اضطراب في المراكز العصبية التي تسبب مشاكل في وظائف المخ، مثل: التفكير والتعلم والذاكرة والسلوك⁽¹⁰⁾.

-التعريف السلوكي:

عرفه باركلي (Barkley, 1990) في نظريته عن اضطراب فرط النشاط/ نقص الانتباه على "أنه اضطراب في صنع الاستجابة للوظائف التنفيذية، و قد يؤدي إلى قصور في تنظيم الذات، وعجز في القدرة على تنظيم السلوك تجاه الأهداف الحاضرة والمستقبلية مع عدم ملاءمة السلوك"⁽¹¹⁾.

-التعريف حسب الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية DSM :

أشار الدليل التشخيصي الإحصائي الرابع للاضطرابات العقلية American psychiatric Association (1991) DSM4) إلى أن اضطراب فرط النشاط/قصور الانتباه ADHD يعني عدم قدرة الطفل على الانتباه وقابليته للتشتت قد تؤثر على ركيزة أثناء قيامه بالنشاطات المختلفة وعدم إتقانها بنجاح⁽¹²⁾.

يعرف إذن اضطراب الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه بناء على ما ورد من تعاريف على أنه عبارة عن حركات جسمية تفوق الحد الطبيعي المعقول، تتميز بتشتت الانتباه، كثرة الحركة و الاندفاعية نتيجة لوجد خلل في وظيفة الدماغ.

1-3- التوحد:

يعتبر كانر (kanner) أول من عرف التوحد الطفولي، حيث قام من خلال ملاحظة لإحدى عشرة حالة بوصف السلوكيات و الخصائص المميزة للتوحد و التي تشمل عدم القدرة على تطوير علاقات اجتماعية مع الآخرين، التأخر في اكتساب اللغة و عدم القدرة على التفاعل الاجتماعي إضافة إلى نشاطات لعب نمطية تكرارية⁽¹³⁾.

وقدم روتتر Rutter سنة (1978) أربع خصائص رئيسية لتعريف التوحد، وهي:

-إعاقة في العلاقات الاجتماعية.

-نمو لغوي متأخر و منحرف.

-سلوك طفولي واستحواذي.

-بداية الحالة قبل ثلاثين شهرا⁽¹⁴⁾.

كما يرى القانون الأمريكي لتعليم الأفراد المصابين بالتوحد على "أنها إعاقة تطويرية تؤثر بشكل ملحوظ على التواصل اللفظي و غير اللفظي و التفاعل الاجتماعي، و تظهر الأعراض الدالة عليه بشكل ملحوظ قبل السنة الثالثة من العمر، و تؤثر سلبيا على أداء

الطفل التربوي و تؤدي بالطفل إلى الانشغال بالحركات النمطية و التكرارية و مقاومة التغيير البيئي أو الروتين اليومي وكذلك الاستجابات غير الاعتيادية للخبرات الحسية⁽¹⁵⁾. و يعتبر تعريف الجمعية الوطنية للأطفال التوحديين من أكثر التعريفات قبولا لدى المهنيين، وينص على أن التوحد عبارة عن مظاهر مرضية أساسية، تظهر قبل أن يصل عمر الطفل إلى 30 شهرا، ويتضمن الاضطرابات التالية: اضطراب في سرعة أو تتابع النمو، اضطرابات في الاستجابات الحسية للمثيرات، اضطراب في الكلام و اللغة و المعرفة، اضطراب في التعلق أو الانتماء للناس و الأحداث و الموضوعات⁽¹⁶⁾. يتضح إذن أن التوحد عبارة عن إعاقة نمائية مبكرة تظهر لدى الطفل قبل بلوغه 30 شهرا من العمر، يؤثر على تطوّر جوانب نموّه المختلفة، وتسبب ضعف في التواصل اللفظي وغير اللفظي و ضعف في التواصل الاجتماعي وأنشطة اللعب التخيلي.

2- علاقة الأغذية المصنعة بظهور اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه لدى الاطفال:

تظهر نتائج بعض الدراسات أن تناول أنواعا من الأغذية مثل تلك التي تحتوي على السكريات و المواد الحافظة و النكهات الصناعية و حامض الساليسيلك، تساهم إلى درجة محددة كبيرة في حدوث اضطراب النشاط الزائد لدى الأطفال و لاسيما إذا كان هناك إفراطا مستمرا في تناولها⁽¹⁷⁾.

و في دراسة أجراها باحثون في جامعة ساوثهامبتون في المملكة المتحدة سنة (2007)، لاحظوا وجود علاقة بين تناول الأطفال للكثير من الألوان الصناعية التي يشيع استخدامها في المواد الغذائية، و مادة بنزوات الصوديوم الحافظة، و بين فرط الحركة⁽¹⁸⁾. كما أكدت دراسة كانكو و آخرون (1993) و التي هدفت إلى التعرف على أنواعا الأطعمة التي تؤثر في ظهور اضطراب النشاط الزائد/ قصور الانتباه لدى الاطفال و تحديدها، تم عمل برنامج غذائي لخفض هذا النشاط الزائد لا يحتوي على هذه الأطعمة لدى عينة تتكون من 182 طفلا يعانون من النشاط الزائد و قصور الانتباه، حيث اعتمدت هذه الدراسة على تقارير الوالدين في تحديد نوع الأطعمة التي تؤثر في ظهور هذا الاضطراب و توصلوا بذلك إلى أنواعا للأطعمة الممنوعة و هي (السكر، اللبن، الذرة الشكولاته، البيض، الدقيق،

الألوان الصناعية المضافة للأطعمة الخاصة بالأطفال و محسنات الطعم)، و بعد ذلك قاموا بعمل برنامج أو نظام غذائي لا يحتوي على هذه الأطعمة بنسب معينة و لمدة 5 سنوات، ثم اجروا تقييما للمظاهر السلوكية للإفراط الحركي / قصور الانتباه، فوجدوا تأثيرا عاليا لهذا البرنامج الغذائي في خفض المظاهر السلوكية للنشاط الزائد/قصور الانتباه⁽¹⁹⁾.

و يشير كذلك المعهد القومي للصحة القومية إلى أن الغذاء الذي يحتوي على السكريات بدرجة عالية قد يسبب الاضطراب للذين لديهم الحساسية من هذه الأغذية، فقد أثبتت دراسات المعهد إلى إتباع الحمية في تناول هذه الأغذية يؤدي إلى شفاء (5%) من الأطفال المصابين بالنشاط الزائد. إضافة إلى هذا قدم بن فينيقولد Ben Venigold دراسة خاصة بهؤلاء المفرطين أورد فيها أن معظم المصابين بالاضطراب يظهرون حساسية اتجاه المواد الكيميائية والمواد الملونة والمضافة إلى جانب مركبات كيميائية تسمى السالسيلاك⁽²⁰⁾.

وقد أشارت دراسة علمية حديثة شملت (1800) طفل عن وجود علاقة وثيقة بين الإفراط الحركي وتناول الأغذية التي تحتوي الأصباغ والمواد الحافظة وخاصة الحلويات، كما أكدت الدراسة أيضا أنه عندما امتنع الأطفال الذين أجريت عليهم التجربة عند تناول الأطعمة الحاوية للأصباغ والمواد الحافظة تراجعت هذه الأعراض⁽²¹⁾.

كما بين نوسباوم، وبيجلر (1990) Bigier&Nussbaun أن الصبغيات والمواد الحافظة التي تضاف إلى المواد الغذائية الجاهزة تؤدي إلى إصابة الطفل باضطراب الانتباه⁽²²⁾.

مما سبق يتضح لنا التأثير السلبي للأغذية المصنعة على الصحة النفسية للطفل، حيث أثبتت الدراسات التي عرضناها أن المواد المصنعة المضافة للأطعمة من ملونات و منكهات و مواد حافظة، إضافة إلى النسبة العالية من السكريات التي تحتويها هذه الأغذية المصنعة، تؤثر على الدماغ و الجهاز العصبي للطفل و تخلق لديه اضطرابات سلوكية و منها الإفراط الحركي المصحوب بتشتت الانتباه.

3- علاقة الأغذية المصنعة بالتوحد:

ترى اليزابيتسترايكلاند (2012) أن هناك 24 نوعا مختلفا من المضافات الغذائية المصنعة في الأطعمة التي نتناولها و لهذه المواد اثر كبير على الدماغ و الجهاز العصبي للطفل. و تؤدي إلى حدوث عدة اضطرابات نفسية من بينها التوحد الذي يرتبط بشكل خاص بأربع من

الإضافات الغذائية المصنعة كالألوان الصناعية و النكهات لاصطناعية و المواد الحافظة و المحليات الاصطناعية. إضافة إلى اضطراب النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه، حيث أثبتت الأبحاث أن الألوان الصناعية تفاقم أعراض هذا الاضطراب⁽²³⁾.

وأكدت الأبحاث الطبية الحديثة وجود دور للجلوتين والكازين في مرض التوحد، حيث أن بروتين الجلوتين موجود في القمح والشعير، والشوفان، وهو يضاف بصفة عامة الى آلاف من الأغذية المعلبة أو المصنعة، و الكازين موجود في مشتقات الحليب. و هذا ما أكدته دراسة العالم هوفارث ومجموعة العمل معه، حيث اعتبرت أن مرض التوحد ينشأ من إغراق للجهاز العصبي المركزي - مبكرا و لفترة طويلة - بفيض من أشباه المورفينات، التي يحتمل أنها مشتقة من الهضم غير الكامل للجلوتين الغذائي أو الكازين. ويقترح الباحثون أيضا أن التغيرات غير الطبيعية في الهضم مثل ارتجاع المريء، ونقص أنزيم هضم المواد الكربوهيدراتية في الأمعاء قد تشرح جزئيا الغضب المفاجئ والسلوك العدواني أو الاستيقاظ ليلا الذي يمر به عديد من الأطفال المتوحدين⁽²⁴⁾.

يظهر جليا إذن أن نمط التغذية يلعب دورا هاما في سلوك الطفل التوحدي، لهذا فإن استهلاك الأغذية المصنعة المحتوية على الإضافات الغذائية، أو المواد الغذائية المحتوية على الغلوتين و الكازين، لها انعكاس سلبي على وظيفة الدماغ لدى هذه الفئة من الاطفال، و تزيد من ظهور الأعراض السلوكية بأكثر حدة.

4- مقترحات للحد من تأثير المواد المصنعة في ظهور النشاط الزائد المصحوب بنقص الانتباه لدى الاطفال:

بما أن الدراسات أثبتت أن تناول الطفل لكميات كبيرة من الأطعمة الجاهزة أو الأطعمة المحتوية على ألوان أو مذاقات صناعية تزيد من اضطراب النشاط الحركي مع قصور في الانتباه، فإنه من الضروري استبعاد هذه المواد الغذائية الضارة على الأطفال بصفة عامة وخاصة الأطفال المصابين بالافراط الحركي مع قصور في الانتباه.

و في هذا الصدد أشارت العديد من الدراسات إلى ارتباط التغذية باضطراب ضعف الانتباه والنشاط الزائد والتي حدتها سحر الخرشومي (2007) في عدة أشياء منها: الصبغات المضافة إلى الأطعمة والتعرض للتلوث البيئي، والكافيين الموجود في الشيكولاتة والقهوة والمشروبات الغازية وبعض العصائر المسكرة والألوان الصناعية في الأطعمة والعصائر،

لذلك من الضروري أن يتجنب الوالدين تناول أبنائهم لمثل هذه الأشياء مع التركيز على الوجبات الغذائية المتكاملة والمتوازنة التي يتم إعدادها في المنزل.

كما قدم نوامي وريتشارد في (1988) Richard et Naomi قائمة لبعض الأطعمة التي يجب أن تستبعد من غذاء الأطفال زائدي النشاط، حتى تساعدهم على خفض نشاطهم المفرط والوصول إلى المستوى المقبول من النشاط، ومن هذه الأطعمة العصائر المضاف إليها ألوان صناعية، أنواع الجبن المضاف إليها ألوان صناعية، السمن، الأيسكريم، و الحلويات⁽²⁵⁾.

فلكي نقى أبنائنا من الوقوع في هذا الاضطراب السلوكي، يجب الابتعاد عن تناول الأغذية التي تحتوي على نسب مرتفعة من المضافات الغذائية، و من السكريات، كما يجب الاعتماد بكثرة على الأغذية الطبيعية بدلا من المصنعة

5- مقترحات للتقليل من أعراض التوحد:

ترى اليزابيت سترايكلاند انه يجب اتباع النصائح التالية للتقليل من أعراض التوحد:

- يجب الابتعاد عن تناول مادتي الجلوتين و الكازين بالنسبة للحالات المصابة بالتوحد.
-إبعاد الاضافات الغذائية المصنعة.

-الابتعاد عن الأطعمة الخاضعة لمعالجة دقيقة، و التي تحتوي على قيمة غذائية منخفضة، كما أنها غنية بالدهون والملح و السكر و تحتوي على الدهون المتحولة و الكثير من الإضافات الغذائية التي قد تنجم عنها مشاكل سلوكية و صحية⁽²⁶⁾.

كما يقترح الباحث هوفارث و زملاؤه أنه لتخفف أعراض التوحد يجب على الآباء والأمهات اتباع نظام التدخل الغذائي الخالي من الجلوتين والكازين كوسيلة من وسائل العلاج من التوحد. وهذا يعني أنالهيئة الطبية قد اعترفت فعلا بوجود دور للتدخل الغذائي في علاج هذا المرض، حيث أن استبعاد الجلوتين والكازين هو وسيلة ممكنة وإن كانت تقتضي بعض الجهد، ليس فقط من الوالدين بل أيضا من كل الجهات التي يمكن أن تساعد وتساند في إنتاج هذه الأغذية الخالية من الجلوتين والكازين، والتي نتطلع معها الى يوم تتواجد فيه منافذ بيع لهذه المنتجات الغذائية الخاصة التي ستساعد على اعادة الصحة لأطفال أبرياء والفرحة لقلوب أسرهم المتألمة⁽²⁷⁾.

إن علاج التوحد، لا يحتاج مختصا من جانب واحد فقط، بل يحتاج الى فرقة علاجية، منها المختص النفسي، و الارطفوني و المختص في التربية الحسية الحركية...الخ، و لا يجب أن يستثنى من هذه الفرقة الطبيب المختص في التغذية، لأن الدراسات التي عرضت أشارت بوضوح الى العلاقة الوطيدة بين نمط التغذية و ظهور الأعراض السلوكية في مرض التوحد، حيث يعطي هذا الأخير لأولياء الأطفال المصابين بالتوحد قائمة باسم المواد الغذائية الممنوعة و المسموحة، و بهذا يساهم بدرجة كبيرة في علاج التوحد.

خلاصة:

من خلال كل ما سبق نتبين خطورة الأغذية المصنعة على صحة الإنسان بصورة عامة وعلى الطفل بصورة خاصة ، وذلك لأن جسم هذا الأخير في مرحلة نمو وتطور، مما يؤثر على الدماغ و الجهاز العصبي لديه. فالممارسات الغذائية الخاطئة، تؤدي الى ضعف المناعة الطبيعية وتخلف النمو الطبيعي للأطفال، و ينتج عنه كذلك عدة اضطرابات نفسية و سلوكية، و ما اضطراب الإفراط الحركي المصحوب بنقص الانتباه إلا نموذجا من بين الاضطرابات النفسية و السلوكية الأخرى التي يمكن أن يكون للمواد الغذائية المصنعة دور كبير في حدوثها، لذلك ننصح بتجنب الأغذية المصنعة التي تحتوي على مضافات غذائية بنسب عالية، حتى نتفادى تأثيرها السلبي على صحتنا و صحة أبنائنا الجسمية و النفسية. و نوصي من خلال هذا الموضوع بضرورة إعداد برامج إرشادية مخصصة للأولياء قصد تعريفهم بأسس الغذاء الصحي، و إجراء حملات توعوية عن الأغذية الصحية في المدارس ينشطها مختصين في التغذية، إضافة إلى إعداد دراسات تعنى بتغيير اتجاهات المستهلكين من الأطعمة المصنعة إلى الأطعمة الطبيعية، كما يجب إجراء مراقبة صارمة و دورية من قبل السلطات على الصناعات الغذائية وخاصة تلك الأغذية التي تصنع للأطفال والتأكد من النسبة المسموح إضافتها لتلك المنتجات وبالحد الأدنى.

الهوامش:

- (1) - الشامي، سناء عبده، مميزات و عيوب إضافات الأغذية ، مجلة أسيوط للدراسات البيئية، يوليو (2014).
- (2) - نفس المرجع السابق.
- (3) - اليوسفي مشيرة عبد الحميد، النشاط الزائد لدى الأطفال، ط 2، المركز الجامعي الحديث، مصر، (2005)، ص 14.
- (4) - سترايكلاند اليزابيت، ترجمة باسكال شهلوب، علاج التوحد بالغذاء، دار الكتاب العربي، لبنان، (2012).
- (5) - نفس المرجع السابق.
- (6) - العتزي ضاري، المواد المضافة إلى الأغذية المصنعة، (2016)

http://additives1.blogspot.com/2012/12/blog-post_956.html,

- (7)- بصمة جي سائر، هل الأطعمة المصنعة ضارة دائما، (2017)،
www.sehatok.com/food/2017/4/15
- (8)- <http://additives1.blogspot.com>
- (9)- اليوسفي مشيرة عبد الحميد، مرجع سبق ذكره.
- (10)- نفس المرجع السابق.
- (11)- نفس المرجع السابق.
- (12)- نفس المرجع السابق، ص 18.
- (13)- نفس المرجع السابق، ص 18.
- (14)- سليم عبد الرحمان، اضطراب التوحد، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عينالشمس، القاهرة، (2001)، ص، 23.
- (15)- الزريقات عبد الله فرح، التوحد، الخصائص والعلاج، دار وائل للنشر، عمان، الأردن، (2004)، ص 17.
- (16)- عزاز داودي صبرينة،. أثر برنامج الضبط المعرفي وتعليم مهارات الحياة (تيتش) في تعزيز الوظائف المعرفية(الانتباه، الإدراك و اللغة) لدى الأطفال التوحدين، دراسة تجريبية على عينة أطفال توحدين من فئة (04 الى 12 سنة)، رسالة ماجستير في التربية الخاصة جامعة الجزائر، (2015)، ص.ص 103-104.
- (17)- الزغلول عماد عبدالرحيم، الاضطرابات الانفعالية والسلوكية لدى الأطفال، دار الشروق، الاردن، (2015)، ص، 121.
- (18)- <https://ar.wikipedia.org>
- (19)- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد، مرجع سبق ذكره، ص 39.
- (20)- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد، مرجع سبق ذكره، ص 39.
- (21)- الجعافرة حاتم، الاضطرابات الحركية عند الأطفال، دار العلوم للطباعة و النشر و التحقيق و التوزيع، الأردن، (2008)، ص 54.
- (22)- السيد علي سيد احمد، فائقة محمد بدر، اضطراب الانتباه لدى الأطفال، أسبابه، تشخيصه، علاجه، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة، (1999)، ص، 42.
- (23)- سترايكلاند اليزابيث، مرجع سبق ذكره.

(24). صبحي عماد، بعض حالات مرض التوحد "الاولتيزم" قد تشفى بالغذاء،

<http://emadsobhi.com/2231>، (2006).

(25) -عيناد ثابت اسماعيل. دراسة استكشافية وقائية للاضطراب ما وراء المعرفي لدى

الأطفال المصابين بالإفراط الحركي مع قصور في الانتباه، رسالة دكتوراه في علم النفس

المرضي للنمو، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر، (2016)، ص 75.

(26) -سترايكلاند، (2012). نفس المرجع السابق.

(27) - صبحي عماد ، نفس المرجع السابق.

المراجع:

1- الجعافرة، حاتم. (2008). الاضطرابات الحركية عند الأطفال. الاردن: دار العلوم

للطباعة و النشر و التحقيق و التوزيع.

2- الزريقات، عبد الله فرح. (2004). التوحد، الخصائص والعلاج. عمان: دار وائل للنشر.

3- الزغلول، عماد عبد الرحيم. (2015). الاضطرابات الانفعالية و السلوكية لدى الأطفال.

الاردن: دار الشروق.

4- السيد علي، سيد احمد و فائقة محمد، بدر. (1999). اضطراب الانتباه لدى الأطفال،

أسبابه، تشخيصه، علاجه. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.

5- العنزى، ضاري. (2016). المواد المضافة إلى الأغذية المصنعة

http://additives1.blogspot.com/2012/12/blog-post_956.html،

6- اليوسفي، مشيرة عبد الحميد. (2005). النشاط الزائد لدى الأطفال. مصر: المركز

الجامعي الحديث.

7- بصمة جي، سائر. (2017). هل الأطعمة المصنعة ضارة دائما،

www.sehatok.com/food/2017/4/15

8- سترايكلاند، اليزابيث، ترجمة باسكال، شهلوب. (2012). علاج التوحد بالغذاء. لبنان:

دار الكتاب العربي.

9- سليم، عبد الرحمان. (2001). اضطراب التوحد. القاهرة: معهد الدراسات العليا

للطفولة، جامعة عين الشمس.

- 10- صبحي، عماد . (2006). بعض حالات مرض التوحد "الاولتيزم" قد تشفى بالغذاء، <http://emadsobhi.com/2231>
- 11- عزاز، داودي صبرينة. (2015). أثر برنامج الضبط المعرفي و تعليم مهارات الحياة (تيتش) في تعزيز الوظائف المعرفية(الانتباه، الإدراك و اللغة) لدى الأطفال التوحديين، دراسة تجريبية على عينة أطفال توحديين من فئة (04 الى 12 سنة)، رسالة ماجستير في التربية الخاصة جامعة الجزائر.
- 12- عيناد ثابت، اسماعيل. (2016). دراسة استكشافية وقائية للاضطراب ما وراء المعرفي لدى الأطفال المصابين بالإفراط الحركي مع قصور في الانتباه، رسالة دكتوراه في علم النفس المرضي للنمو، جامعة أبي بكر بلقايد، تلمسان، الجزائر.
- <http://additives1.blogspot.com> -13
- <https://ar.wikipedia.org> -14
- 15- الشامي، سناء عبده.(2014). مميزات و عيوب إضافات الأغذية . مجلة أسبوط للدراسات البيئية.