

## ماهي النحافة؟

عبارة عن حالة يقل فيها وزن الجسم عن الوزن المثالي بإكتر من % -

.

:

\*- عدم أخذ القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم .

\*- كثرة النشاط والمجهود الجسماني .

\*- خلا في هضم أو امتصاص الطعام أو في استقلابه

:

\*

.

-

-زيادة نشاط الغدة الدرقية التي تزيد من معدل الأيض في الجسم.

-الالتهابات المزمنة والأمراض الخبيثة.

\*

.

\*نتيجة لمسببات عصبية ونفسية وضغوط عاطفية .

\*أو بسبب رفض الفرد تناول الطعام حتى يصل إلى حالة الهزال الشديد ...وتسمى هذه الحالة بالقهم

الذي يمكن أن يؤدي إلى حدوث خلل في وظائف الغدد الصماء في الجسم ، مثل انقطاع الحيض عند

وقد قال أحد الأطباء الإنجليز المشهورين عن الطفل النحيف انه إذا كان نشيطاً ومتحركاً وحيوياً

فإنه لا خوف عليه

وهؤلاء الفئة من الناس هم الذين يعمرن بالرغم من أن أكلهم قليل وتعتبر ظاهرة النحافة عند

هؤلاء الناس ظاهرة

طبيعية. أما إذا كان خاملاً بليداً مريضاً فإنه في مثل هذه الحالة لابد من عرضه على طبيب لأنه

ولمعرفة فيما إذا كان الشخص نحيفاً وبالأخص بالنسبة لليافعين والشباب والبالغين وكبار السن

فإن هناك قاعدة بسيطة

وسهلة وهذا الوزن يخص أي شخص يزيد طوله عن سم والقاعدة هنا أن نطرح ما مقداره

فيكون المقدار الباقي هو الوزن الصحيح المناسب للشخص ويكون محسوباً بالكيلوجرام فلو كان

شخص طوله

فإن وزنه سيكون - = كيلوجراماً ومن نقص عن ذلك الوزن مثلاً فيكون نحيفاً .

:

الوجه الشاحب ،جفاف الجلد - سوء التغذية أو مشاكل هرمونية

بعض الأمراض العضوية والنفسية ...فلا يمكن للشخص المتوتر والعصبي من زيادة وزنه مهما

تناول الطعام إلا إذا تغلب عن على المشاكل النفسية وتخلص من التوتر والعصبية وإعطاء جسده

من الراحة والأستجمام فالراحة الجسدية والنفسية هي أساس في البداية لعلاج النحافة.

:

من الصعب على النحيف زيادة وزنه مقارنة بالشخص العادي أو ذي الوزن الزائد، وذلك يرجع للجينات الموروثة أو بسبب زيادة نسبة الإيض أو حرق الغذاء لديه، أو لأنه يمتلك عدداً أقل من الخلايا الدهنية أو بسبب زيادة طوله أو لأنه ببساطة غير حريص على الأكل.

.

يحتاج المصاب بالنحافة الشديدة للاستشارة الطبية للتأكد من خلوه من الأمراض المسببة للنحافة ومن ثم علاجها، فالمصاب بفقر الدم مثلاً يحتاج لفحوصات خاصة لمعرفة سبب الفقر وعلاجه، فإن كان بسبب نقص الحديد يُعطى حبوب الحديد التي تعوض النقص، أما إذا كان بسبب النزف الشديد أثناء الدورة الشهرية، عندها تحتاج السيدة للعلاج من قبل طبيب النساء والولادة لمعرفة سبب غزارة النزف وعلاجه.

وكذلك بالنسبة للمصاب بفرط الغدة الدرقية فهو بحاجة لعمل تحليل لمستوى الهرمونات بالدم ثم العلاج المناسب لتنشيط الهرمون المرتفع.

تأكد من سلامة النحيف من الأمراض العضوية والجسدية يأتي الدور العلاجي للتغذية

والتمارين الرياضية المنتظمة للوصول إلى الوزن الطبيعي.

**بعض النصائح لزيادة المحتوى الطاقى للطعام:**

-

- إضافة مركز الطماطم وفاتحات الشهية إلى اللحوم والدجاج والأسماك.

- تناول الفواكه المجففة والمكسرات والبقول السوداني بين الوجبات.

- تناول البطاطس والرز والمعكرونة مرتين يوميا على الأقل .

- استعمال المايونيز والطحينية ومضافات السلطة قدر المستطاع في الشطائر وفي

.

- تناول مصادر فتح الشهية مثل: التمر مع اللبن، الحلبة، الخل، البصل مع البقدونس

،الزعر ،الكرفس ،الكمون ،القرنبيط، الفجل ،الحمص ، البطاطس

- إضافة زيت الزيتون إلى السلطات.

- إضافة العسل الأسود إلى الحليب والمشروبات الغازية.

- بدء الوجبة بالطبق الرئيسي وتأجيل السلطة لآخر وجبة.

- يفضل تناول وجبات صغيرة ومتعددة بدلا من وجبات كبيرة وقليلة ، فمثلا يحتاج

النحيف إلى ثلاث وجبات رئيسية وثلاث وجبات صغيرة .

- شرب كلا من الحليب واللبن كامل الدسم.

- عدم شرب الماء أثناء الوجبات لأن ذلك يضعف الأنزيمات الهاضمة ويعوق عملية

الهضم ، إلى أنه يملأ المعدة ويجعل النحيف يشعر بالشبع بسرعة.

- التغيير في الو

- ممارسة الرياضة البدنية بانتظام فالرياضة تقوي العضلات وتجعل زيادة الوزن تتركز

في العضلات بدلا من زيادة الدهون كما أنها تفتح الشهية وتقلل من تأثير الضغوط النفسية .

- عند عدم كفاية الوجبات الغذائية ممكن استشارة الطبيب لأستعمال بعض الـ

المقوية أو الفيتامينات والمعادن.

- محاولة الابتعاد قدر الإمكان عن الضغوط النفسية والمشكلات التي تضعف الشهية

.