التوازن الغذائي‏
إن التغذية المتوازنة هي أساس صحة الجسم و معظم الأمراض التي يشكو منها الناس أساسها هو التغذية الغير متوازنة.و لكي يكون الراتب الغذائي متوازناً يجب أن يحتوي على كميات كافية من البروتينات والدسم والسكريات والفيتامينات والأملاح المعدنية ويتحقق ذلك بتناول أطعمة متنوعة في الوجبات اليومية لأن صنفاً واحداً من الطعام لا يمكنه تلبية جميع حاجات الجسم .
تعريف الراتب الغذائي
هو كمية الغذاء اللازمة لسد الاحتياجات الغذائية اللازمة لشخص خلال 24 ساعة.
تغيرات الراتب الغذائي:يتغير الراتب الغذائي بتغير حالة الشخص وهي4 حالات:
1- العمر
2- الجنس
3- النشاط
4-المناخ
أنواع الرواتب الغذائية:
1- راتب الصيانة: وهو الراتب الغذائي لشخص بالغ قليل النشاط ويقدر ب2400 حريرة يستعمل لصيانة الجسم وحمايته من الأمراض.
2- راتب العمل: وهو راتب شخص بالغ كثير النشاط
3- راتب الإنتاج : وهو راتب المرأة الحامل ويقدر بـ 2400 حريرة و راتب المرأة المرضع يقدر ب2600 حريرة و تستعمله لإنتاج الحليب الذي هو غذاء كامل ومتوازن للرضيع .
4- راتب النمو للمراهق ويقدر ب2400 حريرة ويستعمله في نمو الجسم والنشاط الزائد لديه.
السعرة الحرارية: هي وحدة قياس الطاقة الناتجة عن حرق الأغذية الطاقوية في الجسم
الأغذية الطاقوية : هي التي تنتج طاقة حريرية أثناء حرقها في خلايا الجسم وهي السكريات و الدسم والبروتينات
الغذاء المتوازن :
هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.

الهرم الغذائي:

من الضروري تناول الأطعمة بمقادير مختلفة وفقاً لحاجة الجسم الفعلية لها، حيث يحتاج الجسم إلى مقادير كبيرة من الحبوب (النشويات)، وإلى مقادير أقل من الخضار والفاكهة الطازجة (الأملاح والمعادن).
كما يحتاج الجسم إلى مقادير معتدلة من اللحوم والألبان والأجبان (البروتينات)، ومقادير قليلة من الدهون والزيوت والدسم، والتي لا يمكن الاستغناء عنها بشكلٍ كامل.
السلوكات الغذائية السيئة:
• عدم التوازن الغذائي كما ونوعا
• القضم المستمر
• تناول وجبات غنية بالدسم الحيوانية
• عدم تنظيف الأسنان بعد الأكل
• الغضب والنرفزة
• الإدمان على الكحول والمخدرات والأدوية المهدئة.
• تناول أغذية معلبة بكثرة والأغذية المخللة.
• تناول أغذية فاسدة .
• تناول وحبات غذائية فقيرة للألياف النباتية وغنية بالبروتينات

• تناول ملوث بالجراثيم أو الإفراط في تناول الفاكهة
• شرب الماء البارد أثناء أو بعد أكل وجبة ساخنة بقليل.
• الإكثار من استخدام التوابل في الوجبات الغذائية.
• شرب المشروبات الغازية الملونة.
• تناول الغذاء في أوقات غير منتظمة.
• الإكثار في الأكل.
الأمراض الناتجة عنها:
أمراض الجهاز الهضمي
الجهاز الهضمي: و هو عبارة عن قناة طويلة و متعرجة تبدأ بالفم و تنتهي بفتحة الشرج. وهو الجهاز المسؤول عن هضم الأغذية حيث يحول جزيئات الغذاء المعقدة و الكبيرة إلى جزيئات أصغر قابلة للامتصاص أي تستطيع النفاذ عبر الأغشية الخلوية.و تتم هذه العملية بواسطة تأثيرات ميكانيكية تحدث بفعل العضلات و الأسنان و تأثيرات كيميائية تحفزها الأنزيمات.
أمراض الفم:
التقرح أو الألم: إن تقرح الغشاء المخاطي المغطي للفم أو اللسان موجود في أشكال مختلفة من التهاب الفم و التهاب مخاطية الخد ناجمة عن أسباب موضعية أو عامة: يشعر المريض بالتقرح أو الالتهاب خاصة عندما يتناول أطعمة حارة جداً أو حامضية و خلال الكلام أو المضغ أو البلع ، و الشكل الأكثر شيوعاً للألم الناشئ في الفم هو ألم السن الناجم عن حوامل الأسنان أو خراجات حول السن ، الألم ثابت حاد في الشكل يتفاقم بالمضغ أو بالأطعمة الباردة .
أمراض المعدة
و من أكثر الأمراض انتشارا و التي تصيب المعدة هي:
قرحة المعدة: تنشأ القرحة في المعدة بسبب زيادة الحوامض، وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة بها كتعاطي المواد الطبية بكميات تزيد عن الحد اللازم أو بسبب تناول المأكولات الحارة أو السوائل الساخنة جداً أو الباردة
أمراض الكبد
التهاب الكبدي الفيروسي: الالتهاب الكبدي الفيروسي يعتبر من أكثر الأمراض المعدية انتشارا في العالم. يوجد ستة أنواع معروفة من الفيروسات تسبب الالتهاب الكبدي الفيروسي وهي:
1- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (أ) A
2- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (ب) B
3- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (ج) C
4- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (د) D
5- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (هـ) E
6- الفيروس المسبب للالتهاب الكبدي (و) G
تشمع الكبد:مرض يصيب النسيج الكبدي فيؤدي إلى تلف الكبد
المرارة: المرارة كيس ليفي كمثري الشكل يلتصق بمنتصف القسم السفلي من الكبد. وظيفتها خزن الفائض من عصارة السائل الصفراوي الذي يقوم الكبد بإفرازه لاستخدامه عند اللزوم وهي عرضة لعدد من الأمراض، مثل:
حصيات المرارة: يحدث في بعض الحالات أن يختل التوازن بين مركبات السائل الصفراوي الثلاثة (الكولسترول وبليروبينات الكالسيوم وكربونات الكالسيوم) فتتألف حصاة أولى لتبدأ حالة مرضية تسمى حصيات المرارة وتشيع هذه الحالة عند النساء البدينات والمصابات بالسكري.والعوامل التي تؤدي إلى تكوين الحصيات عديدة منها:
الوراثة.
السمنة.
العمر.
الأمراض الدموية والأمراض السارية
أمراض الأمعاء:
التهابات الأمعاء: تتعرض الأمعاء لعدد كبير من الالتهابات التي قد تؤدي اشتراكاتها إلى أن يصبح المرض مستعصياً على العلاج الكيميائي مما يتطلب التدخل الجراحي.
الإسهال: والإسهال هو عملية إفراغ محتويات الأمعاء بكثرة حيث يتحول قوامها إلى الليونة الشديدة.
هو ازدياد عدد مرات التبرز وكميتها، ويعتبر الحد الطبيعي خمس مرات يومياً، وقد يتبرز الطفل الرضيع بعد كل رضعة وهذا أمر طبيعي للغاية، ولا نستطيع أن نحكم أن الطفل مصاب بالإسهال ما لم يكون قوام البراز سائلاً.
أسباب الإسهال
للإسهال أسباب كثيرة، أهمها:
سوء التغذية.
الإصابة بالفيروس.
التهاب الأمعاء.
التهابات خارج الأمعاء.
الملاريا.
التسمم الغذائي.
عدم القدرة على هضم الحليب (عند الأطفال)
عدم القدرة على هضم الطعام.
الحساسية ضد بعض الأطعمة (الأسماك).
مضاعفات جانبية
أكل الفواكه غير الناضجة أو الأطعمة الدسمة.
الهياج العصبي.
الإمساك: حالة مرضية لا تتمكن الأمعاء فيها من تأدية حركتها مرات كافية تمكنها من تفريغ محتوياتها.
إن عدد مرات الإفراغ تختلف بين شخص وآخر فهناك من يفرغ أمعاءه مرة واحدة في اليوم، في حين قد يفرغ البعض أمعاءهم كل يومين.
وقد يكون الإمساك حالة عابرة أو مزمنة فالشخص السليم يكون برازه ذا لون بني فاتح، كما يجب أن يكون خفيفاً إلى حد أنه يطفو فوق الماء
الانسداد: انسداد القناة المعوية من جراء جسم غريب أو ورم أو نتيجة التصاقات في الأمعاء الدقيقة نفسها نتيجة تعرضها لعملية جراحية، أو بسبب اختناق الفتوق.
الزائدة الدودية: الزائدة الدودية عضو دودي الشكل مرتبط بالأمعاء الغليظة. تلتهب الزائدة الدودية بسبب تعرضها للإصابة بالجراثيم العقدية والجراثيم اللاهوائية. والإنسان معرض في جميع مراحل عمره للإصابة بالتهاب الزائدة الدودية والتهاب الزائدة الدودية على عدة أنواع منها:
التهاب حاد.
التهاب مزمن

أمراض المستقيم
سرطان المستقيم: المستقيم هو الجزء الأخير من الأمعاء الغليظة وقد يتعرض للإصابة بالسرطان الذي يُعد من أكثر الأمراض التي تصيب الإنسان شيوعاً.
أمراض الشرج:
يتعرض الشرج للإصابة بأمراض عديدة منها:
الخراجات: وهي أكياس صديدية يمكن أن تصيب الإنسان في جميع مراحل حياته. وتشخيصها سهل للغاية على الطبيب الخبير إذ يتبين بالعين المجردة. حيث يبدو على شكل انتفاخ واحمرار. ويعالج جراحياً..
البواسير: عبارة عن انتفاخ يصيب الأوعية الدموية في الشرج، من أهم أسبابها: القبض المزمن، والحمل. والضغط في الأوعية الدموية.
والبواسير الداخلية التي لا ترى تكون نازفة، بينما تكون البواسير الخارجية محتقنة ومؤلمة
الأمراض المعدية:
التيفوئيد: التهاب يُصيب الأمعاء، تسببه فصيلة من الميكروبات تدعى فصيلة السالمونيلا، وأكثر الإصابات تحدث لدى الأطفال بكثرة. وحمى التيفوئيد تنتقل من البراز إلى الفم بواسطة المأكولات والمياه الملوثة. وأكثر الأطعمة تعرضاً للتلوث بالميكروب: اللبن، الخضروات (كالخس والفجل).
الأمراض الفيروسية (الميكروبية. الفطرية)
الإسكارس: مرض تسببه دودة الإسكارس أو الدودة المستديرة. وهي دودة اسطوانية يتراوح طولها بين 20 سم و 30 سم، وهي بيضاء اللون أو حمراء، تنتقل من البراز إلى الفم عبر الأطعمة الملوثة وعند ابتلاع البويضة تفقس منها الديدان الصغيرة وتتخذ طريقها في مجرى الدم إلى الرئتين مسببة نزلة صدرية أو سعالاً ناشفاً كما قد تدخل فتحات الأعضاء المتصلة بالجهاز الهضمي مثل قناة الصفراء فتسدها.
وفي أحيان كثيرة يسبب تكاثر هذه الديدان في الأمعاء تلبكاً وسوء هضم.
الدودة الوحيدة: مرض تسببه ديدان طويلة يصل طول الدودة الواحدة إلى بضعة أمتار، تستقر في الأمعاء الدقيقة وتشارك الإنسان بغذائه، يصاب الناس بهذه الدودة بسبب تناول لحوم البقر أو الخنازير غير الناضجة فعندما يتبرز الشخص المصاب تعلق البويضات بالأعشاب وحين يتناولها الحيوان يذوب جدار البويضات داخل معدته وتخرج منها أجنة تخترق جدار الأمعاء والخطر الأكبر يحصل عندما تدخل الأكياس الغشائية الحاوية على الديدان الصغيرة إلى دماغ الإنسان.
البلهارسيا: ينشأ هذا المرض بسبب نوع من الديدان تتسرب إلى مجاري الدم فتستقر في الوريد البابي الذي يوصل الكبد بالأمعاء، ثم تنتقل هذه الديدان إلى الأوردة الرفيعة في أغشية الأمعاء أو إلى أغشية المثانة، ثم لا تلبث أن تضع بويضات دقيقة مزودة بشوكات حادة تمزق الأغشية عند مرورها من خلالها.
يشيع هذا المرض في إفريقيا والشرق الأوسط وبعض مناطق أمريكا اللاتينية.
الأنكلستوما: مرض تسببه ديدان صغيرة يطلق عليها اسم «الأنكلستوما»، تتعلق بجدران الأمعاء الدقيقة وتعيش على امتصاص الدم.
الكوليرا: مرض تسبب في إحداثه جراثيم ينتشر في المناطق المختلفة والدافئة من العالم وينتقل بواسطة الأغذية الملوثة بالجراثيم، تستمر فترة حضانة المرض لمدة تتراوح بين يوم واحد وخمسة أيام. يحدث بعدها إسهال شديد، يكون البراز مائياً شبيهاً بلون الأرز، قد تحدث الوفاة أن لم يبادر إلى إعطاء المريض كمية كبيرة من السوائل لتعويض النقص الحاد لديه، إضافة إلى إتباع الإرشادات الطبية
كما يتعرض لها الجهاز الهضمي لبعض التسممات منها:
التسمم الغذائي: حالة مرضية تسببها الأطعمة المشتملة على سموم معدنية أو كيميائية، أو على بكتيريا ، كما تسببها ثمرات العليق السامة وما إليها. أعراض التسمم الغذائي: الغثيان، والتقيؤ، والصداع، والإسهال، ووجع البطن. وهو ينشأ عادة إثر أكل اللحوم والأسماك الفاسدة، والفاكهة المرشوشة بضروب المبيدات الحشرية من غير غسلها أو نقعها في الماء وبعض المحاليل المطهرة، والأغذية المعلبة غير المحفوظة جيداً التي تسبب تسمماً خطيراً يعرف بالتولية أو التسمم الو شيقي، والأطعمة المكشوفة الملوثة بإفرازات الذباب أو الفئران. وأول ما ينبغي عمله في هذه الحال إعطاء المصاب مقداراً من الماء الفاتر يساعده على التقيؤ، والعمل على إفراغ أمعائه إفراغاً تاماً. وبعد ذلك يتعين على المصاب أن يلزم الراحة ويتجنب تناول الطعام بضع ساعات.
التسمم الصناعي: تسمم ناشئ عن العمليات أو المنتجات الصناعية. لم يعرفه الإنسان إلا ابتداء من القرن التاسع عشر عندما دخلت المواد الكيمائية إلى عالم الصناعة، وعندما أخذ العمال يتعاطون تعاطياً متكرراً مع مواد بعينها كالزئبق والرصاص والزنك والمذيبات العضوية وما إليها وتعمد و تعمد الحكومات في البلدان المتطورة إلى مكافحة هذا التسمم واتخاذ مختلف الإجراءات والتشريعات الكفيلة بوقاية العمال منه ومن أشكال التسمم الصناعي شكل يتصل بالمنتجات المبيدة للآفات الزراعية، ذلك بأن بعض هذه المنتجات الكيمائية يشكل خطراً على الإنسان سواء أكان زارعاً أو مستهلكاً، ومن أجل ذلك يعمد منتجو هذه المواد وباعتها إلى تحذير الناس من خطرها ويقدمون إليهم التعليمات التي تجنبهم هذا الخطر.
سوء التغذية ((التغذية السيئة))
سوء التغذية مشكلة تنتشر بين الأطفال وقد لا تظهر أعراض لسوء التغذية عندما تكون الحالة متوسطة، أو قد تكون حادة وتسبب أضرار صحية بالغة لا يمكن معالجتها ويظل الشخص على قيد الحياة. وتعتبر مشكلة سوء التغذية هي مشكلة عالمية وخاصة بين الأطفال، ويساهم الفقر والكوارث الطبيعية وأيضاً المشاكل السياسية والحروب في تفاقم تلك المشكلة.
تعريف سوء التغذية:
غياب الغذاء المتوازن بل نقص المواد الغذائية التي تصل لجسم الإنسان مما يؤدي إلى إصابته بمشاكل صحية
فليس الأمر في سوء التغذية يقف عند حد قياسي الكمية التي يأكلها الإنسان أو الفشل في تناول الأكل. ومن الناحية الطبية
تشخص سوء التغذية بعدم تناول الكميات الملائمة من البروتينات والطاقة والمواد الغذائية الأخرى وتشخص أيضاً بالإصابة بعدوى ما أو مرض والحالة الغذائية
أسباب سوء التغذية:
قد تحدث سوء التغذية لأحد الأسباب الآتية:
1. نقص فيتامين معين في النظام الغذائي (إحدى الفيتامينات فقط كافٍ للإصابة بسوء التغذية).
2. عدم حصول الشخص على القدر الكافي من غذائه.
3. المجاعات هي إحدى صور سوء التغذية.
4. عندما يتم تناول الطعام بشكل متكامل ولكن إحدى العناصر الغذائية أو أكثر لا تهضم أو لا تمتص.
5. إدمان الكحوليات.
6. التهاب القولون، واضطرابات المعدة.
أمراض سوء التغذية:
مرض البلاجرا : مرض غير معد ينشأ عن نقص في التغذية وليس مرضاً جينياً وإنما يرجع لنقص في الفيتامينات ويصاب عادة الفقراء أو الذين يفتقر غذائهم إلى التكامل والشمولية للعناصر الغذائية وخاصة نقص مادة النياسين ويعد فيتامين ب5 هو الفيتامين الأهم المانع للإصابة ببلاجرا.
السمنة: من أخطر الأمراض على صحة الإنسان لما تسببه الدهون من انسداد في شرايين القلب أو المخ.
الكواشيوروكور: هو مرض ينشأ بسبب سوء التغذية, وينشأ بالأخص عن النقص الحاد في البروتين الكامل, الذي يحتوي على الأحماض الأمنية الثمانية التي لا يمكن للجسم تكوينها بنفسه, بل يتوجب عليه للحصول عليها تناول الأغذية التي يوجد بها البروتين الكامل. يحدث هذا المرض خلال المجاعات وفي الدول النامية التي تنعدم فيها الأغذية التي تحتوي على البروتين الكامل, ويصيب غالباً الأطفال الذين تكون أعمارهم ما بين سنة وثلاث سنوات. وذلك بسبب حاجتهم الأساسية إلى البروتين الكامل لتنمو أجسامهم ولتؤدي مختلف وظائفها
الهزال :مرض الهزال أو السعل وينتج عن النقص المزمن والشديد في السعرات وبروتينات الغذاء؛ فيفقد الجسم ما فيه من بروتينات ودهون، حتى الدهون تحت الجلد، ويبقى الطفل مجرد هيكل من العظام المغطاة بالجلد وتنهار مقاومته إذا يموت بسرعة؛ لم يسعف بالعلاج.
البري بري :البربري داء ينشأ عن سوء التغذية، ينتشر بكثرة في الأماكن التي يعتمد فيها على الرز الأبيض كغذاء أساسي إذ ينعدم فيه الفيتامينB1 ويعالج بإضافة هذا الفيتامين إلى الطعام.
الكساح : وهو نقص فيتامين ( د) والكلسيوم وهي من أحد المعادن المهمة للجسم
مرض فقر الدم أو الأنيميا: هو من أكثر الأمراض، المنتشرة بين السكان في العالم بسبب سوء التغذية .
السلوكات الغذائية الصحية:
لتجنب كل الإختلالات التي يتعرض لها الجهاز الهضمي بالخصوص يجب تطبيق ما يلي:
1. الانتظام في مواعيد الوجبات الغذائية .
2. الراتب الغذائي كاملا ومتوازنا وغنيا بالألياف.
3. تنظيف الأسنان بعد كل وجبة .

4. التحصين بالنظافة في المأكل والمشرب والمكان.
5. التنويع في الوجبة مع توفير كميات من الخضر والفاكهة.
6. تجنب الإفراط والتفريط في الغذاء.
7. المضغ الجيد للأكل.
8. ممارسة الرياضة.
9. التطعيم.
10. اتبع نصيحة الرسول عليه الصلاة والسلام.
"نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع"
11 ـ الوقاية خير من العلاج
12 ـ لا تكثر من الأكل وخاصة السكريات فإنها تسبب السمنة وهي سبب كثير من الأمراض الأخرى