

فصل 11

درین فصل:

- 166..... غذاهای اصلی و غذاهای کمکی
- 167..... ویتامین ها و منرال های مهم
- 170..... خوردن بهتر با پول کمتر
- 171..... نظریات مضر در مورد غذا خوردن
- 172..... فقر تغذی می تواند سبب امراض شود
- 172..... کمخونی
- 173..... بیری بیری (Beri Beri)
- 174..... مشکلات از سبب خوردن مقدار زیاد غذا ویا انواع نادرست غذاها
- 176..... طریقه های کار در جهت تغذی بهتر
- 178..... تجربه کردن مفکوره های جدید



خوردن برای صحت خوب

◀ اگر مردم غذای خوب و کافی برای خوردن داشته باشند، بسیاری از امراض می‌تواند وقایه شود.

يك زن به غذاهای خوب برای اجرای کارهای روزانه، وقایه از امراض و داشتن ولادت مصلوب و صحتمند، ضرورت دارد. هنوز در اطراف جهان بسیاری از زنان از فقر غذائی بیشتر از هر مشکل صحتی دیگری رنج می‌برند. این حالت می‌تواند سبب خستگی مفرط، ضعیفی، معلولیت و فقر صحت عمومی شود.

اسباب مختلفی که برای گرسنگی و نخوردن غذا های خوب موجود است. يك علت عمده فقر است. در بسیاری از قسمت های جهان عده محدودی از افراد صاحب زمین و ثروت می‌باشند. آنها ممکن است بعضی غذا قهوه، تنباکو و در افغانستان حتی تریاک کشت نمایند، زیرا آنها از آن طریق می‌توانند پول بیشتری بدست آورند. و با افراد فقیر ممکن است قطعه های کوچکی از زمین را به دهقانی بگیرند که در آن صورت قسمت زیاد حاصل به مالک زمین تعلق می‌گیرد.

این فقر برای زنان سخت تر است زیرا در بسیاری خانواده ها، زنان از مردان کمتر غذا می‌خورند، بدون در نظر داشت اینکه چقدر کمبود مواد خوراکی موجود است. لذا مشکلات گرسنگی و فقر غذائی هیچگاه کاملاً حل نخواهد شد تا زمانیکه زمین و منابع دیگر بصورت مناسب تقسیم نگردد و به زنان مساوی به مردان توجه نشود.

با وجود آن بسیاری کار هائیکه مردم می‌توانند انجام دهند تا با قیمت کمتر غذای بهتری بخورند. با خوردن غذای خوب در حد توان، آنها قوت و توانائی کسب میکنند.

و هنگامیکه مردم همه روزه احساس گرسنگی نداشته باشند، بیشتر قادر خواهند شد تا در مورد نیازمندی های خانواده ها و جوامع خود فکر نموده و برای تغییر کار نمایند.

در بسیاری قسمت های جهان ، اکثر مردم يك غذای اصلی و ارزان قیمت را تقریباً در هر مرتبه غذا خوردن استفاده مینمایند. با ارتباط به منطقه این غذا ممکن است گندم، برنج، جواری، ارزن، کاساوا، کچالو، Breadfruit (نوعی میوه که در جزایر اوقیانوس آرام میروید) و Plantain باشد. غذای های اصلی اکثراً ضروریات غذایی روزانه بدن را تهیه می نمایند.

از آنجائیکه به تنهایی غذای اصلی برای صحت مند نگهداشتن يك شخص کافی نمیشد. دیگر غذاهای کمکی برای تهیه پروتین (که نموی بدن را کمک مینماید) ویتامین ها و منرال ها (که در محافظت و ترمیم بدن کمک مینمایند) و شحمیات و شیرینی ها (که به بدن قوت یا انرژی میدهند) ضرورت میباشند.

صحتی ترین رژیم غذایی آنست که غذاهای مختلف در آن شامل باشد. مانند بعضی غذاهای پروتین دار و میوه ها و سبزیجات که غنی از ویتامین ها و منرال ها می باشند. شما تنها به مقدار کمی شحمیات یا شیرینی ها ضرورت دارید. اما اگر شما نمیتوانید مقدار کافی غذا داشته باشید، از اینکه کم غذا بخورید بهتر است که غذاهای حاوی شکر و شحمیات را بخورید.

یک خانم ضرورت ندارد که تمام غذاهای لست شده در اینجا را بخورد تا صحتمند بماند. او میتواند غذاهای اساسی ایرا که بدان عادت دارد بخورد و با آن یکتعداد زیاد غذاهای کمک کننده موجود در محل را علاوه نماید.

غذاهای اصلی و غذاهای کمکی

« تغذی خوب یعنی خوردن غذای کافی و انواع خوب غذاها برای رشد بدن، صحتمندی و مجادله برضد امراض.»

غذای های کمکی



ویتامین ها منرال های مهم

پنج ویتامین و منرال مهم موجود است که زنان بخصوص در زمان حاملگی و تغذی طفل از پستان به آنها ضرورت دارند.

این 5 عبارتند از: آهن، فولیک اسید، کلسیم، آیودین و ویتامین A.

آهن:

آهن برای صحتمندی خون و جلوگیری از کمخونی ضرورت است. یک زن در جریان زندگی بخصوص در سال هائیکه خونریزی ماهوار دارد و در جریان حاملگی ضرورت دارد تا مقدار زیادی آهن بگیرد.

این غذاها حاوی مقدار زیاد آهن اند:

- گوشت (بخصوص جگر، دل و گرده)
- ملخ و موریانه
- نخود ها



- خون
- مرغ
- تخم پرندگان
- ماهی
- لوبیا ها

این غذاها حاوی مقدار کمی آهن اند:

- کلم دارای برگ ها تیره
- شلغم
- انواع کچالو
- تخم گل آفتاب پرست، کنجد، تخم کدو
- اناناس
- کچالوی شیرین (هندی)
- جلبک دریایی
- گل کلم (بروکولی)
- کلم بروکسل
- عدس
- کلم بروکسل
- توت زمینی
- سبزی های دارای برگ های سبز تیره
- میوه های خشک (بخصوص کشمش، کشته، و خرما)

ک بسیار خوب است که غذاهای آهن دار را با میوه های خاندان ستروس یا بادنجان رومی بخورید. این ها حاوی ویتامین سی بوده که بدن را کمک مینماید تا مقدار بیشتر آهن غذا را تولید نماید.

امکان اینکه حتی مقدار بیشتری آهن بگیرید موجود است اگر:

• غذا را در دیگ های فلزی پخته نمائید. اگر یکمقدار بادنجان رومی، آب لیمو یا نارنج (که مقدار زیادی ویتامین ث دارند) هنگام پختن در غذا علاوه نمائید مقدار بیشتری آهن از دیگ به غذا انتقال می یابد.



• یک پارچه پاک آهن -مانند یک میخ آهنی یا نعل اسپ را بداخل دیگ بیاندازید. این میخ یا نعل باید از آهن خالص ساخته شده باشد نه از ترکیب آهن و فلزات دیگر.

• یک پارچه پاک آهن خالص مانند میخ آهنی را در یک گیلاس ایکه مقدار کمی آب لیمو دارد برای چند ساعت بگذارید بعداً از این آب لیمو شربت ساخته و بنوشید.

فولیک اسید (Folate)

بدن برای ساختن حجرات خون صحتمند به فولیک اسید ضرورت دارد. کمبود فولیک اسید سبب کمخونی در زنان و مشکلات شدید در اطفال نوزاد میگردد. لذا گرفتن مقدار کافی فولیک اسید بخصوص در جریان حاملگی مهم است. منابع خوب فولیک اسید عبارتند از:

◀ غذاها را برای مدت طولانی پخته نماند چون اینکار باعث تخریب فولیک اسید و ویتامین های دیگر میشود.



منابع خوب فولیک اسید عبارت اند از:

- سبزی های دارای برگ
- جگر
- سبزی تیره
- گوشت ها
- غله ها بصورت مکمل
- ماهی
- سمارق ها
- خسته جات
- تخم پرندگان
- نخود ها و لوبیا ها

کلسیم: هرکس برای تقویت استخوان ها و دندان های خود به کلسیم ضرورت دارد. بر علاوه زنان و دختران به کلسیم اضافی ضرورت دارند:

- در دوران طفولیت کلسیم کمک مینماید که لگن خاصره به اندازه کافی رشد نماید تا در زمان بلوغ بتواند بصورت مصون و ولادت صورت گیرد.
- در جریان حاملگی يك خانم حامله به کلسیم کافی ضرورت دارد تا برای رشد استخوان های طفل کمک نموده و استخوان ها و دندان های مادر را قوی نگهدارد.
- در تغذی طفل از پستان کلسیم برای ساخته شدن شیر پستان ضرور است
- در جریان متوسط عمر و زمان پیری کلسیم برای جلوگیری از ضعیفی یا پوکی استخوان ها (Osteoporosis) ضروری است.



ضعیفی استخوان ها

این غذاها غنی از کلسیم می باشند

- شیر، ماست، قروت
- پنیر
- کنجد
- آرد استخوان
- سبزیجات دارای برگ سبز تیره
- بادام
- لوبیا ها
- حلزون (صدف بحری)
- چونه (آهک)



برای افزایش مقدار کلسیم ایکه از غذا بدست میاورید.

- استخوان ویا پوست های تخم را در بین سرکه یا آب لیمو برای چند ساعت بگذارید وبعدا این مایع را در سوپ یا غذاهای دیگر علاوه نمائید.
- يك اندازه کمی آب لیمو، سرکه ویا بادنجان رومی را هنگام پخته نمودن گوشت های استخوان دار در دیگ بیاندازید.
- پوست های تخم را میده نموده و بشکل پودر در غذاهای خود مخلوط نمائید.
- جواری را در زیر چونه (آهک) داخل نمائید.



شعاع آفتاب به شما کمک خواهد کرد تا از کلسیم بهتر استفاده نمائید. کوشش نمائید تا اقل 15 دقیقه هر روز در زیر شعاع آفتاب قرار گیرید. بخاطر داشته باشید که تنها بیرون از منزل بودن کافی نمیباشد شعاع آفتاب باید به جلد تماس مسقیم داشته باشد.

آیودین

موجودیت آیودین در غذا از بوجود آمدن برجستگی مقابل گلو که بنام جاغور (Goiter) یاد میشود و مشکلات دیگر مربوط جلوگیری مینماید. اگر یک زن در جریان حاملگی مقدار کافی آیودین نگیرد، طفل وی عقب ماندگی عقلی خواهد داشت. جاغور و عقب ماندگی عقلی بیشتر در ساحاتی معمول است که بصورت طبیعی در خاک، آب و یا غذای آنها آیودین به مقدار کم وجود دارد.



آسانترین طریقه بدست آوردن مقدار کافی آیودین، استفاده از نمک آیودین دار است به عوض نمک های عادی. و یا شما میتوانید بعضی از این غذا ها را بخورید (بصورت تازه و یا خشک)



- حلزون بحري
- ماهي.
- تخم پرندگان
- نباتات بحري
- پیاز ها

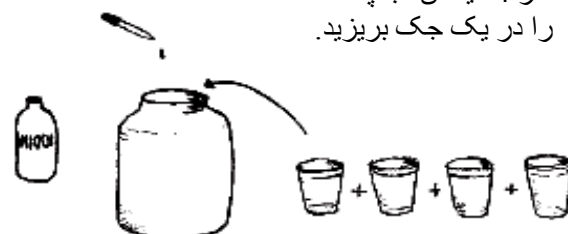
← آسانترین طریقه حصول آیودین کافی استفاده از نمک آیودین دار است به عوض نمک عادی.

اگر پیدا نمودن نمک آیودین دار و غذاهای فوق الذکر برای شما مشکل باشد و یا اگر مرض جاغور و عقب ماندگی عقلی در منطقه شما موجود باشد، با مقامات صحت عامه محلی خود مطرح نمایند که آیا میتوانند با شمار و غنیات آیودین را از طریق دهن و یا زرقیات آیودین را تهیه نمایند. اگر نتوانند برای شما این مواد را تهیه نمایند یک محلول آیودین در خانه از Polyvidone iodine (یک انتی سپتیک ایکه اغلباً در دواخانه های محلی موجود است) بسازید. این محلول 6 ملی گرام آیودین در هر قطره دارد. جهت ساختن محلول آیودین برای نوشیدن:

2. مقدار یک قطره پولیدون آیودین را به آن علاوه کنید.

1. مقدار 4 گیلان آب پاک را در یک جک بریزید.

هر یک از اعضای خانواده که سن شان بیشتر از 7 سال باشد، باید یک گیلان از این محلول را هر هفته در طول زندگی بخورند. این بخصوص برای زنان حامله و اطفال دارای اهمیت است.



محلول تهیه شده آیودین را در حرارت اتاق در یک ظرف تاریک که آنرا از شعاع آفتاب محافظه کند، نگهدارید.

ویتامین آ (Vit.A)

ویتامین آ از شب کوری جلوگیری نموده و مجادله برضد بعضی امراض را کمک مینماید. بسیاری خانم های حامله مشکلات شبکوری دارند، که ممکن بدان معنی باشد که قبل از حاملگی در رژیم غذایی آنها کمبود ویتامین آ وجود داشته است. این مشکل نشان میدهد که در جریان حاملگی ضرورت بدن افزایش می یابد. کمبود ویتامین آ همچنان سبب کوری اطفال میشود. با خوردن غذاهای غنی از ویتامین آ در جریان حاملگی یک زن میتواند مقدار ویتامین آ ایرا که طفل وی از طریق شیر پستان بدست میاورد افزایش دهد.

سبزی های دارای برگ سبز تیره و بعضی میوه های خاندان ستروس غنی از ویتامین آ میباشند.



زمانیکه مقدار پول محدود باشد، مهم است که عاقلانه مصرف گردد. درینجا بعضی پیشنهاداتی برای حصول مقدار بیشتر ویتامین ها، منرال ها و پروتئین ها به قیمت کمتر تذکر داده میشود.

1. **غذاهای پروتئینی**. لوبیا ها، نخود ها، عدس و غذاهای مشابه دیگر (که حبوبات گفته میشوند)، یک منبع خوب و ارزان پروتئین میباشند. اگر آنها را قبل از پختن بگذارید که جوانه بزنند، ویتامین های بیشتری خواهند داشت. تخم ارزانترین منبع پروتئین حیوانی میباشد (صفحه 168 طریقه های استفاده از پوست تخم نیز دیده شود). جگر، دل، گرده، خون و ماهی اغلباً ارزانتر از دیگرگوشت ها بوده و بهمان اندازه مغذی میباشند.

2. **غله جات**. برنج، گندم و دیگر غله ها در صورتیکه در هنگام آرد نمودن پوست خارجی آنها دور ساخته نشود، بیشتر مغذی اند.

3. **میوه ها و سبزیجات**. هر قدر زودتر که بعد از جمع آوری میوه ها و سبزی ها خورده شوند بهمان اندازه بیشتر مغذی می باشند. برای ذخیره نمودن آنها را در یک جای سرد و تاریک نگهدارید تا ویتامین های آنها حفظ گردند، سبزی ها را تا حد ممکن با مقدار کمتر آب بپزید، چون ویتامین ها در جریان پختن به آب انتقال مییابند. بعداً آب آنها را در سوپ یا شوربا علاوه نموده و یا آنها را بنوشید برگ های سخت خارجی و یا قسمت بالائی سبزیجاتی مانند زردک و یا گلی میوه های زیاد ویتامین داشته و میتوانند برای تهیه یک سوپ مفید و صحتی استفاده شوند. طور مثال برگ های Cassava نسبت به ریشه آن 7 مرتبه پروتئین و ویتامین های بیشتری دارد. بسیاری میوه ها و دانه های کوهی (وحشی) غنی از ویتامین ث و شیرینی های طبیعی بوده و میتوانند ویتامین ها و انرژی اضافی را تولید نمایند.

4. **شیر و محصولات شیر**. این ها باید در یک جای سرد و تاریک نگهداری شوند. این ها غنی از پروتئین های تعمیر کننده بدن و کلسیم می باشند.

5. **اجتناب از مصرف پول برای خرید غذاهای بسته بندی شده و ویتامین ها**. اگر

والدین مقدار پولی را که اغلباً برای خریداری شیرینی ها و نوشابه ها (کوکا، فانتا و مشابه آنها) را مصرف مینمایند، برای خرید غذاهای خوب و مغذی بمصرف برسانند، اطفال آنها با عین مقدار پول صحتمند تر خواهند بود.

از آنجائیکه بیشتر مردم میتوانند ویتامین های مورد ضرورت را از غذا ها بدست آورند، بهتر خواهد بود تا بعضی خریداری تابلیت و امپول ها پول را برای خریداری غذا های خوب و مغذی مصرف نمایند. اگر باید ویتامین های تهیه شده را خریداری نماید. پس بهتر است که تابلیت های آنها بپزید چون تاثیر آن مساوی تاثیر امپول است و قیمت آن ارزانتر میباشد.

خوردن بهتر با پول کمتر

اگر اندکی زمین داشته باشید، زرع سبزی ها برایتان غذای صحتی را با مصرف بسیار اندک تهیه خواهد کرد.



مفکوره های مضر در مورد خوردن غذا

در بسیاری مناطق جهان عنعنات و عقاید معینی در مورد زنان و غذا وجود دارد. که بیشتر مضر اند تا مفید. طور مثال:

این موضوع واقعیت ندارد که دختران نسبت به پسران غذای کمتری ضرورت دارند. بعضی مردم عقیده دارند که پسران به غذای بیشتر ضرورت دارند. مگر این مردم در اشتباه اند: در بسیاری جوامع اگر زنان بیشتر از مردان کار نمایند اقلأ به اندازه آنها کار مینمایند و ضرورت دارند که صحتمند باشند.

دختران صحتمند و آنهائیکه در زمان طفولیت خوب تغذی شده باشند، بصورت زنان صحتمند رشد می نمایند و مشکلات کمتری در مکتب و کار خواهند داشت.

این واقعیت ندارد که زنان باید در هنگام حاملگی و یا تغذی نمون طفل از پستان پرهیز غذایی داشته باشند. در بعضی جوامع مردم عقیده دارند که يك زن باید در زمان های مختلف حیات خود از خوردن غذاهای معینی مانند لوبیا، تخم، گوشت، محصولات شیر، ماهی، میوه ها و یا سبزی ها پرهیز نمایند. این مراحل زندگی ممکن است شامل خونریزی ماهوار، حاملگی، بعد از ولادت در زمانیکه طفل را از پستان تغذی می نمایند و یا زمان قطع کامل عادت ماهوار (بیانسگی) باشد. مگر يك زن به تمام این غذاها بخصوص در زمان حاملگی و شیردهی، ضرورت دارد و پرهیز از آنها میتواند سبب ضعیفی، امراض و حتی مرگ گردد.

این واقعیت ندارد که يك زن باید ابتدا به خانواده خود غذا بدهد. يك زن بعضی اوقات فکر می نماید تا باید قبل از خودش به دیگر اعضای خانواده غذا بدهد.

او بعد از سیر شدن دیگران غذایی را که باقیمانده است میخورد و اغلباً به اندازه دیگر اعضای خانواده غذا برایش نمیرسد. اینکار هیچگاه صحی نمی باشد. و زمانیکه يك زن حامله بوده و یا ولادت کرده باشد، اینکار میتواند مضر باشد. اگر يك خانواده برای يك زن كمك نمی نماید که خوب غذا بخورد، ما او را تشویق می نمائیم تا کاری بکند که حتماً غذای کافی بخورد. ممکن است او ضرورت پیدا کند که در هنگام پختن غذا یکمقدار آنرا بخورد و یا اندکی غذا را پنهان نموده و زمانیکه شوهرش خارج از منزل است، آنها را بخورد.

این واقعیت ندارد که افراد مریض کمتر از افراد صحتمند به غذا ضرورت دارند. غذای خوب نه تنها از امراض جلوگیری مینماید بلکه همچنان به فرد مریض كمك مینماید تا مقابل مرض مجادله نموده و دوباره صحت یاب گردد. بصورت يك قانون عمومی عین غذاهائیکه برای افراد صحتمند خوب است زمانیکه مریض می شوند نیز برایشان خوب و لازم است.



چون زنان و دختران اغلباً نسبت به ضرورت خویش غذای کمتر مواد مغذی کمتر میگیرند، بیشتر امکان دارد که مریض گردند. درینجا بعضی امراض معمول که از سبب فقر غذائی بوجود میاید تذکر داده میشود.

کمخونی:

شخص ایکه کم خون باشد، خون وی ضعیف است. این حالت زمانی رخ میدهد که حجرات سرخ خون بسرعت بیشتری نسبت به تولید آن از بدن خارج شده ویا تخریب گردند. چون زنان در خونریزی ماهوار خویش یکمقدار خون را از دست میدهند بناءً کمخونی اغلباً در زنانیکه بین سنین بلوغ تا یائسگی (قطع کامل عادت ماهوار) قرار دارند دیده میشود. حدود نصف زنان حامله جهان کمخون اند، زیرا آنها ضرورت دارند تا خون اضافی را برای طفل در حال رشد خود تهیه نمایند. کمخونی یک مریضی وخیم است این حالت سبب می شود تا یک زن بیشتر به امراض دیگر مصاب گردد. و همچنان روی قدرت کار و آموزش وی نیز تاثیر می نماید. زنان کمخون بسیار امکان دارد که در زمان ولادت خونریزی شدید داشته و حتی بمیرند.

علائم

- رنگ پریدگی قسمت داخلی پلک ها ، زبان و ناخن ها .
- ضعیفی و احساس خستگی زیاد.
- سرچرخی ، بخصوص زمانیکه از یک حالت نشسته یا حالت دراز کشیده برمی خیزد.
- ضعف کردن (ضیاع شعور)
- نفس کوتاهی.
- تنفس سریع.

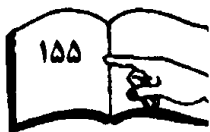


اسباب کمخونی:

- علت بسیار معمول کمخونی نخوردن غذاهای غنی از آهن میباشد ، چون آهن برای ساخته شدن حجرات سرخ خون ضرورت است. دیگر اسباب عبارتند از:
- ملاریا که سبب تخریب حجرات سرخ خون میشود.
 - هر نوع حالت ایکه سبب ضیاع خون شود، مانند:
 - خونریزی ماهوار بمقدار زیاد (یک وسیله داخل رحمی یا IUD میتواند خونریزی را شدید تر سازد).
 - ولادت طفل.
 - اسهالات خوندار (دیزانتری) از سبب پارازیت ها یا کرم ها.
 - خونریزی از زخم معده.
 - یک زخمیکه زیاد خونریزی داشته باشد.

فقر تغذی میتواند سبب امراض شود

◀ جهت معلومات بیشتر در مورد ملاریا، پارازیت ها و کرم ها، کتاب " آنجا که داکتر نیست" ویا یک کتاب دیگر صحتی دیده شود.



آب پاک



پاکیزگی

تداوی و وقایه:

- اگر ملاریا یا پارازیت‌ها و یا کرم‌ها سبب کمخونی شما شده باشند، این امراض را در قدم اول تداوی نمایند.
- غذاهایی را بخورید که غنی از آهن باشند (صفحه 167 دیده شود)، یکجا با آن از غذاهای غنی از ویتامین A و C که برای جذب آهن در بدن کمک می‌نمایند استفاده نمایند. میوه‌های خاندان ستروس و بادنجان رومی غنی از ویتامین C می‌باشند. اگر یک زن نتواند مقدار کافی غذاهای غنی از آهن بگیرد ممکن است ضرورت داشته باشد تابلیت‌های آهن را استفاده نماید (صفحه 73 دیده شود).
- از نوشیدن چای سیاه و قهوه و خوردن سبوس (طبقه خارجی غله جات) یکجا با غذا پرهیزنمائید. این‌ها مانع جذب آهن از غذا می‌شوند.
- برای جلوگیری از مصاب شدن به پارازیت‌ها آب پاک بنوشید.
- برای رفع حاجت از بیت‌الخلاء استفاده نمایند به این ترتیب تخم‌های کرم‌ها داخل آب و غذا منتشر نخواهد شد. اگر کرم‌های چنگکی در مناطق شما معمول است کوشش نمایند بوت بپوشید.
- مادر بین ولادت‌ها اقلأ دو سال فاصله ایجاد نمایند. اینکار به بدن شما امکان میدهد تا یکمقدار آهن را در فواصل بین حاملگی‌ها ذخیره نماید.

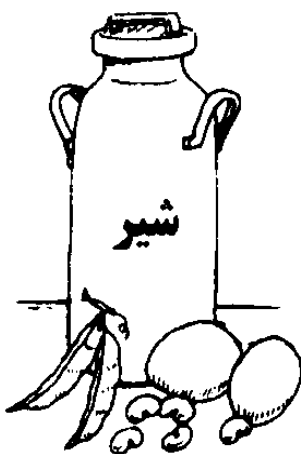
مرض کمبود ویتامین ب-1 (Beri beri)

بیری بیری یک مرضی است که از کمبود ویتامین ب-1 (Thiamin) بوجود می‌آید. که این ویتامین وظیفه دارد تا برای بدن کمک کند تا غذا را به انرژی تبدیل نماید. مانند کمخونی مرض بیری بیری بیشتر در زنان بین سنین بلوغ تا یائسگی و در اطفال آنها دیده می‌شود.

بیری بیری زمانی بوجود می‌آید که غذای اصلی یکی از غله جاتی باشد که پوست خارجی آن دور ساخته شده باشد. (طورمثال برنج صاف کرده) و یا یکی از ریشه‌های نشایسته‌ئی مانند Cassava.

علائم

- بی‌اشتهایی (میل نداشتن به خوردن غذا)
- ضعیفی شدید بخصوص در پاها.
- بدن بسیار متورم شده و یا کار قلب متوقف می‌گردد.



تداوی و وقایه:

غذاهای غنی از ویتامین ب مانند گوشت، مرغ، ماهی، جگر، غله جات پوست کنده نشده، حبوبات (نخود، لوبیا)، شیر و تخم خورده شود. در صورتیکه اینکار مشکل باشد ممکن است شخص به تابلیت‌های ویتامین ضرورت داشته باشد.

مشکلات از سبب خوردن مقدار زیاد غذا ویا انواع نادرست غذا.



اگر يك زن و زن بسیار زیاد داشته ویا مقدار زیادی شحمیات میخورد، بسیار امکان دارد که مصاب فشارخون بلند، امراض قلبی و سکنه ها، سنگ کیسه صفرا، التهابات مفاصل پاها، زانوها و مفاصل ران شود.

افراد ایکه وزن بسیار زیاد دارند باید با تمرین بیشتر و تعویض غذاهای چرب و شیرین رژیم غذایی به میوه ها و سبزیجات وزن خود را کم نمایند. درینجا بعضی پیشنهادهای برای کم ساختن مقدار چربی غذا تذکر داده میشود:

- در زمان غذا پختن کوشش نمائید تا حد امکان مقدار کمتری مسکه روغن ویا چربی استفاده نمائید ویا در عوض از آب ویا شوربا استفاده نمائید.
- چربی گوشت را قبل از پختن دور سازید. پوست مرغ را بخورید.
- غذاهای تهیه شده بسته بندی شده را مانند چپس ویا کلچه که مقدار زیادی چربی دارند نخورید.



فشارخون بلند، 130،
سرطان، 376
التهاب مفاصل، 133

مرض شکر (Diabetes)

دیابت مشکل ایست که در آن بدن نمیتواند بخوبی شکر موجود در غذاها را استفاده کند. میتواند سبب کوری، از دست دادن حسیت، کوما و حتی مرگ شود. تیپ 1 دیابت اکثراً از دوره طفولیت شروع میشود. افراد مصاب به تیپ 1 دیابت ضرورت به گرفتن یک دوا بنام انسولین در تمام زمان حیات دارد. تیپ 2 دیابت اکثراً بعد از سن 40 سالگی شروع میشود. در افراد ایکه بسیار وزن اضافی دارند (چاق هستند) بیشتر معمول میباشد.

علائم مقدم

- تشنگی همیشگی
- گرسنگی همیشگی
- زود زود و به مقدار زیاد ادرار کردن
- خستگی دایمی.
- باختن وزن
- انتانات مهبلی مکرر

علائم بعدی و بسیار وخیم.

- خارش جلدی.
- تاریکی دید و قفه ئی.
- يك اندازه کم شدن احساس در دست ها و پاها.
- انتانات مهبلی مکرر.
- زخم ها در پاها که شفا نمی یابند.
- از دست دادن شعور (در واقعات بسیار پیشرفته).

تمام این علائم میتوانند از سبب امراض دیگر نیز بوجود آیند. برای دریافت اینکه آیا شما مرض شکر دارید یا خیر، میتوانید خودتان ادرار خود را آزمایش کنید. از فیته های کاغذی مخصوص (مانند Uristix) استفاده نمائید. اینها زمانیکه داخل ادراری گردند که شکر داشته باشد، تغییر رنگ میدهند. اگر این فیته ها موجود نباشد، به يك کارکن صحتی مراجعه نمائید تا يك نمونه ادرار شما را برای شکر آزمایش نماید.

◀ بعضی خانم ها در زمان حاملگی نیز ممکن است دیابت پیدا کنند. به این دیابت حاملگی گفته میشود. اگر حامله هستید و همیشه احساس تشنگی داشته ویا وزن می بازید، به یک کارکن صحتی مراجعه نمائید تا شکر خون شما را معاینه کند.

تداوی

اگر مرض شکر تیپ 2 دارید، باید به یک کارکن صحتی مراجعه نمایید تا شکر خون شما را معاینه کند و ببیند که آیا به دوا ضرورت دارید یاخیر. ممکن بتوانید دیابت (مرض شکر) خود را با دقت در خوراک و رژیم غذایی خود کنترل نمایید:

- مقدار کمتری غذا و به دفعات بیشتری بخورید. این کار کمک میکند تا سطح شکر خون به یک اندازه حفظ شود.
- از خوردن مقدار زیاد غذاهائی شیرین خود داری ننمائید.
- اگر وزن شما زیاد باشد، کوشش نمائید تا وزن خود را کم نمائید.
- از خوردن غذاهای چرب (طورمثال مسکه، روغن و چربی) پرهیز نمائید، بجز آنکه غذای کافی برای خوردن نداشته باشید.

در صورت امکان شما همچنان باید بصورت منظم يك کارکن صحتی را ببینید تا مطمئن شوید که مرض شما تشدید نیافته است.

◀ ممکن است گیاه هانی در مناطق شما موجود باشد که برای مرض شکر مفید باشند. با يك کارکن صحتی در مورد مشوره نمائید.



پاهای خود را روز يك مرتبه بررسی نمائید تا دریابید که کدام زخم یا علامه انتانی موجود هست یا خیر.

برای جلوگیری از انتانات و جروحات جلدی، بعد از غذا خوردن دندان های خود را بشوئید، جلد خود را پاک نگهدارید و همیشه بوت بپوشید تا از جروحات پاها جلوگیری گردد. پاها و دست های خود را روز یکمرتبه بررسی نمائید که زخمی نشده باشند. اگر زخمی داشته باشید و کدام علامه انتانی موجود باشد (سرخي، پندیدگی یا گرمی) به يك کارکن صحتی مراجعه نمائید.

تا جای ممکن به حالت ایکه پاهای شما بلندتر باشد استراحت نمائید. این بخصوص مهم است اگر رنگ پاهای شما تیره تر و بی حس شوند. این علایم نشان میدهد که جریان خون به پاها و از پاها ناکافی است.

دیگر مشکلات صحتی که از سبب فقر غذایی بوجود آمده ویا شدت می یابند:

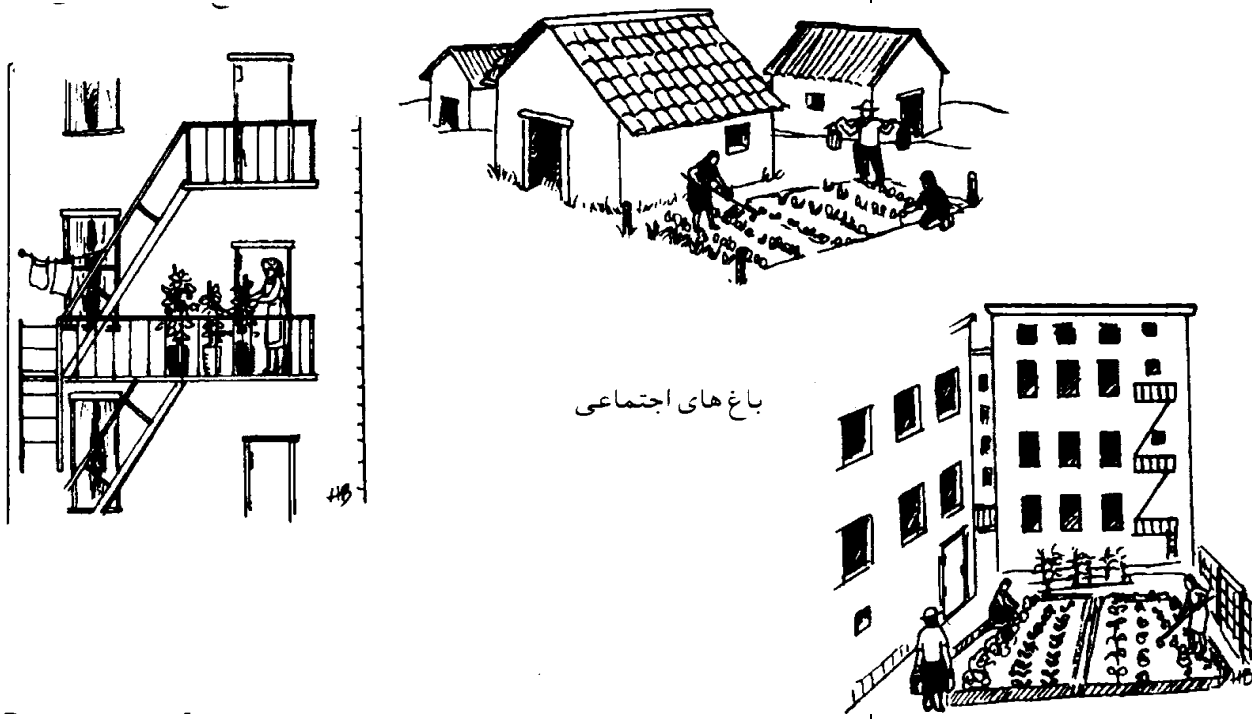
- فشار خون بلند (صفحه 130 دیده شود)
- قبضیت (صفحه 70 دیده شود).
- ضعیفی استخوان ها (صفحه 133 دیده شود)
- زخم های معده، زیاد بودن تیزاب معده و سوزش معده.
- برای معلومات بیشتر در مورد زخم های معده، سوء هاضمه و سوزش معده، کتاب "آنجا که داکتر نیست" ویا يك کتاب دیگر طب عمومی دیده شود.

روش های کاری برای تغذی بهتر

طریقه های مختلف برای رسیدگی به مشکل فقر غذایی موجود است، زیرا علت های مختلف سبب مشکل می شوند. شما و جامعه شما باید در مورد طرز العمل های مختلف فکر نمائید تصمیم بگیرید که کدام يك بیشتر امکان دارد مؤثر باشد.

درینجا چند مثال از طریقه های بهبود تغذی تذکر داده میشود. این پیشنهادات میتواند به شما کمک نماید که غذاهای بیشتر و انواع مختلف آنها را کشت نمائید و یا بطریقه بهتری ذخیره کنید تا غذا ها فاسد نشوند.

یکی از طریقه هائیکه مردم میتوانند تغذی خود را بهتر سازند



باغ های اجتماعی

تناوب زراعتی:

در هر فصل کشت، محصول دیگر ایرا کشت نمائید تا برای خاک دوباره قوت بدهد. مانند لوبیایاها ، نخود، عدس، رشقه ، بادام زمینی و یا بعضی نباتات دیگر که تخم آنها در پوش است (حبوبات)



سال بعد لوبیایا



امسال جواری

كوشش نمائید غذاهای مختلف را کشت نمائید به اینطریق اگر يك محصول خوب نبود، باز هم چیزی برای خوردن موجود خواهد بود.



تراز بندی و جویه کشی حاشیوی اینکار از شسته شدن یا تخریب خاک جلوگیری میکند.

آبیاری

کوپراتیف غذایی جامعه می‌تواند مقدار زیاد غذا را به قیمت نازل خریداری نماید.

ماهی پروری

نگهداری بهتر مواد غذایی

کود یا شوره طبیعی

آستینچه های فلزی چونندگان را دور نگه میدارد.

انبار کامپوست

تجربه نمودن يك مفكوره جديد

تمام پیشنهادات این فصل ممکن است در منطقه شما مؤثر نباشند. ممکن یکتعداد در صورتیکه مطابق به جامعه و منابع دست داشته شما تغییر داده شوند، مؤثر باشند. اغلباً شما وقتی موثریت یا کارائی چیزی را فهمیده می توانید که آنرا امتحان نمائید. این طریقه تجربی است.

زمانیکه شما يك مفكوره جديد را امتحان مینمائید، همیشه از کم شروع نمائید. اگر شما از کم شروع نموده و تجربه ناکام بوده و یا باید بطریقه دیگری انجام می شد، در آنصورت چیز زیادی را از دست نخواهید داد. اگر موثریت داشت مردم خواهند دید که کارائی داشته است و میتوانید شروع به استفاده بیشتر از آن نمائید. درینجا يك مثالی از تجربه نمودن مفكوره جديد آورده شده است.



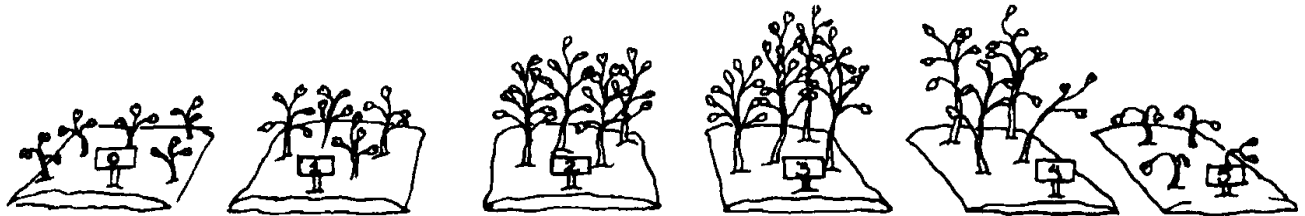
شما آموخته اید که نوع بعضی از لوبیا ها مانند لوبیای سرخ يك غذای تعمیر کننده عالی عضویت است. مگر آیا این لوبیا در منطقه شما میروید؟ و اگر می روید، آیا مردم آنرا خواهند خورد؟

با کشت آن دريك قطعه كوچك ویا 2 یا 3 قطعات كوچك تحت شرایط مختلف (طور مثال با انواع مختلف خاک و یا استفاده مقادیر مختلف آب) شروع نمائید. اگر لوبیا خوب حاصل داد، طریقه های مختلف پختن آنرا

امتحان نمائید، و ببینید که آیا مردم آنها را خواهند خورد در صورت بلی با استفاده از شرایطی که آنها بخوبی روئیده اند کوشش نمائید مقدار بیشتری را کشت نمائید. شما همچنان حتی میتوانید شرایط دیگری را امتحان نمائید (طور مثال علاوه نمودن کود (شوره) ویا استفاده از انواع مختلف تخم) در قطعه های بسیار كوچك تا ببینید که شما میتوانید حاصل بهتری بدست آورید یا خیر. برای فهمیدن اینکه چه كمك مینماید وچه كمك نمی کند، کوشش نمائید تا تنها يك حالت را در يك زمان تغییر دهید باقی شرایط را به همان حالت نگهدارید.

◀ اگر يك تجربه شما مؤثر نبود مایوس نشوید، ممکن شما بتوانید دوباره با تغییرات معینی آنرا امتحان نمائید. شما میتوانید از ناکامی های خود به اندازه ایکه از موفقیت ها میاموزید معلومات بدست آورید.

درینجا يك مثال اضافه نمودن کود حیوانی برای دیدن اینکه رشد لوبیا را كمك خواهد کرد یا خیر آورده شده است. این شخص چندین قطعه كوچك لوبیا را پهلو به پهلو، در تحت عین شرایط از نظر آب و شعاع آفتاب و استفاده از یکنوع تخم، کشت نموده است قبل از کشت خاک هر قطعه زمین با مقادیر مختلف کود حیوانی (شوره حیوانی) به این ترتیب مخلوط شده بود.



بدون کود بيك بيل کود 2 بيل کود 3 بيل کود 4 بيل کود 5 بيل کود

این تجربه نشان میدهد که يك مقدار معین کود كمك مینماید، مگر مقدار بسیار زیاد آن میتواند برای نبات مضر باشد. این تنها يك مثال است تجارب شما ممکن است نتایج مختلف بدهد. برای خود امتحان نمائید.

مفکوره های دیگر برای تجربه

• برای افزایش مقدار غذا ایکه يك قطعه زمین ممکن است تولید نماید، کوشش نمائید تا محصولات مختلف را با یگدیگر کشت نمائید. طورمثال نباتاتی را که روی زمین می رویند با نباتات ایکه بلند می رویند یکجا کشت نمائید. درخت های میوه دار میتوانند بالاتر از هر دو غرس گردد. ویا نباتات ایکه رشد آنها زمان کمتری می گیرد میتوانند با آنهائیکه وقت طولانی تری برای رشد ضرورت دارند یکجا کشت گردند. بعداً قبل از آنکه محصول دومی بسیار بلند شود، حاصل اولی درو خواهد شد.



اگر شما باید نباتات تجارتي را (محصولات غیر غذائی جهت فروش) کشت نمائید. کوشش نمائید تا محصولات غذائی را با محصولات تجارتي یکجا کشت کنید. طورمثال درخت های چهار مغز یا میوه دار را منحصیث سایه بان در مزارع قهوه غرس نمائید ویا نبات Cassava را با پنبه یکجا کشت نمائید.

• کوشش نمائید تا آن نباتات غذائی را که در شرایط محلی بهتر میتوانند برویند پیدا کنید. بدینترتیب شما به مقدار کمتری آب و کود برای نتایج بهتر ضرورت خواهید داشت.

کتاب "رهنمای جامعه برای صحت محیط زیست" از همین ناشر که به زبان فارسی دری ترجمه و توسط موسسه انکشاف منابع انسانی (OHRD) به همکاری موسسات همکار چاپ و نشر گردیده است، جهت معلومات در موارد زیر دیده شود:

- ذخیره نمودن مصوون مواد غذائی
- زراعت پایا در جوامع دهاتی و شهری.
- مدیریت آفات و امراض نباتی.
- پرورش ماهی
- پرورش حیوانات.
- بهبود مصوونیت غذائی محلی.

شریک ساختن با همسایگان

در بعضی جوامع رسم است که غذای خود را با آنان ایکه نیاز دارند، شریک بسازند. طور مثال، زمانیکه خانواده ها به مراسم مذهبی میروند، مقداری غله با خود میبرند تا به دیگران بدهند. مقدار کمی غله از یکتعداد زیاد خانواده ها یکجا شده و یک ذخیره کلان را میسازد. بعد، اگر یک یا چند خانواده حاصل خوبی نداشتند، از این غله های ذخیره شده برایشان داده میشود تا کفاف زندگی آنها را بنماید. بعضی گروه ها بصورت رسمی "بانک برنج یا گندم" ساخته اند که در آن خانواده ها یکمقدار از حاصل خود را در فصل درو میگذارند تا برای افراد محتاج در موسم ایکه محصولی ندارند، قرض داده شود.

