

تغذیه نوزادان با شیر: تحولی بزرگ در روند تکامل

رفتارهای مادرانه به طور مستقیم بستگی شرایط بدنی و توانمندیهای نوزادان در زمان تولد دارد. نوزادان حیوانات و پرندگان از نظر تکامل بدنی و حواس در زمان تولد به دو دسته تقسیم میشوند: دیررس یا پیشرس.

رضا صادقی

نوزاد مهره‌داران مختلف ممکن است به حمایت و تغذیه پدر و مادر خود نیاز داشته باشند یا از آن بی‌نیاز باشند. خزندگان هیچ رفتار مادرانه‌ای برای حمایت از نوزادان خود پس از تولد ندارند. نوزاد پس از تولد می‌تواند به خوبی حرکت کند و با کمک مقداری از زرده تخم که در روده او باقی مانده است ساعت‌های نخست تولد را پشت سر بگذارد تا به منبع غذا دسترسی پیدا کند. در حالی که پستانداران نه تنها رفتارهای مادرانه، مراقبت و حمایت از نوزادان را با جدیت انجام می‌دهند بلکه بخشی از بدن به نام پستان به طور اختصاصی برای تغذیه نوزاد پا به عرصه تکامل گذاشته است. در پوست پستانداران دو نوع غده ترشحی وجود دارد: غده‌های عرق و چربی. پستان‌ها در واقع غده‌های چربی هستند که برای تولید شیر دچار دگرگونی فراوان شده‌اند. پستان‌ها می‌توانند بر روی دو محور موازی به نام خط پستان از ناحیه سینه تا لگن رشد کنند و الزاماً قرینه یکدیگر نیستند. پستان دارای یک یا چند سرپستانک است که راه خروج شیر و انتقال‌دهنده آن به دهان نوزاد است. پستان‌های برخی جانداران مثل اسب یا گوسفند به هم متصل شده‌اند و دو سرپستانک دارند در حالی که پستان گاو دارای چهار سرپستانک به همراه مخزنی بزرگ برای ذخیره شیر است.

تعداد و محل قرارگیری پستان‌ها بر روی بدن به عوامل مختلفی بستگی دارد. یکی از این عوامل پیش‌رس بودن یا دیررس بودن نوزادان است (در شماره قبلی در این باره توضیح داده شده). نوزادان پیش‌رس به سرعت رشد می‌کنند و مدت کوتاهی پس از تولد می‌توانند مصرف غذای جامد را شروع کنند. ضمن

نیاز بدن نوزاد همچون چربی، پروتئین و قندها را از جریان خون جدا و با تولید شیر یکی از بهترین و کامل‌ترین خوراکی‌ها برای پرورش نوزادان را در اختیار آنها قرار می‌دهد. غذایی که توسط بدن مادر تولید می‌شود، نیازی به صید و شکار ندارد و به واسطه ترکیب خود، حتی آب بدن نوزاد را تامین می‌کند. تولید شیر توسط مادر به این معنا است که خوراک نوزاد همواره در دسترس قرار دارد. به خصوص زمانی که مادر و فرزند از محلی به محل دیگر حرکت یا کوچ می‌کنند. به این صورت لازم نیست که مادر برای تغذیه نوزاد خود به جست‌وجوی خوراک بپردازد و غذا هر زمانی که لازم باشد در دسترس بچه قرار دارد به شرطی که بدن مادر دچار کم‌آبی نشود. حیوان ماده می‌تواند مواد مورد نیاز برای تولید شیر به خصوص چربی‌ها را پیش از زایمان در بدن خود ذخیره کند. این امر در جاندارانی چون علف‌خواران که متابولیسم کندتری نسبت به گوشت‌خواران دارند بسیار مهم است. در شیر مقدار قابل‌توجهی ویتامین A و D وجود دارد و در همان حال خاصیت ضدباکتری دارد. به این صورت خوراک سالم و کم‌خطر از بابت هر نوع عفونت به حساب می‌آید به خصوص در روزهای نخست تولد که بدن نوزاد بسیار آسیب‌پذیر است. به جز اینها ترکیب شیر در یکی دو روز نخست تولد با روزهای بعدی بسیار متفاوت است که آن را آغاز می‌نامند و راه انتقال پادتن‌های مختلف از بدن مادر به فرزند است.

برخی پرندگان ترکیبی همانند شیر برای تغذیه جوجه‌های خود تولید می‌کنند. در این جانداران

چون بافتی به مانند پستان وجود ندارد، تولید شیر توسط بخشی از دستگاه گوارش یعنی پیش‌معدده انجام می‌شود ضمن اینکه هر دو جنس نر و ماده می‌توانند شیر تولید کنند. کبوترها یکی از این پرندگان هستند. شاید دیده باشید که جوجه کبوترها سر خود را به داخل منقار پدر و مادر فرو می‌برند. این کار برای نوشیدن شیر انجام می‌شود. این شیر دارای چربی بسیار زیادی است. یکی دیگر از پرندگانی که جوجه‌های خود را شیر می‌دهند فلامینگوها هستند. شیر فلامینگو به جز چربی و قند دارای بتاکاروتن فراوان یعنی پیش‌ساز ویتامین A است. این رنگدانه در پره‌های فلامینگو ذخیره و باعث پدید آمدن رنگ صورتی زیبایی می‌شود که بر پیکر آنها مشاهده می‌کنیم. در زمان تغذیه نوزاد مقدار زیادی از ذخیره بتاکاروتن راهی پیش‌معدده و شیر می‌شود. برای همین شیر فلامینگوها کاملاً سرخ‌رنگ است. این کار باعث می‌شود تا در پایان دوره زاد و ولد از تندی و خیره‌کنندگی رنگ پره‌های بدن مادر و پدر کاسته شود. پرها مدتی بعد از بزرگتر شدن جوجه به رنگ طبیعی خود باز می‌گردند.

*نخستی‌ها، مثل انسان‌ها و میمون‌ها.



نگاهی به خوراک از دید پزشکی سنتی

عمر همه ما، کوچ کردن در مسیر زندگی است. یک سود کوتاه مدت و فایده اندک ممکن است ضررهای بزرگی در پی داشته باشد. خوب است تا هنگام دریغ کردن از دیگران و تلاش برای زرنگی و سود بردن بیشتر، به نفع همه فکر کنیم.

رضا صادقی

در پزشکی سنتی چین سه رکن اصلی در وجود انسان جای دارند که آنها را گنج‌های سه گانه می‌نامند. این سه عبارتند از جینگ (Jing)، چی (Qi) و شن (Shen). آنها در سه حوزه خاص در بدن شخص متمرکز می‌شوند. جینگ یا جوهره از پدر و مادر به فرزند می‌رسد و در هارا یا تان‌تین پایینی یعنی حدود ناف ذخیره می‌شود. چی، کی یا پرانا همان نیروی حیات است که در ناحیه قلب متمرکز است. شن یا روح در تان‌تین بالایی یعنی میان دو ابرو و هم‌طراز با غده پینه‌آل یا صنوبری جای دارد و بازتاب آن را می‌توان در چشمان شخص مشاهده کرد. این مقاله بر ویژگی‌های خوراک تمرکز دارد. در نوشتارهای بعدی درباره ویژگی‌های گنج‌های سه گانه بیشتر توضیح داده می‌شود.

خوراک و غذا ممکن است به معنای واقعی زنده به نظر نرسد ولی در واقع حمل‌کننده هرسه این کیفیت‌ها است. بخشی از خوراک، مواد تشکیل‌دهنده آن است. بخش دیگر آن چی یا نیروی حیات و بخش مهم‌تر شن یا روح خوراک است. در اینجا روح غذا، قصد، خواسته و نیرویی است که هنگام فراهم کردن خوراک به آن داده شده است. از زمان‌های قدیم خوراک‌ها ابزاری برای انتقال خواسته‌های خوب و بد بوده‌اند. این ویژگی در مورد خوراکی‌هایی که مدت بیشتری برای آماده شدن و عمل‌آوری نیاز دارند اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. یک غذا ممکن است ظاهر زیبا و دلچسبی داشته باشد ولی در نهاد خود ویژگی‌های مسموم و پلید حمل کند و در مقابل یک خوراک ساده که با علاقه، توجه و با چاشنی محبت و صمیمیت تهیه شده طعم و کیفیت دیگری دارد. بنابراین بهتر است غذایی را که به قصد تهیه شدن آن اعتمادی نیست مصرف نکرد. خوراکی که به قصد تظاهر، مردم‌فریبی و تملق درست می‌شود، همان ویژگی‌ها را به مصرف‌کننده خود منتقل می‌کند. ابلیس در

داستان ضحاک برای کامل کردن نقشه خود و افزودن بر خوی دژدگی ضحاک در لباس آشپز به سراغ او می‌رود و با خوراک‌های دلچسپی که برای او حاضر می‌کند خوی پلید او را تقویت می‌کند.

بدوگفت اگر شاه‌زاد در خوروم یکی نامور پاک خوالیگرم چو بشنید ضحاک بنواختش زهر خورش جایگه ساختش کلید خورش خانه پادشاه بدو داد دستور فرمانروا در برخی طریقت‌های عرفانی، آشپزی و عمل تهیه کردن خوراک برای سایر مردمان و همراهان جزو آموزش‌های پایه به حساب می‌آید. کما اینکه در برخی طریقت‌های صوفیان، تازه‌درویش یا نونیز خدمت کردن به سایرین را در آشپزخانه و در کنار سرآشپز شروع می‌کند تا به این صورت، راه سهیم شدن عشق و محبت را در مسیری متفاوت فرا بگیرد؛ از جمله اینکه یکی از ویژگی‌های مؤثر روی کیفیت غذا، توجه و حضور معنوی آشپز است. ممکن است در مراحل گوناگون پخت ذرها یا مناجات‌های خاصی خوانده شوند تا آنچه در اختیار همراهان قرار می‌گیرد خاصیت دیگری خوراک آگاهانه یا ناآگاهانه، غیبت، بدگویی، پرخاش و نفرین را چاشنی غذای خود کنند. پختن و فراهم کردن خوراک را نباید کار کوچکی دانست. اگر حال خوبی ندارید یا قصد بدگویی و نفرین کسی را دارید، دست کم موقع غذا پختن برای مدتی فکرها را ناخوشایند از ذهن دور کنید و بدانید آنچه در قلب شماست از راه دست‌هایتان به غذایی که درست می‌کنید وارد می‌شود.

چی یا نیروی حیاتی غذا تا اندازه‌ای به کیفیت مواد و فرآوری ترکیبات سازنده خوراک بستگی دارد. نیروی حیات خوراک به نیروی حیات بدن می‌پیوندد تا وجود شخص را سیراب می‌کند. این ویژگی ربط چندانی به حجم غذا



در زندگی امروز، ضعف و کمبود نیروی حیاتی خوراک است. چطور می‌توان انتظار داشت خوراکی که به دست یک آشپز ناراضی پخته می‌شود، با دلخوری بسته‌بندی و توسط یک موتورسوار پرعجله و بی‌دقت که برای زودتر رسیدن به مقصد حاضر است از روی صدها نفر عبور کند به دست مصرف‌کننده می‌رسد، بجزای از نیروی حیات در خود داشته باشد؟

هنگام خوردن غذا به آن نگاه کنید، بوی آن را حس و بدون عجله مصرف کنید تا به خوبی جذب بدنتان شود. عمل تهیه و پخت غذا را کار کم‌ارزشی نشمارید بلکه غذا را با توجه، حضور و دقت تهیه و مصرف کنید. یک خوراک ساده که با محبت و توجه تهیه شده می‌تواند بسیار دلچسب‌تر و مفیدتر از خوراک‌های گران‌قیمت رستوران‌ها باشد.

ندارد. ممکن است یک لقمه از یک خوراک بتواند یک نفر را به طور کامل سیر کند و در مقابل افراد حس‌کنند که باوجود مصرف مقداری زیادی از یک غذا هیچ چیز نصیب وجودشان نشده است. به این صورت یک غذا ممکن است شفابخش و غذای دیگری همانند سم و زهر عمل کند. چی همان نیرویی است که صوفیان آن را برکت می‌نامند. هنگامی که خوراک با توجه، حضور و قصد خیر پخته می‌شود برکت دیگری دارد. ممکن است بسیاری از ما این ویژگی را در برخی غذاها دیده و تجربه کرده باشیم که مقداری خوراک اندک چگونه مردم بسیاری را سیر می‌کند و انگار هر قدر از غذا خورده می‌شود تمام نمی‌شود و حتی پس از سیر شدن مصرف‌کنندگان بازهم قدری از خوراک باقی می‌ماند. یکی از علت‌های پرخوری یا سیر نشدن از غذاها