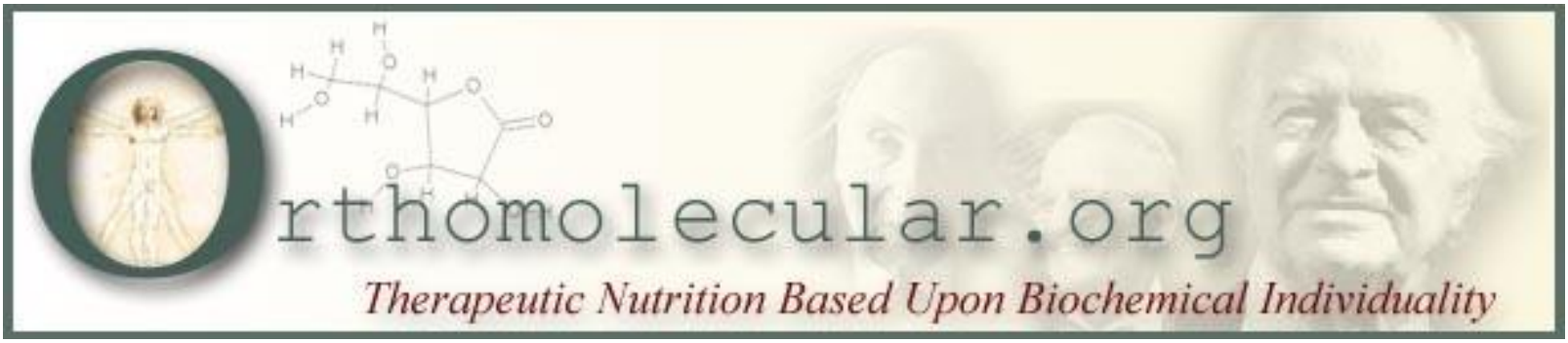

تغذية علاجية على أساس فردية كيميائية حيوية

يمكن إعادة طبع هذه المقالة مجانًا بشرط

1. أن يكون هناك إسناد واضح إلى "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" Orthomolecular Medicine News Service
2. أن يتم تضمين كلاً من رابط الاشتراك المجاني في "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" http://orthomolecular.org/subscribe.html وكذلك رابط أرشيف "خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي" http://orthomolecular.org/resources/omns/index.shtml

للنشر الفوري

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي ، 28 أبريل ، 2025

COGNITION®
for smart kids & teens

كوجنيشن® *

للأطفال والمراهقين الأذكياء

*ملاحظة من المترجم: "كلمة كوجنيشن تعني الإدراك"

ما هو الغذاء الذكي للأطفال الأذكياء؟

ما هو أفضل نظام غذائي لتعزيز التطور الفكري والعاطفي والسلوكي للطفل؟ اليوم، تم إطلاق مشروع من قبل المؤسسة الخيرية foodforthebrain.org لمعرفة ذلك .

مع التصاعد المطرد في معدلات الإصابة بالتوحد، ADHDواضطرابات الأداء العصبي، التي ترتبط جميعها بنقص التغذية [1]، تهدف المؤسسة الخيرية إلى معرفة نوع النظام الغذائي الذي يقلل من المخاطر. يظهر مسح تعداد إسكتلندي لعام 2024 بيانات تفيد أن واحدًا من بين كل 14 ولدًا تم تشخيصه بالتوحد. وفي جميع أنحاء المملكة المتحدة، يُصنف واحد من بين كل ستة أطفال ضمن احتياجات تعليمية خاصة .

ما علاقة هذا التصاعد في اختلاف الأداء العصبي بالتغذية؟ أظهرت الدراسات أن تناول فيتامينات بـB ، بالإضافة إلى المأكولات البحرية الغنية بأوميغا-3، من قِبل الأمهات الحوامل والأطفال، يتنبأ بالسلوك وأداء المدرسة. تقول ناتالي كوغهلان، أخصائية التغذية ورئيسة المشروع: "نحن لا نبحث فقط في التغذية المطلوبة لمنع المشكلات، ولكن أيضًا في التغذية المثلى التي تساعد الأطفال على تحقيق كامل إمكاناتهم. يمكن للجميع—بما في ذلك الأهل والأطفال—المشاركة. إنه مجاني ".

يُدعى الأهل لملء استبيان حول نظام أطفالهم الغذائي ونمط حياتهم، بالإضافة إلى جوانب من العاطفة والسلوك باستخدام استبيان نقاط القوة والصعوبات .(SDQ) ويقوم الطفل أيضًا عبر الإنترنت بإجراء اختبار معتمد للوظائف المعرفية. من هذا الاستبيان، يحصل الوالدان على نصائح بخصوص أي مجالات تقلقهم وما يجب عليهم فعله حيال ذلك. يمكنهم الانضمام إلى برنامج "كوجنيشن" للأطفال والمراهقين الأذكياء، وتلقي البريد الإلكتروني، ورسائل نصية للتذكير والانضمام إلى مجموعات زوم لتشجيع التغذية والنمط الحياتي الأمثل. يمكنهم أيضًا اختيار اختبار طفلهم باختبار دم بسيط يُجرى بالوخز من الإصبع لتحديد حالة أوميغا-3، فيتامين دD ، فيتامينات ب، مضادات الأكسدة ومستويات السكر في الدم. يُكمل الأطفال الأكبر سنًا والمراهقون الاستبيانات بأنفسهم .

تم استخدام نفس استبيان SDQ في دراسة على 11,875 من النساء الحوامل التي أظهرت علاقة واضحة بين كمية المأكولات البحرية التي تتناولها المرأة الحامل وتطور طفلها. كلما قلت كمية المأكولات البحرية المتناولة، كان سلوك الطفل الاجتماعي ومهاراته الحركية الدقيقة وتطوره الاجتماعي واللفظي أسوأ. [137] وفي سن السابعة، كانت زيادة استهلاك الأطعمة السريعة مرتبطة بفرط النشاط لدى الطفل. [2]. وأظهرت دراسة متابعة نُشرت الشهر الماضي أنه، في سن التاسعة، كان هناك زيادة لدى أولئك الذين لا يتناولون السمك بنسبة 43% في مخاطر مشاكل السلوك مع زيادة العدوانية. [3] في المملكة المتحدة، 7% من الأطفال لا يأكلون الأسماك على الإطلاق .

كما أن فيتامينات ب B مهمة للغاية. أظهرت دراسة سويدية أن تناول الطفل للفولات (أحد فيتامينات ب) يتنبأ بنتائجه الدراسية. [4] وكان أطفال الأمهات اللاتي كن يعانين من نقص في فيتامينات ب قبل الحمل أكثر عرضة بشكل كبير لإظهار السلوكيات الانطوائية، القلق، الاكتئاب، أو العدوانية بحلول عمر ست سنوات [5] .

يتم دعم مشروع الأطفال الأذكياء من قبل فريق من العلماء—علماء النفس، وعلماء الأعصاب، وأخصائيي التغذية. تقول البروفيسورة جوليا ركلدج، أستاذة علم النفس وعالمة نفس سريري في جامعة كانتربري في نيوزيلندا: "لقد ارتفعت مشكلات الصحة العقلية بشكل كبير لدى الأطفال على مدى العقود الماضية. بصفتي أخصائية نفسية للأطفال، أنا على دراية شديدة بأننا كنا نتجاهل البيئة الغذائية كعامل مساهم في هذه الإحصائيات. حان الوقت لتغيير المشهد. أدعو جميع الأهل للانضمام إلى مشروع الأطفال الأذكياء ".

يرأس البحث تومي وود، أستاذ مساعد في طب الأطفال وعلوم الأعصاب بجامعة واشنطن، سياتل. يقول وود: "نعلم أن العديد من جوانب الصحة ونمط الحياة التي تدعم الوظيفة الإدراكية طويلة الأمد لدى البالغين لها أهمية بالغة أيضًا لتنمية المخ في المراحل المبكرة وصحة الدماغ طوال العمر. بناءً على برنامج " كوجنيشن " الناجح والعملي للوقاية من التدهور الإدراكي لدى البالغين، نطبق نفس المبادئ لمساعدة الأطفال على أن يكونوا أذكياء وسعداء قدر الإمكان ".

الدكتورة رونا تاتOBE ، الرئيسة السابقة للرابطة الوطنية لمديري المدارس، ورئيسة سابقة لمدرسة احتياجات تعليمية خاصة، تدعم هذا المشروع بهدف إشراك جميع المدارس. تقول: "الناس أشكالهم وأحجامهم مختلفة ويمتلكون أدمغة فريدة. الأقليات الملحوظة التي تعاني من اضطرابات الأداء العصبي بحاجة إلى أن يُعترف بها، وتُقدر، ويُدعموا، حتى يتمكنوا من تعظيم نقاط قوتهم والتغلب على تحدياتهم. نحن بحاجة إلى فهم ما الذي يزيد من هذا التباين العصبي وكيفية دعم وتعظيم إمكانات الطفل. الانضمام إلى مشروع الأطفال الأذكياء سيضعهم على طريق حياة أكثر صحة ومستقبل مليء بالإنجازات ".

للانضمام إلى المشروع ومعرفة كيفية تعزيز إمكانات طفلك، املأ الاستبيان على

foodforthebrain.org/smartkids

ملاحظات المحرر:

الخبراء من مؤسسة Food for the Brain المذكورون أعلاه متاحون لإجراء مقابلات وتقديم التعليقات. يرجى إعلامنا بالشخص أو الموضوع الذي تودون مناقشته، وسنبذل قصارى جهدنا لتسهيل المقابلة .

للاستفسارات الإعلامية، يرجى الاتصال بسوفي في Panpathic Communications عبر البريد الإلكتروني : Sophie@panpathic.comأو الاتصال على الرقم: 07815 860 082 .

مؤسسة "فود فور ذا برين" Food for the Brain هي مؤسسة خيرية مسجلة مكرسة لصحة الدماغ، مع مهمة تتمثل في خلق مستقبل يفهم فيه الجميع أهمية التغذية في تحسين الصحة العقلية وصحة الدماغ، سواء كان ذلك للوقاية أو العلاج. تسعى مؤسسة Food for the Brain إلى تثقيف الجميع على مدار حياتهم وتزويدهم بمعلومات مهمة، وبالتالي تعزيز الصحة العقلية وصحة الدماغ من خلال تغذية مثلى. وهذا يشمل الأطفال، أولياء الأمور، المعلمين، المدارس، الجامعات، الجمهور، المهنيين الصحيين، فرق الرفاهية في أماكن العمل، مشغلي خدمات الطعام، شركات الإعاشة والحكومة. انظر : https://foodforthebrain.org/

بخصوص "كوجنيشن للأطفال الأذكياء"

يوفر تقييمًا مجانيًا للإدراك العاطفي والسلوكي للطفل، وذلك عبر استبيان "كوجنيشن"، ويقوم بتقييم الجوانب الرئيسية للتغذية ونمط الحياة لتحسين رفاهية الطفل الإدراكية. يمكن للأهل أيضًا اختيار إجراء اختبار دم بسيط في المنزل لتحديد مستويات أوميغا-3، فيتامين د D ، الهوموسيستين (لحالة فيتامينات ب)، HbA1c(للتحكم بالجلوكوز) والجلوتاثيون (لمضادات الأكسدة). انظر foodforthebrain.org/smartkids :

المراجع للأبحاث المشار إليها مدرجة أدناه:

1 Read https://foodforthebrain.org/building-young-brains-shaping-your-childs-future/

2. Wiles, N., Northstone, K., Emmett, P. et al. 'Junk food' diet and childhood behavioural problems: results from the ALSPAC cohort. Eur J Clin Nutr 63, 491-498 (2009). https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602967

3. Nel L, Emmett PM, Golding J, Taylor CM. Seafood intake in children at age 7 years and neurodevelopmental outcomes in an observational cohort study (ALSPAC). Eur J Nutr. 2025 Mar 11;64(3):120. doi: 10.1007/s00394-025-03636-7. PMID: 40064696; PMCID: PMC11893685.

4. Nilsson TK, Yngve A, Böttiger AK, Hurtig-Wennlöf A, Sjöström M. High folate intake is related to better academic achievement in Swedish adolescents. Pediatrics. 2011 Aug;128(2):e358-65. doi: 10.1542/peds.2010-1481. Epub 2011 Jul 11. PMID: 21746721.

5. Roigé-Castellví J, Murphy M, Fernández-Ballart J, Canals J. Moderately elevated preconception fasting plasma total homocysteine is a risk factor for psychological problems in childhood. Public Health Nutr. 2019 Jun;22(9):1615-1623. doi: 10.1017/S1368980018003610; see also Murphy MM, Fernandez-Ballart JD, Molloy AM, Canals J. Moderately elevated

maternal homocysteine at preconception is inversely associated with cognitive performance in children 4 months and 6 years after birth. Matern Child Nutr 2017;13,e12289 . doi: 10.1111/mcn.12289

طب التغذية هو طب التصحيح الجزيئي

يستخدم طب التصحيح الجزيئي علاجًا غذائيًا آمنًا وفعالًا لمحاربة المرض. لمزيد من المعلومات : http://www.orthomolecular.org

اعثر على طبيب

لتحديد موقع طبيب في التصحيح الجزيئي بالقرب منك: http://orthomolecular.org/resources/omns/v06n09.shtml

خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي التي تمت مراجعتها من قبل الأقران هي مصدر معلومات غير ربحي وغير تجاري.

مجلس مراجعة التحرير:

Jennifer L. Aliano, M.S., L.Ac., C.C.N. (USA)
Albert G. B. Amoa, MB.Ch.B, Ph.D. (Ghana)
Seth Ayettey, M.B., Ch.B., Ph.D. (Ghana)
Ilyès Baghli, M.D. (Algeria)
Greg Beattie, Author (Australia)
Barry Breger, M.D. (Canada)
Ian Brighthope, MBBS, FACNEM (Australia)
Gilbert Henri Crussol, D.M.D. (Spain)
Carolyn Dean, M.D., N.D. (USA)
Ian Dettman, Ph.D. (Australia)
Susan R. Downs, M.D., M.P.H. (USA)
Ron Ehrlich, B.D.S. (Australia)
Hugo Galindo, M.D. (Colombia)
Gary S. Goldman, Ph.D. (USA)
William B. Grant, Ph.D. (USA)

Claus Hancke, MD, FACAM (Denmark)
Patrick Holford, BSc (United Kingdom)
Ron Hunninghake, M.D. (USA)
Bo H. Jonsson, M.D., Ph.D. (Sweden)
Dwight Kalita, Ph.D. (USA)
Felix I. D. Konotey-Ahulu, M.D., FRCP (Ghana)
Peter H. Lauda, M.D. (Austria)
Fabrice Leu, N.D., (Switzerland)
Alan Lien, Ph.D. (Taiwan)
Homer Lim, M.D. (Philippines)
Stuart Lindsey, Pharm.D. (USA)
Pedro Gonzalez Lombana, M.D., Ph.D. (Colombia)
Victor A. Marcial-Vega, M.D. (Puerto Rico)
Juan Manuel Martinez, M.D. (Colombia)
Mignonne Mary, M.D. (USA)
Dr.Aarti Midha M.D., ABAARM (India)
Jorge R. Miranda-Massari, Pharm.D. (Puerto Rico)
Karin Munsterhjelm-Ahumada, M.D. (Finland)
Sarah Myhill, MB, BS (United Kingdom)
Tahar Naili, M.D. (Algeria)
Zhiyong Peng, M.D. (China)
Pawel Pludowski, M.D. (Poland)
Isabella Akyinbah Quakyi, Ph.D. (Ghana)
Selvam Rengasamy, MBBS, FRCOG (Malaysia)
Jeffrey A. Ruterbusch, D.O. (USA)
Gert E. Schuitemaker, Ph.D. (Netherlands)
Thomas N. Seyfried, Ph.D. (USA)
Han Ping Shi, M.D., Ph.D. (China)
T.E. Gabriel Stewart, M.B.B.CH. (Ireland)
Jagan Nathan Vamanan, M.D. (India)
Dr. Sunil Wimalawansa, M.D., Ph.D. (Sri Lanka)

المحرر المؤسس: أندرو دبليو. سول ، **Ph.D.** **(الولايات المتحدة الأمريكية)**

رئيس التحرير: ريتشارد تشينج ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مشارك: روبرت چي. سميث ، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة اليابانية: أتسو ياناجيساوا ، M.D.، Ph.D. (اليابان)

محرر الطبعة الصينية: ريتشارد تشينج ، M.D.، Ph.D. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر الطبعة النرويجية: داج ڤيلين يوليزينسكي ، Ph.D. (النرويج)

محرر الطبعة العربية: مصطفى كامل ، R.Ph ، P.G.C.M (جمهورية مصر العربية)

محرر الطبعة الكورية: هايونچو شين، M.D. (كوريا الجنوبية)

محرر الطبعة الأسبانية: سونيا ريتا رايال، Ph.D. (الأرجنتين)

محرر الطبعة الألمانية: برنارد ويلكر ,.M.D (ألمانيا)

محرر مساعد الطبعة الألمانية: جيرهارد داتشلر ، M.Eng, (ألمانيا)

محرر مساعد: مايكل باسووتر (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: توماس إي. ليفي ، M.D., J.D (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: داميان داونينج ، M.B.B.S., M.R.S.B. (المملكة المتحدة)

محرر مساهم: دبليو تود بينثبيري، Ph.D (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر مساهم: كين واكر، M.D (كندا)

محرر مساهم: مايكل ج. جونزاليس ، N.M.D. ، Ph.D (بورتوريكو)

محرر تقني: مايكل إس. ستيوارت ، B.Sc.C.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

محرر تقني مساعد: روبرت سي. كينيدي، M.S. (الولايات المتحدة الأمريكية)

مستشار قانوني: چيسون إم سول ، J.D. (الولايات المتحدة الأمريكية) ،

للتعليقات والاتصال الإعلامي:

editor@orthomolecular.org

ترحب OMNS **"خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي"** برسائل البريد الإلكتروني للقراء ولكنها غير قادرة على الرد على بشكل فردي على جميع الرسائل.

تصبح تعليقات القراء ملكًا لـ OMNS **"خدمة أخبار طب التصحيح الجزيئي"** وقد يتم استخدامها للنشر أو لا.

للتسجيل مجانًا:
http://www.orthomolecular.org/subscribe.html

لإلغاء التسجيل في هذه القائمة:
http://www.orthomolecular.org/unsubscribe.html