

الصيام.. صيفا

بغداد/ اسراء الخالدي

عبادة الصوم تتطلب صبرا وتحمل الامتناع عن " الطعام والشراب "، خاصة أن هذا العام جاء شهر رمضان في فصل الصيف، فمع ارتفاع درجة الحرارة يخشى البعض من ازدياد العطش أثناء نهار رمضان وفقدانهم القدرة على الاحتمال وسط هذه الأجواء الملتهية في أغسطس/آب؛

خبراء التغذية والأطباء المتخصصون يحددون مواصفات طعامك، وسبل تجنب تأثير درجة الحرارة خلال نهار رمضان. وينصحونك بالحرص على توازن الوجبات في الإفطار والسحور، وثبات السعرات الحرارية، كما يحذرونك من الممارسات الخاطئة خلافا لما يجب أن يكون عليه الصائمون من العمل والعبادة خلال هذا الشهر الكريم.

الغذاء الصحي السليم هو الذي يشتمل على المجموعات الغذائية الثلاث دون التركيز على مجموعة معينة وإغفال الأخرى من مجموعة الطاقة والبناء والوقاية وهي بالترتيب الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والفيتامينات والأملاح المعدنية، هذا ما أكده الدكتور محمد فاروق أستاذ التغذية بكلية الاقتصاد المنزلي بجامعة حلوان بأن في مجتمعنا المصري عادات غذائية مميزة لشهر رمضان الكريم فتجد أن الاستعدادات كثيرة ومتعددة لمائدة رمضان وذلك قبل دخول هذا الشهر بشراء المواد الغذائية بكمية كبيرة تكفي لعدة أشهر لكن يتم استهلاكها في شهر رمضان فقط!!!

الإسراف في الحلوى

كما يزيد استهلاك الصائم للشوشيات (وهي الأرز والخبز والقطاوت... الخ) وأيضا يزيد استهلاك الحلويات (الكنافة، القطايف، البسبوسة، وغيرها) سواء بتحضيرها في المنزل أو إحضارها من الخارج. وعليه يقلل الصائم من تناول المجموعات الغذائية الأخرى الهامة (مثل الحليب، الخضراوات، الفاكهة)، لذا ينصح الصائم بعدم الإكثار من مجموعة معينة دون الأخرى.

ولعل العبادة في هذا الشهر تفي كل المتطلبات الروحية والجسمانية، فصلاة التراويح وقيام الليل تمنح الإنسان راحة نفسية وفائدة بدنية كبيرة.

العطش أثناء النهار

ويعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحجمهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ يصححه د.فاروق بأن معظم كميات الماء التي يتناولها الصائمون عند السحور هي مياه زائدة على حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها.

السبانخ تقلل من مخاطر الإصابة بالسكر

أكدت مجلة "نوب سائنس" قائدة السبانخ في الإقلال من مخاطر الإصابة بالسكري من النمط ٢، موضحة أن من يستهلك ١٥٠ جراما من السبانخ يوميا يتراجع خطر إصابته بالسكري ١٤٪ مقارنة بأولئك الذين لا يستهلكون أكثر من ٢٠ جراما من هذا النوع من الخضراوات. ونوهت المجلة بأن السبانخ غنية بالمغنيسيوم من بين كل الخضراوات، وأنها تؤثر مباشرة على آلية تحرير الأنسولين، إضافة إلى التحكم بأنشطته. واستنادا إلى العديد من الدراسات، دعت المجلة إلى تناول الخضراوات والفاكهة بلا مبالغة، نظرا لإحتواء الخضراوات على النترات.

العنب يقى أضرار الشمس

أظهرت دراسة حديثة أن العنب يحتوي على مواد فعالة في تقليص كمية الخلايا الجلدية التي تتضرر، جراء التعرض لأشعة الشمس ما فوق البنفسجية.

وتقول الباحثة مارتا كاسكانت بجامعة برشلونة الأسبانية، إن الأشعة ما فوق البنفسجية تنشط جزيئات تسمى أنواع الأكسجين التفاعلية في خلايا الجلد، وتقوم الجزيئات بدورها بأكسدة جزيئات الدهون، والحمض النووي محفزة لبعض ردود الفعل والإنزيمات التي تتسبب بموت الخلايا، حسبما ذكرت وكالة يو بي آي الإخبارية.

وكشف العلماء أن بعض المواد البوليفينولية المستخرجة من العنب يمكن أن تخفف من تشكيل أنواع الأكسجين التفاعلية في الخلايا الجلدية البشرية التي تتعرض لأشعة ما فوق البنفسجية، بينما قالت "كاسكانت" إن هذه المواد البوليفينية تكبح توليد أنواع الأكسجين التفاعلية، وهي بذلك تمنع تنشيط الأنزيمات المسببة لموت الخلايا، ما يعني أن لها تأثيرا وقائيا ضد الأشعة الشمسية ما فوق البنفسجية.

يو.بي.أي

مضيفا أن نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم له دور كبير في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي يتغلب الصائم على الإحساس بالعطش خاصة أن رمضان هذا العام يأتي في الصيف ومع الحرارة المرتفعة لابد أن يأخذ كل صائم في اعتباره:

– الحرص على توازن الوجبات وثبات السعرات الحرارية بالإضافة إلى تناول العناصر الغذائية المتكاملة، لأن الجسم يحتاج لنفس السعرات الحرارية موزعة على وجبتي الإفطار والسحور.

التمر مع الحليب

– لابد من التعتيل بالإفطار والسبد بتناول البلح الرطب مع الحليب الدافئ إن أمكن لتعويض الانخفاض في منسوب السكر بالدم، ثم يفضل صلاة المغرب مباشرة لإعطاء الفرصة لامتصاص السكر وتنبية المعدة والجهاز الهضمي لبدء عملية الهضم.

– تناول السوائل كالشوربة لإمداد الجسم بهاء الكافي اللازم لتكوين السوائل والعصارات الهاضمة، مع الانتباه إلى عدم الإفراط في شرب الماء المثلج أثناء وبعد الإفطار، لأن الماء البارد يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية في الجهاز الهضمي ويبطئ حركة الهضم ويخفف العصارات الهاضمة.

– عدم الإفراط في تناول الشاي والقهوة بالسكر، فكل ملعقة سكر تحتوي على ٣٠ – ٤٠ سعرا حراريا ويشكل خاص يجب عدم الإكثار من الشاي كونه مدرا للبول مما يؤدي إلى خسارة الأملاح المعدنية الموجودة في الجسم.

– ضرورة التقليل من الأطعمة الغنية بالسكريات، وبشكل خاص عقب الإفطار والامتناع عن تناولها في هذا الوقت تحديدا، لأن اختلاط السكريات بالمواد الدسمة يحدث تخمرا وانتفاخا وعسر هضم.

إحذر الأطعمة الدسمة

– الأطعمة الدسمة والمقلية غير مطلوبة الاستهلاك

بكترة أبدا لأنها تسبب عسر الهضم وزيادة الدهون بالجسم بالإضافة لإمكانية حدوث حرقة المعدة ومشاكل في الوزن؛ وكذلك الأمر بالنسبة للتوابل فهي تهيج الغشاء والمخصلات



المخاطي للمعدة، وتؤدي إلى زيادة الحموضة وتقرحات المعدة، وتزيد ضغط الدم وتعيق الهضم، وتؤدي إلى كثرة شرب السوائل.

فرصة لإنقاص الوزن

ويتفق معه الدكتور محمود مصطفى أستاذ السممة والنحافة في أن الصيام علاج لكثير من مشاكل الجهاز الهضمي، فالصيام فترة راحة للجسم كله.. ويعطي فرصة للتخلص من السوموم والدهون الزائدة، فهناك مجموعة من الدراسات التي أجريت على نماذج من الصائمين ووجد أن وزن الجسم قد تغير في نهاية شهر رمضان على شكل زيادة أو نقصان في الوزن مقارنة مع ما كان عليه الحال قبل الشهر أو بعده، فزيادة الوزن يكون نتيجة تناول كميات كبيرة من الحلويات الغنية بالدهون

والسكريات خلال فترة الإفطار، والإفراط في تناول الطعام بعد فترة الصيام، وأيضا نتيجة بعض الممارسات الخاطئة لدى بعض الصائمين والمتمثلة في كثرة النوم والجلوس وقلة العمل، والحركة.. خلافا لما يجب أن يكون عليه الصائم من العمل والعبادة خلال الشهر الكريم..

وتبين أن معظم النقصان الواقع على وزن الجسم قد يحدث في

٢٢.٤ ٪ مقارنة مع فترة ما قبل الصوم، بالإضافة إلى نقص السوائل نظرا لانخفاض معدل تناول الماء والسوائل قد انخفض خلال شهر رمضان بشكل كبير عما كان عليه الحال قبل شهر الصيام، حيث انخفض معدل تناول السوائل من ٣ لترات في اليوم إلى ٢٥.٢ لتر في اليوم خلال الشهر.

وينصح د.محمود من يريد استثمر الشهر الكريم لإنقاص وزنه فهو فرصة رائعة لأن شهر رمضان يتسم بنمط مميز من العبادات البدنية كقيام الليل وصلاة التراويح، والتي تتطلب بذل مجهود بدني إضافي، وهو ما يؤدي إلى صرف المزيد من الطاقة التي حصل عليها الجسم من وجبة الإفطار، الأمر الذي سيسهل على الحد من الزيادة في الوزن بسبب تخزين هذه الطاقة في الجسم، كما أن توقيت هذه العبادة، بعد الإفطار بساعة تقريبا، يساعد على هضم هذه الأطعمة وتنظيم عمليات التمثيل للعناصر الغذائية بشكل أفضل.

تقوية جهاز المناعة

ولأن الضعف في جهاز المناعة من أهم الأسباب التي تجعل الشخص أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، يوضح لنا الدكتور عبد الهادي مصباح أستاذ المناعة أن النظام الغذائي الجيد يمنح الجسم القدرة على محاربة الأمراض والتصدى لها، لذا يعتبر الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية هم أكثر الأشخاص عرضة للإصابة بالعدوى.

ومن الأغذية التي تساعد على تقوية المناعة:

فيتامين أ: له دور مهم في إنتاج هرمون النمو، وحافظ على الغدة التيموسية التي تنتج الخلايا الليمفاوية الثائية، ومنها الخلايا التائية المساعدة التي تعد القيادة العامة للجهاز المناعي، والتي يهاجمها فيروس الإيدز، كما يكسب الجسم نوعا من الوقاية من الأورام السرطانية، والعدوى الفيروسية، وهو من الفيتامينات المهمة، للحفاظ على قوة جهاز المناعة وفعاليتها، ويوجد في الأطعمة التالية التي تحتوي على فيتامين أ (أو بيتا كاروتين التي تتحول داخل الجسم إلى فيتامين أ): الكبدية البقري- الجزر- البطاطا الحلوة- قرع العسل- الشمام- المانجو- المشمش – الفلفل الأصفر- البروكلي- الطماطم – الكرنب- اليوسفي- الخوخ.

ممارسة الرياضة تحمي من الإصابة بأمراض القلب



نيويورك/ أ.ف.ب

قال باحثون في جامعة هارفارد بالولايات المتحدة، إن ممارسة الرياضة تساعد في حماية جسم الإنسان من التعرض لأمراض القلب، وأضافوا أن نصف ساعة فقط من المشي يوميا أو ركوب الدراجات تكفي لتقليل فرصة الإصابة بأمراض عضلة القلب بنسبة تصل إلى ١٤ ٪. كما أكد الباحثون، أن ممارسة الرياضة تؤثر على الصحة العامة للجسم، بالإضافة إلى أنها تساعد في رفع معدلات الذكاء لدى الإنسان، وقالوا إن هذا يتضح بشكل كبير في الفروق الفردية بين التلاميذ، الذين يمارسون رياضة، وبين أقرانهم ممن لا يمارسونها على الإطلاق. وأشاروا إلى أنه يفضل أن يقوم الإنسان بأداء تمارين رياضية لتقوية العضلات في وقت زمني، لا يقل عن ١٥٠ دقيقة على الأقل من كل أسبوع، حتى يفتتح بجسم رياضي يحميه من خطر الإصابة بكثير من الأمراض، يأتي في مقدمتها أمراض القلب وضغط الدم، وفقا لما أشارت إليه جريدة (الديلي تلليجراف البريطانية).

دراسة حديثة: تناول المكسرات يضبط السكر بالدم

ما يؤدي إلى انخفاض نسبته في الدم، كما أنها تؤمن الحماية من أمراض القلب والشرابيين، لأنها تعمل على تخفيض نسبة الكوليسترول الضار LDL، وتساعد مرضى السكري على تخفيض نسبة السكر في الدم. وأكدت الدراسة أن تناول ٣٠ جم من المكسرات بشكل يومي يساهم في منع حدوث مرض السكري وأمراض القلب، كما يحارب زيادة الوزن، لأن المكسرات تؤمن الإحساس بالشبع لمدة أطول وتحافظ على نافة الجسم.

يو.بي.أي

نصائح ذهبية لصيام بلا عطش

–الإكثار من تناول السلطة، لأنها تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة وغنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم له، والسلطة كاملة القيمة الغذائية تتكون من بقونس، والكرفس وخيار والبندورة والبصل والقرنبيط وأنواع أخرى من الخضراوات لا تحصى. يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام، حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم، لما له من أثر ملطف على المعدة، إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة.



أظهرت دراسة حديثة أجراها فريق طبي بجامعة هارفارد الأمريكية للصحة العامة، أن استبدال بعض من الكربوهيدرات في النظام الغذائي للإنسان ببعض المكسرات قد يساعد مرضى السكر في السيطرة على استقرار مستوى السكر والكوليسترول في الدم بصورة ملحوظة، على مدى الثلاثة أشهر التي واطبوا خلالها على تناول هذه المكسرات.



قليلة من تناولها لذا حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل. – إن الإكثار من السوائل في رمضان مثل العصائر المختلفة والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة ويقلل كفاءة الهضم، كما يعد بعض الأفراد إلى شرب الماء المثلج بخاصة عند بداية الإفطار، وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية، وبالتالي ضعف الهضم، لذا يجب أن تكون درجة الماء معتدلة أو متوسطة البرودة وأن يشربها الفرد متأنيا وليس دفعة واحدة. – تجنب شرب الماء أثناء الأكل فهذه طريقة خاطئة لأنها لا تعطي فرصة للهضم. – تجنب شرب العصائر التي تحتوي على مواد مصنعة وأذوية والتي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، وينصح باستبدالها بالعصائر الطازجة والفواكه.

إن ارتفاع درجة الحرارة هذه الأيام يؤدي إلى العطش ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيرا في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش يمكن إتباع النصائح التالية التي توضحها الجمعية الدولية للطب العام: – تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل وأيضا الأغذية المالحة والمخللات بخاصة عند وجبة السحور، لأنها تزيد من حاجة الجسم للماء. – تناول الخضراوات والفواكه الطازجة عند السحور، وذلك لأنها تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش. – يعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحجمهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات

بشكل مشرق ومنظم. وأشارت الدراسة إلى أن الفاكهة الحمراء غنية بالبوتاسيوم وهي تفقر إلى الصوديوم ومدر للبول وهي تساعد على مكافحة تخزين المياه في الجسم، كما أنها قليلة السكر وتقوي الأوعية الدموية مما يتفادى آلام السيقان عندما تؤدي ارتفاع درجة الحرارة إلى تورمها.

يو.بي.أي

يحتاجها والحفاظ على ليونة الجلد. وأكدت الدراسة أن الفاكهة الحمراء تتمثل في ثمار الفراولة والتوت والعنب الأحمر الغنية بالألياف، ومضادة للأكسدة كما أنها غنية بالألياف الطبيعية التي تساعد الجلد على تجديد خلاياه

أكدت دراسة فرنسية نشرت نتائجها مؤخرا في مجلة "نام – اكتويل" الفرنسية النسائية الأسبوعية أن الفاكهة الصيفية حمراء اللون غنية با لفيثا ميثا ت مسهل فيتا مين "ه" و "د"، وهي تعمل كمضادات لأكسدة التي تساعد على تأخير التجاعيد وتزود الجسم بالمياه التي