العدد (2229) السنة التاسعة - الاثنين (22) آب 2011 ◆ http://www.almadapaper.com - E-mail: almada@almadapaper.com

مـا العـادات الخاطئـة في رمضـان التي تضـر بالصـحة؟

رمضان وعاداته، وفرحة إقباله علينا، وبركاته ونفحاته، كلها مظاهر ينتظرها الكبير قبل الصغير من العام إلى العام لنسعد بشهرنا الكريم، وكما تتكرر كل عام نفس الأحداث، وأيضا نفس العادات الخاطئة التي تجعل من الصيام بدلا من أن يكون علاجا شافيا للجسم إلى شهر تزيد فيه الأمراض، عسر الهضم وارتفاع السكر والضغط، والسمنة وهي أكبر وأشهر الآثار المترتبة على سوء استغلال الناس لهذا الشهر العظيم.

ويعدد الدكتور محمد العاني، استشاري الجهاز الهضمي العادات الغذائية الخاطئة والشهيرة التي نقع فيها جميعا، قائلا: إن من أهمها وأشهرها تناول كميات كبيرة من الأطعمة الشهية، وبعد صيام دام لساعات أصبحت فجأة المعدة ممتلئة عن آخرها، مما يسبب عسر الهضم والتلبك المعوي وهو العرض الأكثر شهرة في رمضان، فيصاب به معظم الصائمين، وذلك لأن المواد الدهنية عسرة الهضم والكربوهيدرات تملأ المعدة.

ويضيف أن ثاني تلك العادات الخاطئة الشهيرة هي الكسل والابتعاد عن العمل وعدم الرغبة فيه وكذلك السهر الشديد، تعللا بالصيام ونقص الماء والعطش والأكل، ولكن هذه خطيئة كبيرة في حق الجسم، فعلى الصائم الاهتمام بنشاطه بل بزيادة نشاطاته البدنية أثناء الصيام، حتى لا يتعرض الجسم لخطري البدانة المفرطة والتخمة الزائدة بسبب الخمول المبالغ فيه.

أما العادة الأكثر انتشارا في رمضان هي الإكثار من الحلويات وتناولها عقب الإفطار أو بين الإفطار والسحور، أي يظل الشخص أكثر من ٨ ساعات لا يأكل طعاما سوى السكريات، ويقول عنها "المنيسي" إنها من العادات الغذائية السيئة التي ينتج عنها ارتفاع في مستوى السكر في الدم، فضلا عن حدوث السمنة، لذا لابد من تناول السكريات بطريقة مقننة بعد الإفطار وبكميات قليلة جدا ويفضل عدم تناولها يوميا في شهر رمضان.

ومن العادات المعروفة في رمضان، والخاطئة بالطبع الإكثار من البروتينات الحيوانية، خاصة اللحوم الحمراء واللحوم المصنعة، وفي هذا الصدد يؤكد "المنيسي" أن اللحوم الحمراء يجب الإقلال منها في رمضان بصفة خاصة، نظرا لأنها تؤدي لعسر الهضم ومشاكل كبيرة في القولون، في حين تزيد اللحوم المصنعة من الإحساس بالصداع، لذا ينصح بتناول اللحوم البيضاء بكميات معقولة كالأسماك والفراخ والأرانب.

وهناك عادة معروفة وهي شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور كنوع من التعويض للعطش أثناء الصيام،ويرد "المنيسي "مؤكدا أنه اعتقاد خاطئ لأن الجسم لا يخزن السوائل فكل تلك الكمية مهدرة لا محالة، ويفضل استبدالها بالورقيات كالخس والخيار المليء بالماء والجرجير.

ويحذر "المنيسي"بشكل قاطع من التدخين أثناء رمضان لأنه يعمل على تركيز السموم بالجسم بشكل كامل ،ويعد سببا هاما لحدوث قرحة المعدة أثناء الصيام، حيث إن الجسم يدخله كمية كبيرة من نيكوتين في وقت قليل بعد فترة راحة مما يسبب نوعا من الغثيان والتقلبات المعوية والضغط العصبي والاتزان في الجهاز العصبي، وينصح بضرورة الزيادة من الاعتماد على الخضار والفاكهة في الوجبات في رمضان، لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.

وكذلك هناك عادة خاطئة عند البعض في رمضان وهي الإقلال من الطعام بشكل كبير بما يشبه المجاعة، ولكن يؤكد المنيسي أن تجويع الجسم بشكل مبالغ فيه خاصة أثناء الصيام، التجويع الشديد خلال رمضان يؤدي حتما إلى خلل في توزيع مكونات الجسم، وقد يؤدي إلى مشاكل في الجهاز،والإحساس بالإرهاق والتعب المستمر.

لذا يصف "المنيسي" نظاما غذائيا صحيا أثناء شهر رمضان، يستطيع من خلاله الشخص وعدم الإحساس بالخمول والعطش والجوع أثناء الصيام، والنظام يتكون من أكثر من ٣ وجبات، لأن اعتقاد خاطئ وعادة سيئة تلك التي تقول أن رمضان يحتوي على وجبتين فقط، لأن تلك العادة هي أول أسباب التخمة والسمنة بعد رمضان، ويكون الإفطار في هذا النظام عبارة عن شرب سوائل خفيفة مع سلطة، وبعد وقت قصير يأكل الصائم بروتين ويفضل أن يكون بروتين حيواني أبيض، وسلطة وثمرة فاكهة، وإذا أحس بالجوع بعد ذلك يأكل سلطة مرة أخرى، أو الورقيات لغناها بمادة السيلينيوم المفيدة جدا للصائم، وكذلك السحور زبادي وفواكه وسلطة.

مما سبق يتضح أن الصائم يستطيع أن يحقق بعض الفوائد الصحية خلال صيام رمضان، وذلك بالحرص على تطبيق العادات الغذائية الصحية والحد من بعض الأخطاء والعادات السيئة، وبذلك يستطيع تغيير نمط الحياة الغذائية لديه وسيجني الفوائد الصحية من ذلك وبمجهود بسيط.

انت تسأل والطبيب يجيب

صباح صادق يسأل: ما هو العلاج الأمثل للانتفاخ والقولون العصبي وخاصة أثناء الصيام؟

يجيب الدكتور هشام محمود أخصائي الأمراض الباطنية قائلا: الصيام فرصة كبيرة لمرضى القولون العصبي لكي تتحسن الأعراض، خاصة إذا امتثل المريض للتعليمات التالية:

من المهم أن يكون الإفطار والسحور لا يحتوي على المقليات والأطعمة الدسمة والدهون، وفي نفس الوقت تكون الوجبة تحتوي على الآتي:

الإفطار على التمر ثم يليه طبق الشوربة، وننصح بالخضار المسلوق والأرز المطهي بدون سمن، ومن الممكن تناول الفراخ أو السمك أو اللحوم بكميات معتدلة إما مشوية أو مسلوقة أو مطهية بالبخار، وننصح بتناول الفاكهة الطازجة، والإقلال من الحلويات لأنها من الممكن أن تثير أعراض القولون العصبي وتسبب الحموضة في نفس الوقت.

وننصح في السحور بالتالي:

تناول الجبن البيضاء مع اللبن الرايب مع الفاكهة، والبعد عن تناول الفول في وجبة السحور، لأن البقوليات بوجه عام تزيد من أعراض القولون العصبي، وننصح بشرب المياه بكميات، ولكن ليس أثناء الطعام.

ويقول الدكتور هشام وفي حالة القولون العصبي المصاحب بإمساك ينصح بالإقلال من تناول الشاي والقهوة، ويفضل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف، مثل الخص والكوسة والكرفس والبقدونس، والفاكهة الطازجة مثل البرتقال والليمون، والفواكه المجففة مثل التين والبلح والمشمش، وننصح أيضا بتناول الخبز الأسمر بالردة، ولا يجب أن لا يقل شرب المياه في الفترة ما بين الإفطار والسحور عن ٢ لتر، وننصح أيضا بممارسة الرياضة، وخاصة رياضة المشي بعد الإفطار بساعتين.

أما في حالة القولون العصبي المصاحب بإسهال مزمن ننصح بتناول السوائل بكثرة حتى يتم تجنب الجفاف والعطش، بما في ذلك الماء والعصائر والشوربة والشاي الخفيف، مع تناول العسل الأبيض والمربات التي تحتوي على البذور مثل الفراولة، وننصح بتجنب الخضراوات والفواكه المحتوية على نسبة عالية من الألياف، كما ينصح بتجنب مشتقات الألبان كاملة الدسم والأطعمة الدسمة، مع تجنب تناول الأطعمة المقلية والتوابل والبهارات والمخللات والمكسرات، وننصح مريض القولون العصبي المصاحب بانتفاخ، بالإضافة إلى الغذاء الصحي السابق أن يتناول دواء "الكلوفرين د" قبل الإفطار والسحور وإسبازموديجستين في وسط الأكل أثناء تناول الإفطار والسحور مع دواء دسفلاتيل قرصين بعد الإفطار والسحور، وعند اللزوم، عند حدوث الانتفاخ، وفي حالة وجود انتفاخ مع إمساك مزمن ينصح بتناول بيوكاربون بعد الإفطار وبعد السحور.

الـتـفـاح الأخـضـر وفـوائـده الصحية

يساعد عصير التفاح الأخضر على تسريع عملية الايض لان تأثيره المضاد يساعد الكبد على أداء وظيفته بشكل أكثر فعالية. فقد اكتشفت دراسة أميركية جديدة أجريت على رجال بدناء ان شرب عصير التفاح الأخضر ثلاث مرات يوميا يحرق ٦٠٠ سعرة حرارية إضافية يوميا، كذلك وجد الأشخاص الذين يتناولون العصير ان الطاقة لديهم تزيد بشكل كبير.

وعلاوة على ذلك، يخفض عصير التفاح الأخضر مستوى السكر في الدم الذي يعتبر مسؤولا عن خزن الغلوكوز على شكل شحوم، ولذا فإن تخفيض مستوى السكر يخفض ايضا مستوى الشحوم المخزونة في الجسم.

ويحمي القلب من الأمراض

أظهرت الدراسات انه يخفض مستوى الكولسترول في الدم لأن تأثيراته المضادة للأكسدة تمنع تأكسد الكولسترول الضار LDL في الشرايين. ويعتبر تشكل جلطات الدم غير الطبيعي السبب الرئيس في النوبات القلبية والجلطات الدماغية، وقد أظهر عصير التفاح الأخضر انه يمنع تشكل الجلطات الدموية غير الطبيعية وان له نفس فعالية الأسبرين في هذا المجال.

يجب ملاحظة ان الاسبرين له تأثيرات مضادة للتجلط تختلف عن عصير التفاح الاخضر، ولذا فإذا كنت تتناول جرعات صغيرة من الأسبرين للوقاية من النوبات القلبية او الجلطة الدماغية،فانه ينبغي عليك الاستمرار في ذلك حتى لو كنت تشرب عصير التفاح الأخضر كذلك أثبتت الدراسات انه يزيد مستويات الكولسترول النافع HDL الذي يساعد على إزالة الصفائح الدهنية من جدران الشرايين.

يخفض ضغط الدم

يعود سبب ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلية ويسمى ACE وتعمل الأدوية المخفضة للضغط على منع إفراز الانزيم، ولذا فإن ضغط الدم يمكن تخفيضه من خلال تعطيل عمل الانزيم.اما بالنسبة لعصير التفاح الاخضر فهو معطل طبيعي للإنزيم وقد أظهرت دراسات عديدة ان ضغط الدم انخفض في الحيوان والانسان بعد إعطائهما مستحضرات من عصير التفاح الأخضر.

يحمي من الإصابة بمرض السكري

حين يستهلك الجسم النشا، فإنه يحتاج إلى إنزيم يسمى amylase لتحليله الى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم. وتقوم polyphenols الموجودة في التفاح الاخضر بمنع انزيم amylas ولذا فانه يساعد خفض مستويات السكر في الدم. ان المستويات العالية للسكر والأنسولين في الدم يعرض الناس للإصابة بمرض السكري، فقد أظهرت إحدى الدراسات ان كوبا واحدا من عصير التفاح الأخضر يوميا خفض مستوى نشاط انزيم amylas بنسبة ٨٧٪.

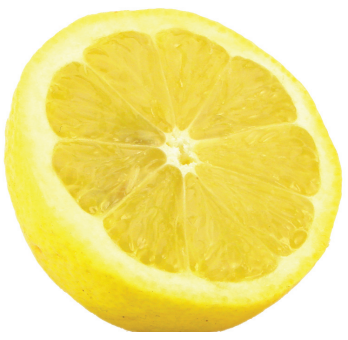
يقي من التسمم الغذائي

نظرا لان التفاح الأخضر يقتل البكتيريا فان شربه مع الوجبات يمكن أن يخفض خطر الاصابة بالتسمم الغذائي البكتيري، كذلك يمنع شربه نمو البكتيريا في الامعاء ويساعد على نمو البكتيريا النافعة فيها.

يمنع رائحة الفم

إن تناول عصير التفاح الأخضر الذي يعتبر عاملا طبيعيا مضادا للبكتيريا مع الوجبات يمكن ان يساعد على قتل البكتيريا الموجودة في الفم والتي تسبب نخر الأسنان ورائحة الفم الكريهة. او يمكن ان يستخدم مع واق للشمس وذلك للحصول على وقاية من اضرار التعرض لأشعة الشمس.

قليل من الليمون يفي باحتياج الجسم من فيتامين "ج"



باريس (أ.ش.أ)

أكدت مجلة "توب سانتيه" في عددها الأخير فائدة عصير الليمون الطازج، بسبب فوائده العديدة وأهمها تنشيط الكبد وعلاج الإمساك والإسهام في التخلص من غازات المعدة.

وأضافت المجلة، أن كوبا واحدا من عصير الليمون يلعب دورا أساسيا في تقوية جهاز المناعة ويساعد الجسم على مقاومة نزلات البرد والزكام والتهاب الحلق والسعال ، كما يحول عصير الليمون دون تراكم الحصى في الكلى، ويقي من ارتفاع ضغط الدم، وينشط عمل القلب، ويساعد على تخفيف التوتر.

ولمضاعفة الفائدة أوصت المجلة بإستبدال السكر بالعسل للحد من السعرات الحرارية والاستفادة من المعادن التي يحتوي عليها العسل.

آلام الصدر ليست مؤشراً على الإصابة بنوبة قلبية

نيويورك (رويترز)

ذكرت دراسة أمريكية حديثة، أن المعاناة من آلام الصدر لا تكون دليلا على الإصابة بنوبة قلبية. وأكد باحثون في مستشفى جامعة بنسلفانيا الأمريكية قاموا بفحص أكثر من ٣٠٠٠ مريض، أن ألم الصدر الحاد لا ينبئ عن وجود أمراض مزمنة في القلب.

وقالت آنا مارى تشانج أحد واضعي الدراسة أنه باستخدام ميزان مدرج من صفر إلى عشرة، حيث يمثل الصفر عدم وجود ألم، والعشرة أسوأ ألم يمكن تخيله، قاس الباحثون مستويات الألم لحوالي ٣٣٠٠ مريض جاءوا إلى قسم الطوارئ في مستشفى جامعة بنسلفانيا يشتكون من ألم الصدر. ثم تابعوا المرضى لمدة ٣٠ يوما لمعرفة من أصيب بمزيد من الأحداث المرتبطة بالقلب. ولم يزد احتمال أن يكون المرضى الذين كانوا يعانون من أشد ألم مصابين بنوبة قلبية، أو أن يصابوا بها في غضون الشهر التالي بالمقارنة مع المرضى ذوي الألم الأقل، والألم الذي استمر لأكثر من ساعة لم يكن أيضاً علامة مفيدة للنوبة القلبية مقابل حالات أخرى. وقال الأطباء إن ألم النوبة القلبية أيضاً لا يستقر دائما في منطقة الصدر، لكن ربما في الصدر أو الذراع أو الفك الخلفي أو البطن، لكن رغم إن شدة الألم لم تكن مؤشراً جيداً للمصاب بنوبة قلبية في المستشفى، فإن الوصول إلى إدارة الطوارئ في سيارة إسعاف كان مؤشراً جيداً.

أشعة الشمس تخفف من أعراض تصلب الشرايين

نيويورك (أ.ش.أ)

توصل فريق من العلماء الأمريكيين إلى أن التعرض لأشعة الشمس يعمل على تقليل أعراض تصلب الشرايين بين المرضى.

كما توصل العلماء إلى وجود علاقة بين مرضى تصلب الشرايين ونقص فيتامين "د"، الذي نتحصل عليه بصورة أساسية من التعرض للأشعة الشمس، حيث اعتمدت الأبحاث على تحليل ومقارنة بيانات أكثر من ٧٠٠ ألف شخص تمت متابعتهم لنحو عقد كامل، حيث وضح أن التعرض للأشعة الشمس يلعب دورا مهما في تخفيف حدة المرض.

كما لوحظ أن التغيرات المناخية والتغيرات بين الفصول، تلعب أيضا دورا في زيادة حدة المرض، ومدى تعرضه لأشعة الشمس والقدر الكافي الذي يحصل عليه من الأشعة فوق البنفسجية.

لا يوجد غذاء جيد وآخر سيّئ.. المهم التنويع

خلصت دراسة أجرتها الوكالة الفرنسية للأمن الغذائي، الى أن تناول اغذية متنوعة من شأنه ان يقلل تراكم المواد السامة في الجسم. وقال مدير الوكالة البروفيسور جيرارد لاسفارج في مجلة «العلم والمستقبل» ان هدف الدراسة في البداية كان تقدير حجم بعض المواد السامة التي تتضمنها الأغذية الطبيعية والمصنعة. ويضيف البروفيسور «اشترينا مواد غذائية وقمنا بطبخها وتحضيرها، لقد قمنا بعمل جبار، ذلك أن الفريق العلمي استطاع احصاء ٤٤٥ مادة مختلفة في اكثر من ٢٠ ألف مادة غذائية».

وفق البروفيسور لاسفارج، فإن هناك ١٢ مادة لا يمكن استبعاد إخطارها، خاصة بعض المعادن الثقيلة، وبعض أنواع العفن وبعض المكملات الغذائية، كمادة السولفيت التي تضاف للخمر ومبيدات الحشرات التي تحتوي على الفوسفور، واخيرا بعض المواد التي تتكون بشكل مفاجئ كمادة الاكريلاميد التي تنتج خلال الطبخ.

ويقول البروفيسور ان بعض المواد الغذائية تحتوي على معادن ثقيلة كالتونة التي تحتوي على الزئبق، وانواع العفن التي نجدها في الحبوب والعجائن، مما يسهم في رفع كمية المواد السامة في الجسم، خاصة بالنسبة للأشخاص الذين يتناولون هذه المواد باستمرار. وماذا عن الاحتياطات والاجراءات التي يجب اتخاذها لتفادي هذه المواد السامة؟

في البداية يقول البروفيسور لاسفارج، لا يوجد غذاء سيئ وآخر جيد، اما النصيحة التي يجب ان اسديها للناس فهي تنويع غذائهم، وهذا مهم من الناحية الصحية وايضا لتفادي اي عدوى كيميائية، لكن ليس عليكم تناول مواد غذائية متنوعة ولكن عليكم ايضا اقتناءها من مصادر مختلفة. واما بالنسبة لمستهلكي الاسماك فأنصحهم بالتنويع ما بين سمك البحر والسمك المستزرع.

ستسمح هذه الدراسة للسلطات العمومية في كل بلد باتخاذ اجراءات صارمة لخفض نسبة المواد السامة في المواد الاكثر استهلاكا.

كيـف تكتشـف نقصـان أحـد الفيتامينـات لديـك؟

إذا كنت تعاني من:
الالتهابات المتكررة وخصوصا في الجزء العلوي من الجهاز التنفسي.
ظهور تقرحات في الفم.
العشى الليلي.
جفاف وتقشر الجلد.
فإنه يوجد لديك نقص في فيتامين A وهو يوجد في:
١-زيت كبد الحوت-الجبن -اللبن - القشدة.
٢-النباتات الخضراء والملونة مثل السبانخ - الجزر -الخس - الكرنب - الطماطم - البقول - الخوخ - عصير البرتقال.
إذا كنت تعاني من:
-الإجهاد المتواصل.
-عدم القدرة على التركيز.
-تشقق الشفاه.
-التحسس من الضوء.
-القلق المستمر.
-الأرق.
فإن لديك نقصا في فيتامين B وهو يوجد في:
الخميرة - الكبد - اللحوم - صفار البيض الخضراوات - الفواكه - الفول السوداني - السبانخ - الكرنب - الجزر.
إذا كنت تعاني من:
-الإصابة المتكررة بالبرد.
-نزيف اللثة.
-عدم التئام الجروح بسهولة.
فإن لديك نقصا في فيتامين C وهو يوجد في:
الكبد الطحال والموالح بكثرة - عصير الليمون - البرتقال - اليوسفي - الفراولة - الجوافة - الفجل - التفاح - الكرنب - البقدونس . الطماطم.
إذا كنت تعاني من:
-آلام المفاصل آلام الظهر.
-تساقط الشعر.
فإن لديك نقصا في فيتامين D وهو يوجد في:
زيت كبد الحوت - والقشدة - اللبن - صفار البيض - وفي أشعة الشمس.
إذا كنت تعاني من:
-الشعور بالتعب عند اقل جهد.
-بطء التئام الجروح.
فإن لديك نقصا في فيتامين E وهو يوجد في:
الخضار الورقية كالخس والجرجير والبقدونس والسبانخ وزيت بذرة القطن وزيت الصويا وزيت الذرة وبادرات القمح.