

# فصل تمهيدى

صيام رمضان

صحة للأصحاء وشفاء للمرضى

مع

الأغذية وكيفية حفظها



## صيام رمضان صحة للأصحاء وشفاء للمرضى

صيام رمضان صحة للأصحاء وشفاء للمرضى.. ما مدى صحة هذه العبارة مع إننا جميعا نعانى من تبعات الصيام وخاصة فى بداية رمضان!

### • فلماذا تحدث متاعب مع بداية الصيام؟

يشير الأطباء إلى أن سبب المتاعب التى يعانىها البعض مع بداية الصيام ترجع إلى أن الأمعاء معتادة على التحرك أثناء تناولنا للوجبات الثلاث قبل الصوم، ومع بداية الصوم ونتيجة لنقص الوجبات وتغيير مواعيدها يحدث اضطراب بالأمعاء ويزيد إفراز اللعاب والبنكرياس والكبد والمرارة والأمعاء عند حلول مواعيد الوجبات الثلاث.

ولكن الجهاز الهضمى نتيجة للصيام غالبا ما يطور نفسه وتبدأ الإفرازات اللاإرادية للجهاز الهضمى فى الإقلال مما يهدئ من إفراز الإنزيمات، وبالتالي يستريح الجسد مع التعود على الصيام.

\* \* \*

وحكم المرضى الذين لا يرجى برؤهم فدية عن كل يوم طعام مسكين.

## الصيام.. علاج ووقاية من أمراض الجهاز الهضمي

### ■ الصيام شفاء لمرضى "حموضة المعدة"

- هل هذا صحيح، وهل يساعد الصيام على تخفيف حموضة المعدة؟!

قبل أن نتناول بالحديث حموضة المعدة وتعب الأمعاء لابد أن نشير إلى أنها - المعدة والأمعاء - لا يتوقفان عن العمل أثناء الصيام وذلك لأن عملية الهضم وامتصاص الطعام تستغرق ما يقرب من ١٢: ١٤ ساعة، ومعنى ذلك أن الجهاز الهضمي لن يتوقف عن العمل ولكنه سيستريح فقط من عناء إدخال طعام على طعام آخر، وبالتالي سيعمل بهدوء ثم يخلد للراحة حتى تنتهي ساعات الصيام.

- لكن على الرغم من ذلك.. كثيرا ما يشكو البعض من حموضة المعدة أثناء الصيام.. فما السبب في ذلك؟

على العكس تماما هذه الشكوى الصيام برئ منها حيث إنه من المفروض أن تقل حموضة المعدة في هذا الشهر الكريم لأننا أثناء الصيام لا نتناول الأطعمة الدسمة، وأيضا يحدث امتناع عن التدخين من المدخنين، وهذا يساعد كثيرا في الشفاء من تلك الحموضة.

إلا أن الأمر يتطلب منا عدم ملء المعدة وقت الإفطار، ويمكن أن نقسم إفطارنا إلى عدة وجبات كأن نتناول جزءا مثلا وقت الأذان والثاني بعد التراويح... وهكذا.

ويجب ألا تكون الوجبات بها دهون كثيرة أو دسمة، مع الامتناع عن تناول المشروبات الغازية والكثير من الماء أثناء الأكل وتقليل التدخين بقدر الإمكان.

وينصح الأطباء مرضى الحموضة بتجنب تناول الخضروات الحمضية كالطماطم مثلا، وكذلك عدم تناول الأطعمة التى تحتوى على التوابل مع التقليل من تناول الشاى والقهوة والكاكاو وعصير الليمون والبرتقال.

كذلك ينصحونهم بتجنب تناول بعض الأدوية مثل مضادات التقلص "المغص" و"المسكنات" مثل الأسبرين وفيتامين (C)، أو تناول الأدوية الموسعة للشعب الهوائية.

• وبالنسبة لصيام المرضى من عدمه، فالمجموعة الوحيدة التى يصرح بالإفطار لها هم مرضى "قرحة المعدة" و"الاثنى عشر الحاد" لخطورة الصيام لفترات طويلة على حالتهم الصحية، والذى قد يعرضهم لمضاعفات القرحة من نزيف وحدوث ثقب فى جدار المعدة والاثنى عشر.

. ولذا يجب على هؤلاء المرضى تناول الأطعمة المسلوقة والبعد عن الأكلات الحريفة والدسمة وأخذ الدواء فى مواعيده وعدم الصيام مطلقا.

\* \* \*

### ■ الصيام ومرضى عسر الهضم الوظيفى

• هل يساعد الصيام على تحسن الحالة الصحية لمرضى عسر الهضم الوظيفى؟!

أثبتت البحوث العلمية الحديثة أن الصيام يقى الجسم من أمراض الجهاز الهضمى بصفة عامة، ويساعد على تحسين الحالة الصحية.

ويقول الأطباء المختصون إن أمراض الجهاز الهضمى التى تصيب المصريين بسبب سوء العادات الغذائية عديدة وشائعة بدرجة كبيرة منها عسر الهضم الوظيفى وهو مرض يصيب الجهاز الهضمى العلوى خاصة المعدة، ويتج عن عدم قدرة المعدة على الانبساط والاتساع لاحتواء الطعام عند بداية تناوله، مما ينتج عنه الشبع المبكر والامتلاء السريع وفقدان الشهية بعد ثوان

من تناول الطعام والإحساس بالانتفاخ والألم لساعات طويلة بعد تناول المريض للطعام.

ويرجع ذلك لتناول الأكلات الدسمة والدهنية وعدم الانتظام في تناول الوجبات في أوقات محددة، بالإضافة للإكثار من تناول الوجبات السريعة كما تسوء حالة المريض من التوتر والقلق الذى يؤثر سلبا على حركة المعدة.

لذلك فإن الصيام يعد فرصة رائعة لمرضى عسر الهضم لراحة المعدة بعد عناء سنة كاملة لاسترجاع نشاطها وقدرتها على هضم الطعام، ويتيح الصيام لهؤلاء المرضى أيضا فرصة الصفاء الذهني ويقلل من التوتر والقلق الذى من شأنه أن يربك حركة المعدة.

ويجب على هؤلاء المرضى عدم الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار، وتجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والاقلاع عن تدخين السجائر التى تزيد من أعراض عسر الهضم الوظيفي.

كما ينصح الأطباء في تلك الحالة بتناول وجبة خفيفة أثناء السحور مثل الجبنة البيضاء والعصائر الطازجة والزبادى واللبن الرايب، وتجنب الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون ويستحسن عدم النوم بعد تناول الطعام مباشرة.

\* \* \*

### ■ الصيام شفاء لمرضى القولون العصبى

#### ● هل حقا الصيام مفيد لمرضى القولون؟!

يرى الأطباء أن الصيام مفيد جدا لمرضى "القولون العصبى" والذين يمثلون حوالى ٢٥٪ من المصريين حيث إن الامتناع عن تناول الطعام خلال فترة الصيام يعتبر فترة راحة للمعدة من تخزين الطعام وراحة أيضا للقولون والجهاز الهضمى السفلى، وكذلك فترة راحة بالنسبة لعملية الإخراج "التبرز".

كما أن الإقلال من التوتر والعصية والبعد عن الضغوط يحسن كثيرا من الأعراض المصاحبة من ألم وانتفاخ وغازات وهذا يحدث في شهر رمضان بصفة عامة لاهتمام الصائم بتحقيق الهدف الأسمى من الصيام والسمو الروحاني في هذا الشهر.

وينصح الأطباء المرضى في تلك الحالة بتناول وجبات خفيفة حتى يتجنبوا آلام القولون، وعليهم بالابتعاد تماما عن الأكل الدسم، لأن وجود الدهون بكثرة في الطعام يعيق المعدة في تفريغ وطحن الطعام بكفاءة ويؤثر على قدرة خناثر الأمعاء على هضم الدهون الزائدة، وبالتالي عند وصول الدهون للقولون تقوم بعض أنواع البكتيريا بتخميرها ويتج عن ذلك غازات كثيرة تصيب القولون بالشلل المؤقت وتجعل حالة المريض أكثر سوءاً، وهذا نستطيع تجنبه إذا التزمنا بالأكل الصحى وخاصة أثناء الصيام .

\* \* \*

### الصيام وسيلة للتخلص من السمنة

• هل يمكن أن يساهم الصيام فى خفض الوزن؟!

بالفعل يمكن عن طريق الصيام نقص الوزن، فعند بداية الصوم يبدأ الكبد فى إعادة حساباته من جديد وتنظيم العمل بما يكفيه مع تلك الفترة، حيث إنه يعد بمثابة المصنع الكيمايى الأساسى بالجسم ويعتبر فرن الاحتراق ومخزن الطوارئ للطاقة فيه .

وعند الصيام نجد أن الكبد يبدأ فى تخزين السكر على هيئة نشا "جليكوجين" ثم يبدأ فى تحويله إلى سكر مرة أخرى على دفعات حسب احتياج الجسم، ليظل منسوب السكر فى الدم ثابتا ثم يبدأ فى استخدام مصادر أخرى للطاقة فتنتقل إليه الدهون من مواقع تكديسها بالجسم عن طريق الدم، ويبدأ فى إعدادها للحرق واستخدامها كوقود للطاقة إذا طالت فترة الصيام.. ولهذا يعتبر شهر رمضان فرصة للتخلص من السمنة أو الحد منها.

## الصيام والمحافظة على منسوب السوائل فى الجسم

### • هل يتأثر منسوب السوائل فى الجسم بالصيام؟!؟

الكثيرون يشكون من قلة الماء فى الجسم وأن "ريقهم ناشف" وخاصة أثناء الصيام فى فصل الصيف نتيجة للعرق الشديد وما إلى ذلك.. فهل يمكن أن يضر هذا بصحة الإنسان؟

ليس هناك ضرر على الإطلاق كما يوضح الأطباء.. حيث يرون إنه مع توقف شرب المياه ينشط الكبد للحفاظ على منسوب السوائل ثابتا بالجسم حتى لا تصاب الأنسجة بالجفاف، وتنشط حينئذ الغدة النخامية عند قاعدة المخ وتفرز هرمون مانع لإدرار البول من فص الغدة الخلفية، ويسرى الهرمون مع الدم إلى الكلية ليؤثر على قنواتها الدقيقة ويزيد من امتصاص الماء ويقلل فقدانه فى البول، وهذا بالتالى يساعد على الحفاظ على حجم الدم وارتواء الخلايا بالماء.

\* \* \*

## الصيام وتأثيره على الأملاح فى الجسم

### • هل من الممكن أن ن فقد قدرأ كبيرأ من أملاح الجسم أثناء الصيام؟!؟

يخشى البعض - وخاصة مرضى الضغط المنخفض - من فقد أجسامهم للأملاح نتيجة العرق الذى يفرزه الجسم أثناء الصيام فى فترات الصيف.

والحقيقة أن هذا لا يحدث حيث إن الغدة الكظرية "الجاركلوية" تفرز هرمونا معيناً يزيد من امتصاص قنوات الكلية للصوديوم والماء ويقلل من إفراز الملح فى العرق وذلك يحافظ على مستوى ضغط الدم، وتقوم هذه الغدة بذلك حتى لا يفقد الجسم الكثير من الأملاح ويتعرض للضرر.

## الصيام وتأثيره على مستوى السكر فى الدم

### • ما مدى تأثير الصيام على مستوى السكر فى الدم؟

كما يحدث فى حالة المحافظة على الأملاح فى الجسم.. يحدث فى حالة السكر حيث إن هناك هرمونات تفرز من غدد صماء مختلفة بالجسم تزيد منسوب السكر بالدم وتقلل من سرعة احتراقه فى الأنسجة.. وبالتالى هذا يحافظ على الصائم من تناقص منسوب السكر بالدم.

\*\*\*

## الصيام وتنقية الدم من الدهون الثلاثية

### • هل حقا الصيام يساعد على نقص الدهون بالجسم وتنقية الدم؟

بالفعل يساهم الصيام لحد كبير فى تنقية الدم من الدهون الثلاثية والكوليسترول، ويفسر الأطباء ذلك بأن مستوى السكر فى الدم خلال فترة الصيام يبدأ فى الانخفاض، وعلى الفور يبدأ الكبد بتخزين السكر بشكل معقد على هيئة بللورات، ثم يبدأ بضح هذه المادة بالدم، وبالتالى يحافظ على مستوى السكر بالدم، ويهدئ من إفراز البنكرياس للأنسولين.

ولهذا كله فإن شهر رمضان يعتبر فرصة ذهبية لإراحة البنكرياس بالإضافة إلى أنه فرصة أيضا لتخلص الكبد من المواد السكرية وتجديدها.

ولذا يرى الأطباء أن الجسم أثناء الصيام يقوم بتنفيذ خطة طوارئ عاجلة تحفظ للبدن ثبات مكوناته وتمنع حدوث أى خلل بوظائفه بالإضافة لعدم تأثير الأعضاء الحيوية بالجسم - وبوجه خاص المخ والقلب والعضلات - فى فترة الصيام..

\*\*\*

## مرضى القلب وصيام رمضان

• يقال إن الصيام مفيد لمرضى القلب، فلأى مدى تصلح هذه المقولة؟!

يتفق جميع الأطباء تقريبا على أن الصيام مفيد جداً لمرضى الشريان التاجى بشرط أن يكون الإفطار صحياً.. فكيف يكون ذلك؟!

لكى يكون الإفطار صحياً - فى تلك الحالة - على المريض أن يبدأ بوجبة خفيفة تتكون من كوب من اللبن خالى الدسم وتمر، ويمكن أن يقوم للصلاة ثم يعود ليتناول طعام الإفطار المكون من الخضار المطبوخ نى× نى و قطعة من اللحم الأحمر أو الدجاج مع السلطة الخضراء بكميات معقولة بحيث لا تملئ المعدة.. مع تجنب تناول الحلويات كالكنافة والقطايف وقمر الدين وغير ذلك.

- أما مريض القلب المصاب بذبحات صدرية غير مستقرة ويتعرض كثيراً لأزمات قلبية متكررة ويحتاج لأدوية بصفة مستمرة لإنقاذ حياته فيجمع الأطباء على إفطاره إجبارياً حتى لا يضر بسبب الصيام.

- وبالنسبة لمرضى القلب الذين يعانون من هبوط بالقلب نتيجة لأسباب مختلفة مثل أمراض الشرايين التاجية الشديدة أو أمراض الصمامات أو العيوب الخلقية فهؤلاء إفطارهم إجبارياً.

- وهناك مرضى القلب الذين يعانون من ارتفاع شديد بضغط الدم الذى لا يستجيب للعلاج.. وهؤلاء أيضاً إفطارهم إجبارياً.

أما المرضى الذين أجريت لهم عمليات حديثة بالقلب مثل توصيل الشرايين التاجية أو استبدال الصمامات أو إصلاحها، وكذلك الذين أجروا عمليات لإصلاح عيوب القلب الخلقية.. فهؤلاء يمكنهم الصيام نظراً لأن حالتهم الصحية أصبحت تماثل حالة الصائمين الأصحاء إذا لم ينصح الطبيب بعكس ذلك.

## الصيام ومرضى الكبد

• متى يجب على مريض الكبد الصيام، ومتى يجب افطاره إجباريا؟!

مع التسليم بأن الكبد وخلاياه تتمتع بفترة كبيرة من الراحة أثناء الصيام - كما سبق وقلنا- إلا أن مرضى الكبد أنواع حيث تتحدد علاقتهم بـرمضان حسب طبيعة المرض ومضاعفاته.

- فمثلا في حالة مريض التهاب الكبدى الحاد الذى يعانى من إنخفاض السكر بالدم نتيجة هذا الالتهاب بخلايا الكبد، مما يؤثر على قدرة الكبد على تخزين السكر فى صورة "جليكوجين"، نجد أن المريض يشكو فى هذه الحالة من ارتفاع فى درجة الحرارة وقئ واصفرار بالعينين وتغير بلون البول مما يستتبع احتياجه الدائم لتناول بعض العلاجات والراحة.. وهنا ينصح مثل هذا المريض بعدم الصوم.. وكذلك يمنع مرضى الغيبوبة الكبدية من الصيام.

- أما بالنسبة لمريض التليف الكبدى فإنه يجب أن نفرق بين مريض بالتليف الكبدى المتكافئ وغير المتكافئ.

- ففى حالة التليف الكبدى المتكافئ نجد المريض لا يعانى من اختلال بوظائف الكبد ويكون تركيزه طبيعيا، وفى هذه الحالة يمكنه أن يصوم حيث إن حالته تكون بعيدة تماما عن مرحلة الإصابة بالفشل الكبدى.

- أما إذا كان التليف قد أدى إلى الإصابة بالفشل الكبدى فإن ذلك يمنع الصوم، نظرا لأن هذا التليف والفشل غالبا ما يصاحبه نزيف من دوالى المرئ، والإصابة بمبادئ الغيبوبة الكبدية.

- وكذلك الحال إذا ما كان المريض يعانى من التهاب الكبد المزمن والنشط عليه ألا يصوم نظرا لوجود خلل بإنزيمات الكبد.

- أما مريض الاستسقاء.. فإنه إذا كان الاستسقاء من النوع البسيط يمكنه الصوم بشرط الامتناع عن تناول المخللات والزيتون واللحوم والأسماك المعلبة واللائشون والسجق والبسطرمة والآيس كريم والفظائر المحتوية على الخميرة والجبن الأبيض أو الرومى.

ويمكن للمريض فى هذه الحالة استخدام الليمون عوضاً عن الملح والتوابل والمشهيات التى تحسن مذاق الطعام، وعلى المريض ألا يملأ معدته عند الإفطار.

وإذا كان الاستسقاء شديداً أو من النوع العنيد فإن الصوم يصعب على المريض نظراً لأنه فى حاجة إلى تناول عقاقير مدرة للبول لاستخلاص الصوديوم والماء وسائل الاستسقاء من الجسم وإفرازها فى البول عن طريق الكلى.

- ونفس الشيء ينطبق على مريض الكبد بفيروس "سى" حيث يكون فى حالة متأخرة لا ينفع معها الصيام نظراً لاحتياجه الشديد للأدوية.

- أما حالات مرضى تدهن الكبد والشائعة بين من يعانون السمنة ومرضى السكر من النوع الثانى فينصح هؤلاء المرضى بضرورة اتباع الإرشادات الطبية بعناية ودقة والتى أهمها البعد عن الأطعمة الدهنية والبدسة وعدم تناول الحلويات والمكسرات والصيام فرصة كبيرة لهم لتقص الوزن.

• ونصح هؤلاء بالإكثار من تناول الفاكهة والخضروات الطازجة لاحتوائها على مضادات الأكسدة التى من شأنها تحسين وظيفة الخلية الكبدية واسترجاع قدرتها على التخلص من الشوارد الحرة التى تصيبها فى مقتل وترفع إنزيمات الكبد.

## الصيام ومرضى الكلى

### • هل الصيام يضر بمريض الكلى؟!

إن الكلى بالنسبة للإنسان من أهم أجهزة الجسم التي تحفظ حياته - كما يقول الأطباء- ولهذا يجب الحفاظ عليها، وتأتى هذه الأهمية لأن وظيفتها هى تنقية الدم من البولينا وهى نتاج التمثيل الغذائى للبروتينات، ومن خلال نقطة دم واحدة يمكن قياس مستوى هذه المادة.

وفى حالة زيادتها عن المستوى الطبيعى يكون ذلك مؤشراً على عدم قيام الكلية بوظيفتها على الوجه الأكمل.

كما تمكن معرفة درجة كفاءة وظيفة الكلى أيضا عن طريق مادة تسمى "الكرياتينين"، وهى مثل "البولينا" وزيادتها بالدم تعتبر مؤشراً مهما لعدم كفاءة الكلية، وعدم قيامها بوظيفتها بدرجة طبيعية.

### • ولهذا فإن صيام مريض الكلى يكون بشروط منها:

- الإكثار من تناول السوائل والماء بكثرة فى الفترة ما بين الإفطار والسحور بمعدل كوب ماء أو أى سائل كل ساعة، وهذا يكفى للحفاظ على الكلى فى شهر رمضان، على أن يتبع النظام العلاجى بصفة مستمرة، وهذا يصلح لمريض حصوات الكلى المستقرة بإحدى جيوب الكلية.

- أما بالنسبة لحصوات حوض الكلى والحالب فمن الأفضل أن يفطر المريض لأن الصيام فى هذه الحالة قد يؤدى لزيادة حجم الحصوة وحدوث المغص الكلوى، كما أن بعض الحصوات الصغيرة بالحالب تحتاج إلى شرب كمية كبيرة ومنتظمة من المياه خلال اليوم وذلك حتى يمكن للكلية والحالب التخلص من الحصوة وخروجها خارج الجسم فى أثناء التبول.

- أما بالنسبة لمرضى التهابات المسالك البولية فيوضح الأطباء أنهم فى

حاجة لعلاج مكثف وغالبا ما يكون عن طريق الحقن مع شرب سوائل كثيرة وهنا لا بد أن يفطر المريض.

- وبالنسبة لحالات الالتهابات الحادة للمثانة والالتهابات المزمنة للمسالك البولية فيمكن علاجها دون الحاجة للإفطار.

• أما مرضى الفشل الكلوى المزمن فهناك نوعان من المرضى:

- النوع الأول: مرضى لديهم قصور بوظيفة الكلى ولكنهم لا يحتاجون إلى غسيل كلوى وينحصر علاجهم في تنظيم الطعام وبعض الأدوية وهؤلاء من الصعب صيامهم لأنهم غالبا ما يفقدون كميات كبيرة من البول يوميا كما إنهم يتناولون كميات كبيرة من الأدوية لا تسمح بإمكانية صيامهم.

- أما النوع الثانى: وهم المرضى الذين يحتاجون لغسيل كلوى فلا بد من إفطارهم أيام جلسات الغسيل فقط.

• وعن الطعام السليم الواجب أن يتناوله مريض الكلى بصفة عامة، وفي رمضان بصفة خاصة الخضروات الطازجة والفاكهة مع الاهتمام بشرب الماء بكثرة طوال فترة الإفطار.

• وعلى مريض الكلى الامتناع عن تناول المانجو، الجوافة، الفراولة، المكسرات، قمر الدين، الباذنجان، الخوخ، الطماطم، منتجات الألبان وهذا لأن جميع هذه الأصناف تحتوى على الأوكسيلات التى تسبب تكوين الحصى.. وهذا الحصى إذا أهمل المريض في علاجه قد يؤدى للفشل الكلوى.

## الصيام ومرضى السكر

• متى يجب الصيام على مريض السكر ومتى يجب أن يفطر؟!

يقسم أطباء السكر والغدد الصماء مرضى السكر لنوعين:

**النوع الأول:** مرضى السكر الذين يعتمدون في العلاج على حقن الأنسولين وهذا يحدث غالباً للأطفال أو المرضى قبل سن الأربعين.

**النوع الثانى:** مرضى السكر الذين لا يعتمدون في علاجهم على الحقن وغالباً ما يكونون بعد سن الأربعين وكبار السن.

• **وبالنسبة للنوع الأول:** قد يحتاج المريض فيه لجرعات متكررة من الأنسولين في اليوم الواحد مما قد يحدث معه انخفاض ملحوظ في مستوى السكر بالدم في أوقات معينة من اليوم، وتتطلب هذه الحالة اعطاء المريض بعض السكريات بصفة عاجلة لتنظيم السكر بالدم.

وقد يحدث هذا الانخفاض للمريض مع الصيام لذلك فإنه من الطبيعى أن يرخص لهذا المريض الافطار في أغلب الحالات.

ولكن إذا أصر بعضهم على الصيام لابد من الآتى:

تعاطيهم الأنسولين المقرر لهم في جرعتين:

**الأولى:** تكون مع وجبة الإفطار عند المغرب وتمثل ثلثى الجرعة المقررة للمريض.

**الثانية:** وهى الثلث تؤخذ مع وجبة السحور الذى يجب أن يكون في وقت متأخر من الليل وقبل مدفع الإمساك.

وفي هذه الحالة قد يساعد الصيام على ضبط مستوى السكر في الدم لدى هؤلاء المرضى بعد تكيفهم معه.

• ولكن يتعين على المريض الافطار فوراً إذا حدثت له أية أعراض تشير لانخفاض ملحوظ في سكر الدم، ويتمثل ذلك الشعور بهبوط شديد ورعشة بالأعصاب وسرعة نبضات القلب.

**أما النوع الثانى:** لمرضى السكر الذين لا يعتمدون على الأنسولين وإنما على العقاقير الدوائية الأخرى.. فالصيام بالنسبة لهم يساعد على ضبط مستوى سكر الدم خلال فترة الصوم، والامتناع عن الطعام والشراب.

• وإذا أضفنا إلى ذلك أن الصيام كعبادة يروح عن النفس ويقرب العبد من الله ويباعد بين الإنسان وبين التفكير في ماديات الحياة وما يترتب عليها من قلق وانفعال فهذا في حد ذاته يقلل من إفراز هرمونات الانفعال مثل "الكورتيزون" و"الإدرينالين" والتي تؤدي لارتفاع ملحوظ في مستوى السكر في الدم.

• ويشير الأطباء كذلك إلى إنه حتى تتحقق فوائد الصيام لمريض السكر عليه أن يعتدل في تناوله للطعام والشراب لأن الإسراف يؤدي لاضطراب الهضم ويؤدي أيضا لارتفاع ملحوظ بالسكر والدهنيات بالدم مما قد يعرض المريض لمضاعفات خطيرة.

• لكن إذا كان الصوم هو وسيلة رئيسية لتنظيم السكر في حالة النوع الثانى إلا أن هناك بعض المحاذير الواجب الالتفات إليها والتي تتسبب في منعهم من الصيام أيضا، مثل مرضى السكر الذين يعانون من بعض المضاعفات الأخرى كالتهاب الكلى الذى يحتاج المريض معه لتناول كميات كبيرة من المياه.. أو مريض السكر الذى يعانى من جلطة بالقلب أو المخ والذى يحتاج لبعض السكريات من وقت لآخر أثناء اليوم.

بالطبع جميع تلك الحالات يجب أن يلبجأ فيها المريض للطبيب ليحدد له إمكانية الصوم من عدمه.

- وبالنسبة للغذاء الذى يجب أن يتناوله مريض السكر فى رمضان كما يصفه الأطباء يكون على هيئة كوب من عصير البرتقال أو قمر الدين على ألا تزيد تحلته على ملعقة صغيرة من السكر، يعقبه كوب شوربة.. ثم يأخذ راحة بأن يصلى المغرب ثم يعود لاستكمال إفطاره الذى يتمثل فى طبق من الخضار السوتيه "مسلوق" مع خمس ملاعق أرز أو نصف رغيف من الخبز الأسمر وقطعة من اللحم الأحمر أو صدر دجاجة.
- ومن الممكن أن يتناول بعضا من الحلوى لكن بدون إسراف على أن يكون ذلك بعد الإفطار بعدة ساعات.
- أما السحور فيكون عبارة عن رغيف من الخبز الأسمر وخمس ملاعق من الفول المدمس وكوب زبادى.

\* \* \*

## الصيام وآلام اللثة والأسنان

• هل المتغيرات التي تظهر في الفم مع بداية الصيام تؤثر على اللثة والأسنان؟

كثيرا ما يشعر الصائم بمتغيرات تظهر في فمه وتبدأ برائحة فم تبدو كريهة للغاية، وذلك يحدث خلال العشرة أيام الأولى من الصوم، بالإضافة لظهور طبقة بيضاء تغطي اللسان نظرا لقلة اللعاب نتيجة لقلة تناول الماء وإن كان هناك إلتهاب باللثة يزداد ذلك وضوحا مع كل هذه المتغيرات ويزيد نزول الدم مع تناول المواد الغذائية الصلبة، ويشعر من يعانى آلام الأسنان إنها قد زادت كثيرا، وخصوصا إذا كانت موجودة قبل الصيام - كل ذلك عندما يحدث بالطبع، تحدث معه هذه التغيرات ويشعر بها الصائم.

ولكن ليطمئن الصائمون فهذا لن يستمر كثيرا ويبدأ في الانخفاض عند حلول العشرة أيام التالية من الشهر الكريم حيث تتقدم حالة الفم للأفضل وتقل الرائحة الكريهة، كما تقل أيضا الطبقة المغطاة للسان وتصبح كمية اللعاب في حالة متوسطة، حيث يتأقلم الجسم مع ذاته على كمية الماء القليلة وينظم خروجها ويوزعها على باقى الجسم، فيظهر تحسن في نسبة اللعاب بالفم وكذلك الالتهابات باللثة، وفي العشرة أيام الأخيرة من هذا الشهر الكريم نجد أن رائحة الفم والطبقة المغطاة للسان قد زالتا تماما وأن إلتهاب الفم والأسنان قد تحسن كثيرا عن ذى قبل ويشعر الصائم بهذا التحسن بالفم وفي باقى الأعضاء.

ونظرا لما حدث في اللسان في الثلاثة أوقات التي تم تقسيمها نجد أن هذه الطبقة المغطاة للسان هي عبارة عن كم كبير من البكتيريا والمواد السامة والفضلات التي كانت موجودة بالجسم، وبدأت في الخروج من الخلايا وظهرت في طبقات اللسان بهذا الشكل، ثم أخذت تقل بنسبة كبيرة إلى أن

زالت تماما، وأيضا زال الكثير من المواد السامة داخل الخلايا وخرجت منها كما أوضحنا.

لذا نجد أن الصحة بوجه عام قد تحسنت بشكل كبير في نهاية الشهر.

• ويؤكد أطباء الأسنان على أن أهم العناصر الغذائية التي تفيد الجسم بصفة عامة والأسنان بصفة خاصة هي الخضروات والفواكه الطازجة التي تمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة له.

• كما أن وجود الألياف في هذه الثمار تغسل الفم غسلا جيدا والطبقة المغطاة للسان فتقتل الرائحة الكريهة بالفم.

• كذلك التمر يتمتع بكل الخصائص المهمة التي تحدثنا عنها، فهو غذاء متكامل يحتوي على مواد كثيرة تمد الجسم بما يحتاجه من طاقة أثناء صيامه ويساعد على منع نزيف اللثة لوجود مادة توقف هذا النزيف تسمى "ميتارجين" وهي تقوى اللثة.

• وعموما ينصح أطباء الأسنان بغسلها بالفرشاة بعد تناول وجبة السحور لإزالة كل ما يتعلق بالفم من طعام.

\*\*\*

## صيام رمضان والحمل

### • متى يجب أن تصوم الحامل؟

يختار البعض في هذا الموضوع.. هل تصوم الحامل أم لا؟ وخاصة أن الحمل ليس مرضا ولكنه يلقى بأعباء على أجهزة الجسم المختلفة للحامل حيث يزداد نشاط الجهاز الدورى والقلب ويصبح عليه عبء ليتمكن من ضخ الدم اللازم لنمو الجنين والمشيمة، وكذلك يتأثر الجهاز التنفسى والبولى بالحمل.. وقد تتعرض الحامل لبعض آلام الظهر مع تقدم شهور الحمل لذلك فالحامل التى لا تشكو من أية متاعب يمكنها أن تصوم.

### وقد قسم الأطباء شهور الحمل لثلاثة أقسام:

- الثلاثة أشهر الأولى وهى تتسم فى الغالب برغبة الحامل فى القيء مع صعوبة فى التنفس وعدم رغبة فى الأكل.

فإذا كانت حالة الحامل متوازنة وليست بالمرضية فعليها أن تصوم وتأخذ علاجها المناسب بعد تناول الفطور وقبل السحور كما يصف لها الطبيب.

أما إذا كانت حالتها غير متوازنة، فبالطبع تفطر لأن هذا قد يضر بها وبالجنين.

- أما الثلاثة أشهر التالية من الشهر الرابع للسادس فيحدث دوما للحامل عسر هضم وحموضة وشعور بالتعب بعد الأكل ويمكن للحامل أيضا أن تصوم إذا كانت الأعراض بسيطة.

- وبالنسبة للثلاثة أشهر الأخيرة من السادس للتاسع فهى تتسم بصعوبة الحركة وزيادة الوزن والحموضة وآلام المعدة وقد تزداد أعراض ورم القدمين وآلام الظهر.. وإذا كانت أيضا هذه الأعراض متوازنة يمكن للحامل أن تصوم والعكس.

### ■ ولكن متى يجب على الحامل ألا تصوم وتفطر إجبارياً؟

يجب على الحامل ألا تصوم إذا ما تعرضت لعدة أمراض مصاحبة للحمل ولها تأثير على سلامة الأم والجنين وهناك علاج لا بد من تناوله في أوقات محددة طوال اليوم .. وهذه الأمراض هي:

● **أنيميا الحمل**.. وهى أنيميا بسبب الحمل يتضاعف خلالها القى وفقدان الشهية للأكل في الشهور الأولى للحمل، ويصبح علاج الأنيميا ضروريا لاستمرار الحمل وسلامته، فإذا أمكن علاج ذلك بعد الإفطار وحتى السحور دون إصابة الحامل بالضعف أو الهبوط أو الصيام.

● **أمراض الأوعية الدموية**.. قد يؤثر الحمل على الأوعية الدموية فيقل ضغط الدم في أوعية الدم الرئيسية فتعانى الحامل من إنخفاض في ضغط الدم بسبب الهبوط العام والصداع.. وبالطبع إذا كان العلاج ضروريا أثناء النهار لا تستطيع الصوم معه ، ولها أن تفطر ثم تعوض فيما بعد.

● **ارتفاع ضغط الدم**.. وهو خطر على الأم والجنين ويحدث عادة في الشهور الأخيرة ويكون مفاجئا في حالة تسمم الحمل ويصاحبه تورم في الساقين وزلال في البول.

وإذا ظل الضغط مرتفعا تتعرض الحامل لمخاطر عديدة منها هبوط في القلب والتهاب الكلى.. ولكن إذا أمكن علاج هذا ما بين الفطور والسحور أمكن الصيام، أما إذا كان العلاج له مواعيد ثابتة نهارا فلها أن تفطر حتى لا تضر هي وجنينها وتعوض فيما بعد.

● **مرض السكر**.. قد تصاب الحامل بسكر الحمل حيث تفرز المشيمة عدة هرمونات لها تأثير معاكس على عمل هرمون الأنسولين، بمعنى إنها تقلل في فاعلية الأنسولين على عملية احتراق السكر في الجسم، وهذا الأمر يتسبب في

ازدياد نسبة السكر في الدم، وبالتالي قد تظهر أعراض مرض السكر مع بداية الحمل لولا مقدرة غدة البنكرياس على إفراز مزيد من هرمون الأنسولين من خلال خلاياه الاحتياطية لمواجهة ظروف الحمل ومعادلة هرموناته التي تقلل من مفعول الأنسولين.

والحامل المريضة بالسكر يجب التعامل معها بحرص شديد، ومن الأفضل أن تفطر وتعوض ذلك بعد أن تضع مولودها وانتهاء حالة السكر المرتبطة بالحمل.

• **القيء المرضي**.. القىء أبسط مظاهر الحمل في الشهور الأولى مع الاحساس بالغثيان والشعور بالدوخة وقد تفشل جميع العلاجات المسكنة مع الحامل مما يستدعى استعمال الحقن والمحاليل وبالتالي هذا يصعب معه الصيام.

• **إلتهاب الكلى**.. إذا وجد لدى الحامل أى نوع من إلتهابات الكلى أو أعراضه لابد من أخذ العلاج المناسب والذي يتطلب كمية من السوائل طوال اليوم مما يتعذر معه الصيام.



## وأخيراً

### كمية الطعام الواجب تناولها فى الإفطار والسحور

• يمكننا القول بأن الصيام الصحى يتطلب غذاء مثاليا لوجبتى الإفطار والسحور، حيث يشير إخصائيو التغذية إلى أن الإفطار يجب أن يبدأ بتناول قليل من البلح أو عصير الفاكهة الطازجة أو متنوع البلح لوجود مواد سكرية يحتاج إليها الصائم، أو يستبدل هذا المتنوع أو عصير الفاكهة بطبق صغير من الشورية الدافئة.

• بعد ذلك نؤدى صلاة المغرب ثم نستكمل الإفطار بتناول النشويات وتكون حوالى ٧ ملاعق أرز كبيرة أو رغيف خبز أو حوالى ١٢ ملعقة كبيرة من المكرونة مع تناول ربع دجاجة أو قطعة متوسطة من اللحم أو قطعتين من السمك أو ربع أرنب صغير أو عدد بيضتين مع طبق فول أو عدس أو بقوليات مثل اللوبيا والفاصوليا.

• ومهم جدا تناول كمية كبيرة من الخضروات بشرط أن تكون مطهية (نئى × نئى) مع استخدام زيت صحى كزيت الذرة أو الزيتون.. والحرص على تناول كمية كبيرة من السلطة وتناول ثمرة واحدة من ثمار فاكهة الموسم.

• ويستحب تناول الماء بكثرة فى الفترة بين الإفطار والسحور وليس قبل الإفطار أو أثناء تناول الطعام.

• ويفضل تناول قطعة حلوى صغيرة فى حدود ١٠٠ جرام مثلا سواء أكانت كنافه أو قطايف أو غيرهما، وأيضا يمكن تناول كوب من الشاى بين الإفطار والسحور على أن يحلى بملعقة سكر واحدة.

• أما بالنسبة للسحور فإنه من الأفضل أن يكون عبارة عن رغيف من الخبز مع فول مدمس أو جبن وكوب زيادى مع تناول كوب من الماء.

• وعموماً يبحث أخصائيو التغذية السيدات على أن يتجنبن المحمرات والحلويات بكثرة، وألا يتفنن في إعداد الوجبات التي تصيب بالتلبك المعوي وسوء الهضم وزيادة الوزن... إلخ.

### وينصح أخصائيو التغذية بالتالي:

- نزع جلد الطيور والدهون الملتصقة باللحوم فهذا يعد من الأمور الضرورية لتجنب السمنة.
- التأكد من غسل الخضروات والفاكهة جيداً بنقعها لمدة ربع ساعة مع إضافة بعض الخل والليمون.
- الحرص على عدم الإفراط في وضع الملح بالطعام لخطورته على الكلى.
- البعد عن تناول المخللات يومياً على مائدة رمضان لأنها تؤدي للإصابة بالضغط المرتفع ونصح بأن يقتصر تناول المخللات على مرة واحدة أسبوعياً وتقديم السلطة بديلاً للمخلل يكون أفضل.
- كذلك الحلويات بكثرة وخاصة المحشوة بالمكسرات قد تؤدي للخمول والسمنة وتؤثر على مرضى السكر، ويمكن الاستعاضة عنها بالجيلي والمهلبية وسلطة الفواكه.
- إعداد العصاج الذي يستخدم في الصواني كالبشاميل بوضع مكوناته على بعضها دون وضع زيت أو سمن.. كذلك يمكن أن يصنع البشاميل بزيت الذرة.
- وبالنسبة للمحاشي يمكن إعداد خلطتها نى × نى مع عدم وضع شطة أو أى مواد حريفة بها.
- عدم الإكثار من المواد الدسمة.
- ولا ننسى أن الامتناع عن تناول الأغذية الدسمة يساعد على التخلص

من الحموضة، وكذلك الخضروات والفواكه الحمضية والتوابل والشاي والقهوة يزيد من متاعب الحموضة.. والمانجو والجوافة والفراولة والمكسرات والطماطم والخوخ تزيد من تكوين حصوات الكلى.

- كما أن تناول الخضروات والفواكه الطازجة وشرب الماء من الأمور الضرورية لمرضى الكلى.. والاعتدال وعدم الإسراف في تناول الطعام مهم لمرضى السكر.

- عدم تناول الماء المثلج بكثرة أثناء الإفطار، بل يكون تناوله باعتدال على فترات بكميات قليلة وليس دفعة واحدة.

- عدم الإسراف في تناول المكسرات لكثرة احتوائها على الدهون وصعوبة الهضم.

- عدم شرب العصائر والمياه الغازية بكثرة في رمضان لأنها تؤثر على جدار المعدة وتؤدي للانتفاخ وصعوبة الهضم.

وقال الله تعالى في القرآن الكريم: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا)

صدق الله العظيم.

\* \* \*

## طرق حفظ الخضروات والفاكهة

■ كيف يتم تجهيز الخضار للحفظ قبل رمضان؟!

### ● بالنسبة للخضر:

يمكن أن تسلق الخضر في الماء كالبازلاء والفاصوليا الخضراء والبامية بأن نغلي الماء ثم نضيف الخضر ونتركها تغلي لمدة دقيقتين ونضع في مياه السلق القليل من بيكربونات الصوديوم حتى نحافظ على اللون ثم تصفى وتترك حتى تبرد أو تبرد بالماء البارد وتعبأ في أكياس حسب الرغبة.

### ● طريقة أخرى:

يمكن أن تسوى الخضر بالبخار بأن نضع إناء به ماء ونضع فوقه مصفاة بها الخضر ومغطاة حتى يصبح نصف ناضج ثم نرفعه ونتركه ليبرد ونعبئه في أكياس.

### ● بالنسبة للملوخية:

بعد أن تعد الملوخية وتحمرط تضاف لمقدار من الشوربة الباردة مع قليل من الكربونات ويمزج جيدا الجميع وتحفظ.

● **السبانخ:** تقطع ومعها الشبت والكزبرة الخضراء وتغسل جيدا وتحفظ في أكياس بلا سلق.

● **القلناس:** يقشر ويقطع مكعبات ويغسل جيدا ويشطف ثم يضاف له عصير الليمون ويعبأ في أكياس ويمكن أن نعد الخضرة الخاصة به ونطحنها ونحفظها أيضا جاهزة.

### ● بالنسبة للكرنب:

- يسلق الكرنب نصف سلق في ماء مغلي به ملح وكمون، ويقطع قطعاً مناسبة بعد أن يبرد ويرص في أطباق أو أكياس للحفظ في الثلاجة.

- يمكن أن تغسل الخضرة (الشبت والبقدونس والكسبرة الخضراء) أو حسب الرغبة. وتقطع وتعبأ في كيس وتحفظ مع الكرب.

### ● بالنسبة لورق العنب:

- من الأفضل أن يحفظ كما هو بلا سلق ثم عند الحاجة نخرجه من الفريزر وينقع خمس دقائق في الماء ثم يسلق ويشطف جيداً بالماء ونضيف لماء السلق ملعقة زيت وملح حتى يسهل تفكيكه.

### ● بالنسبة للطماطم:

- تغسل جيداً ثم توضع في إناء مع قليل من الماء وتترك إلى أن تغلى ثم ترفع من فوق النار وتترك لتبرد ثم تقشر وتضرب في الخلاط وتعبأ في أكياس، أو تغمس في ماء مغلى ثم تقشر.

● **الفلفل الأخضر:** يقطع شرائح بعد الغسل ويحفظ ويمكن يحفظ بلا تقطيع كما هو.

### ● بالنسبة للفواكه:

**المانجو:** يمكن أن تقشر وتقطع وتوضع بكيس لحفظها.. أو تحفظ كما هى ثم عند خروجها تغسل وتقشر وتقطع وتحفظ لحين الحاجة إليها - وبالطبع لا بد أن تكون من نوع المانجو الملىء باللحم كالزبدية مثلاً.

**الفراولة:** تغسل الفراولة جيداً وينزع منها العنقود وتحفظ في أكياس لحين استعمالها.

**الموز:** يقشر ويغلف في ورق فويل لحين استعماله.

**البرتقال والليمون:** غير مستحب حفظه لأنه ممكن يتغير طعمه مع الوقت وكذلك الكمثرى والتفاح.

### • بالنسبة للحم:

- يمكن أن يشوح اللحم بملعقة سمن ويترك حتى يتشرب ماءه، ثم يرفع من فوق النار ويترك ليبرد ويعبأ ويوضع بالثلاجة.
- ويمكن أن تسلق اللحم نصف سليق وتترك لتبرد ثم تعبأ في أكياس أو علب مناسبة مع مقدار من الشورية.
- واللحم المفروم ممكن أن يعصج بالبصل ويحفظ في علب أو أكياس لحين الحاجة إليه.



### • بالنسبة للدجاج:

- الدجاج الفيليه ممكن أن يتبل بالبصل المبشور والفلفل والملح والمستردة والكاتشب وعصير الليمون ويحفظ هكذا.. وبنفس الطريقة الدجاج الصحيح.



### • بالنسبة للأسماك:

- ممكن أن تغسل جيدا وتتبل بالثوم والملح والكمون والشطة وعصير الليمون وتوضع بالفريزر لحين الحاجة إليها.. وبالطبع يفضل أكل الأسماك طازجة.

