

## «صوم رمضان والتغذية المناسبة»

### س: ما فوائد الصوم - والذي يمتد لساعات طويلة - من الناحية الغذائية؟

ج : من أهم فوائد الصوم تتضح عندما نعرف أن الجسم يقوم بإفراز السموم وإخراجها طوال فترة الصوم.. وهذه السموم تتكون كنتيجة للأغذية التي نتناولها



وكذلك نتيجة للعوامل البيئية المختلفة المحيطة بنا، والجسم يقوم بهذه العملية لكي يتمكن من التعايش بطريقة سليمة وهي عملية مستمرة بدون توقف.. والصوم يجعل هذه العملية تتم بشكل أسرع.. وفي ذلك فائدة

كبرى لنا، بالإضافة إلى أن الطاقة المتوفرة - والتي كانت تتوجه للجهاز الهضمي لإتمام عملية الهضم - تتحول إلى الجهاز المناعي فتعمل على تقويته من خلال نمو أنسجة وخلايا جديدة به، هذا فضلا عن رفع العبء الواقع على الجهاز الهضمي والذي يؤدي إلى راحته والتخفيف من أي التهابات قد تكون موجودة بأي جزء فيه.. ومن ناحية أخرى يمكن الإنسان الذي لديه حساسية معينة تجاه نوع معين من الغذاء من معرفته، وبجانب هذا فإن الدم - والذي يكون دوماً محملاً بالدهون - يصبح أخف في حالة الصيام فيذهب إلى المخ بسرعة أكبر مما يحسن كثيراً من عملية الإدراك وهذا يبطل الشائعات التي تقول بأن الصيام يسبب الإرهاق وعدم التركيز، وأيضاً

فإن الصيام يعمل على تحسين حاسة التذوق كثيراً وهو الأمر الذي يجعلنا ننتقى ما نشتهي من ألوان الطعام المختلفة بشرط أن تكون مفيدة صحياً.

## س: هل يمكن وضع نموذج لوجبة إفطار منخفضة السعرات الحرارية ومفيدة في نفس الوقت؟

ج : نعم، وهذا النموذج يصلح ليس فقط للمحافظة على الوزن بل ويمكن لمن يريد تخفيض وزنه أيضاً أن يتبعه وهو يصلح لكل الناس من جميع الأعمار ومن الجنسين فيما عدا مرضى السكر وسوف نتحدث عن الأطعمة المناسبة لهم.



## نظام غذائي لخفض الوزن في رمضان للأصحاء ومرضى السكر

### وهذه الوجبة تتكون من:

شوربة خضار: واحد كوب شوربة خضار طازج يحتوي على مرق دجاج أو لحم خالي الدسم ومعه ملعقة كبيرة من لسان العصفور مشوي.

السلطات: سلطة خضراء بجميع مكوناتها، سلطة زبادي مكونة من ملعقتين من الزبادي + ملعقتين من اللبن خالي الدسم + ملعقة مستردة + ربع ملعقة ثوم + عصير ليمون. الخضروات: خضار مسلوقة «أي نوع» أو نيئة.

البروتينات: قطعة بروتين في حجم «كف اليد» مسلوقة أو مشوية.

يمكن تناول خمس حبات من المكسرات + أربع حبات من الفواكه المجففة، وذلك بين وجبتي الإفطار والسحور.

وبالنسبة لمرضى السكر: يمكن تقسيمهم إلى ثلاث مجموعات هي:

### - المجموعة الأولى:

وهم الخاضعون لـ «نظام غذائي» بدون تناول علاج أو أدوية ولكن السكر عندهم يعلو مستواه إذا ما تناولوا أغذية معينة أو كميات كبيرة من الطعام.. والأغلبية من أفراد هذه المجموعة من أصحاب الوزن الزائد.. وهذه المجموعة ليست لديها مشاكل بل على العكس الصيام يكون سببا في انتظام مستوى السكر عندهم.. ويمكنهم اتباع نفس النموذج السابق لوجبة الإفطار مع استبدال الفاكهة المجففة - التي يتم تناولها بعد ثلاث ساعات - أو تقليلها إلى وجبة واحدة منها طازجة أو مجففة، بالإضافة لزيادة المكسرات قليلا.

**-المجموعة الثانية:**

والذين يعالجوا من خلال الأقراص فقط. أي لا يعالجون بالأنسولين وهم غالباً لديهم سكر من النوع الثاني المسمي بالنوع الثاني "type2" وهذه المجموعة بدورها تنقسم إلى قسمين:

القسم الأول: وهم الذين يتناولون "قرصاً واحداً يومياً".

القسم الثاني: وهم الذين يتناولون "قرصين يومياً".

وعلى كل مرضى هذه المجموعة بقسميها أن يستشيروا الطبيب المختص لتعديل الجرعة لتنسجم مع الصيام وفي هذا الإطار يمكنهم اتباع نفس النموذج السابق تقديمه مع إضافة أخرى مثل الأولى بعد ثلاث ساعات أخرى على أن يقوموا بتأخير السحور إلى ما قبل أذان الفجر مباشرة، وغالباً ما يتم تعديل هذه الجرعة بتخفيضها إلى النصف.

**-المجموعة الثالثة:**

وهو المرضى الذين يعالجون بالأنسولين وهذه المجموعة أيضاً ينقسم بدورها إلى قسمين هما:

القسم الأول: وهم المرضى الذين يعالجون بأقل من «٤٠ وحدة» من الأنسولين.

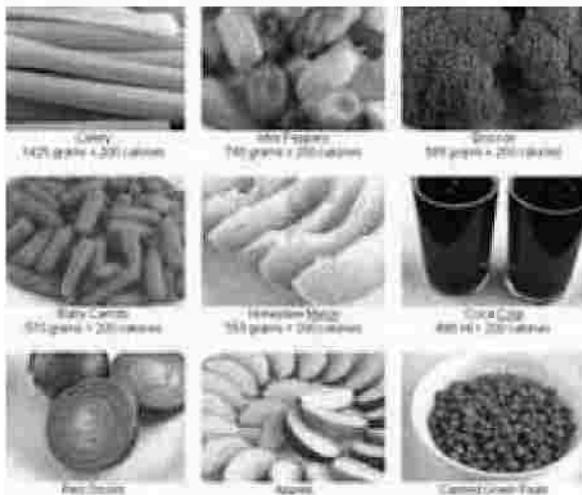
القسم الثاني: وهم المرضى الذين يعالجون بأكثر من «٤٠ وحدة» من الأنسولين.

ومرضى هذه المجموعة بقسميها يمكن لهم الصيام بشرط تحت إشراف طبي دقيق وفي حالة صيامهم يمكنهم أيضاً اتباع النموذج السابق للإفطار.

## س: هل هناك أغذية معينة يمكن أن تفيد مرضى السكر بشكل عام خصوصا أثناء الصيام؟

ج : نعم هناك أغذية تعتبر مفيدة وصحية جدا لمرضى السكر سواء أثناء الصيام

أو في الأيام العادية ومنها:



الخضراوات وتنقسم  
لقسمين:

الأول: الخضراوات  
المفيدة ومنها: الشبت والبصل  
والبقدونس والكرفس والكرات  
والكرنب لأنها تقلل من نسبة  
السكر ويمكن تناولها في  
صورة عصائر.

الثاني: الخضراوات التي ينبغي الحذر منها لأنها تزيد نسبة السكر ومنها:  
البطاطس والقلقاس لاحتوائهما على نسب عالية من النشويات.  
والفواكه أيضا يوجد منها قسمان:

الأول: يقلل من نسب السكر ومنها: البطيخ والكانتالوب والجوافة والكمثرى  
والبرتقال والتفاح ولكن بكميات معتدلة.

الثاني: التي ينبغي الحذر منها تزيد من نسبة السكر ومنها: العنب والمانجو  
والموز والتين.

## س: هل يمكن تقديم وجبة سحور مناسبة لجميع الناس ومن بينهم مرضى السكر؟



ج : نعم وسوف تكون مناسبة لجميع الناس بمن فيهم مرضى السكر أيضا وتتكون من:

كوب واحد زبادي متوسط الحجم مع ٣ حبات خيار مع قطعة جبن قليلة أو خالية الدسم مع حبة تفاح.

وإذا تم تناول الفول - وهو مفيد لمرضى السكر - وهي وجبة محببة عند الكثيرين، يجب أن يكون ذلك بالطريقة الصحية السليمة وهي:

«ثلاث ملاعق فول مع ربع رغيف» لأن الزيادة عن هذا المقدار قد تسبب مشاكل لمرضى السكر.. وقد تؤدي للسمنة بالنسبة للأصحاء.

## س: متى يؤثر الصيام على مرضى القولون؟

ج : الصيام مفيد جدا لمرضى القولون العصبي لأنه يفيدهم في تحديد العناصر الغذائية التي تتسبب في التهابات القولون من خلال مراقبتهم لما يأكلون بعد صيامهم لفترة؛ فيتمكن كل مريض بالقولون بهذه الطريقة من تحديد نوعيات الطعام التي تسبب له المتاعب.. والأمر يختلف من شخص لآخر ولكن بشكل عام هناك أنواع من الغذاء ينبغي على مرضى القولون الحذر منها:



- منتجات الألبان والبقول والدهون والخمائر، ولكن يمكن لمرضى القولون العصبي أن يأكلوا «الأغذية» التي تحتوى على الألياف بشرط الحرص على «مضغها» جيدا.

وعموما مرض القولون العصبي يمكن الشفاء منه تماما وذلك بالحرص على تناول الخضراوات والفاكهة والأعشاب كالينسون والنعناع.

## الطريقة الصحية لتناول الحلويات في شهر رمضان

### س: ما الطريقة الصحية لتناول حلويات شهر رمضان؟



ج : من المعروف أن كل الشعوب العربية والإسلامية تحرص على تناول أصناف وألوان عديدة من الحلويات التي تميز بها هذا الشهر العظيم.. بل كل عام تتم إضافة أصناف جديدة وهذا تقليد قديم ومحبيب للنفس، ولكن للأسف أن كثيرين وبعد تناول وجبة الإفطار العامة بكل ما لذ وطاب يقبلون وبنهم شديد على التهام المزيد من هذه الحلويات المتعددة الألوان

والأصناف والأشكال وهو ما قد يؤدي إلى حدوث متاعب صحية أقلها الخروج بأوزان زائدة وثقيلة في نهاية الشهر.

أسمى مغزى في الصيام يتجلى في صوم العباد عما أحله الله لعباده من نعم «شهرًا كل عام» ليفتكروا فيما أنعم الله به عليهم من نعم لا تعد ولا تحصى وأفضل طريقة صحية وسليمة لتناول الحلويات في رمضان هي:

تناول ما لا يزيد على حجم «نصف كف اليد» وكل يومين وليس يوميًا (قد تكون يوميًا إذا كان الشخص لا يعاني من زيادة في الوزن) وبهذه الطريقة نحصل على أقصى استفادة منها.. وتصبح مغذية وتمدنا بالطاقة والحيوية وعلى الصائم الذي يفطر على «التمر باللبن» أن يفتنع ما يعادل الكمية التي أفرط عليها من الفاكهة أو الحلويات التي سوف يأكلها بعد تناول وجبة الإفطار حتى لا تزيد نسبة الدهون وتؤثر على صحته وحيويته.

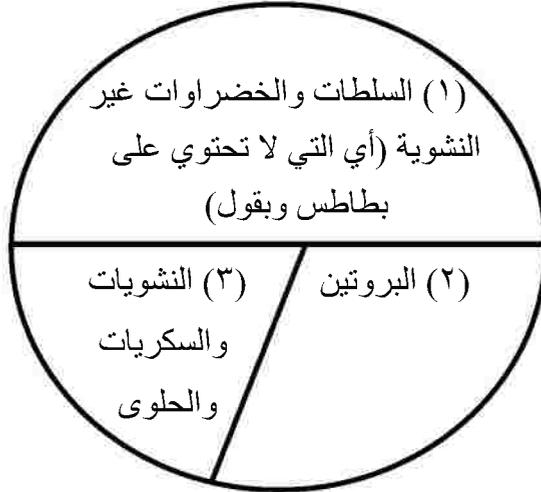


س: توعم يعاني من السمنة المفرطة خفضا ووزنها من ١٢٣ إلى ٩٨ كجم في أربعة أشهر.. ولكنهما تعودا على وجبة إفطار دسمة في رمضان تشمل أنواعا عديدة من اللحوم إلى جانب الكربوهيدرات والدهون بالإضافة لأنواع عديدة من حلويات رمضان ولا يستطيعان التوقف عن ذلك.. ولكنهما يأملان في مواصلة تخفيض وزنهما.. ما الحل؟

ج : هناك حقائق لا بد لنا جميعا من التعامل معها لكي نعيش في صحة وسعادة ومنها: أن السمنة هي أخطر أمراض العصر وهي الباب الملكي للعبور إلى العديد من الأمراض وبعضها خطير، لذا على أصحاب الوزن الزائد من القبول بمبدأ التضحية بشيء مقابل شيء آخر.. فلو ضحينا ببعض ما نشتهي من كميات ونوعيات الطعام فالمقابل هو العيش بصحة جيدة وسعادة طوال الحياة فأيهما أثنى وأعلى؟ إذن لا بد من التضحية ببعض أنواع وكميات الطعام.

وعلى ذلك سوف أقدم لهما نظاما غذائيا صحيا يستطيعان فيه تناول كل أنواع الطعام ولكن بكميات معتدلة وهذا النظام يسمى "Carbohydrate addicts" وهو عبارة عن تقسيم العناصر الغذائية إلى ثلاثة أقسام "كبير ومتوسط وصغير" بداخل دائرة وهي:

## النظام المثالي للإنقاص الوزن في شهر رمضان لمحبي الحلوى



١- القسم الأول: هو الجزء الأكبر من الدائرة: يمثل الخضراوات والسلطة بمعنى أن الجزء الأكبر من وجبة الطعام تتكون من الخضراوات والسلطة.

٢- القسم الثاني: هو الجزء المتوسط من الدائرة: ويمثل البروتين شرط أن يكون خالي الدسم «بلا دهون».

٣- القسم الثالث: وهو الجزء القليل: ويمثل الكربوهيدرات (الأرز والمكرونه). على أن يراعي ما يلي:

- أولاً: بالنسبة لوجبة الإفطار:

أن يتم تناولها بنفس الترتيب السابق: السلطة والخضراوات ثم البروتين ثم الكربوهيدرات.

أن يستمر تناول الوجبة لمدة ٦٠ دقيقة فقط على الساعة.

التوقف عن تناول الطعام تماما وحتى موعد وجبة السحور، ويمكن تناول الماء والشاي الأخضر بدون سكر.

- ثانياً: أما وجبة السحور فيجب أن تتكون من: بيضة واحدة مع كوب زبادي فقط وسلطة.

وباتباع هذا النظام سوف يتمكنان من تخفيض وزنها، فضلا عن أنهما سوف تتناولان كل ألوان وأصناف الغذاء.

ويجب الحذر الشديد من التخفيض السريع للوزن لما في ذلك من أضرار كثيرة وخطيرة وقد تحدث، كما يلاحظ أن تخفيض الوزن الذي يتم بسرعة أي في وقت قليل قد يكون له مردود عكسي وهو زيادة الوزن بسرعة أيضا.



## س: رجل يعاني من «الغدة الدرقية» وتسبب له سرعة نبضات القلب ويرغب في معرفة الطعام المناسب له في رمضان؟

ج : ما دام أن هناك سرعة في نبضات القلب فهذا يعني أن الغدة نشطة وعليه أن يراجع الطبيب المختص، أما بالنسبة للغذاء المناسب له في رمضان فيمكنه الاعتماد بشكل أساسي على تناول الخضراوات والفاكهة أي تمثل الجزء الأكبر من وجبة الإفطار ثم الأسماك، ثم الأغذية التي تحتوي على «النخالة» كالخبز والقمح الكامل وغيرها، وعلى الكالسيوم.

## س: فتاة عمرها ٢٠ سنة طولها ٦٥ سم ووزنها ٩٨ كجم ورغم أنها لا تأكل كثيرًا على الإفطار إلا أنها تكثر من الحلويات والعصائر وتريد حلاً لتخفيض وزنها؟

ج : من الأفضل أنها تضحى بأحدهما إما الحلويات أو العصائر، وأنا أفضل لها أن تتناول العصائر الطبيعية وتضحى بالحلويات وأفضل طريقة لتناول العصائر هي تناولها بدون سكر وكذلك نفعها في ماء بارد بدلا من غليها على النار مثل الكركديه، والعرقسوس والتمر الهندي وهي أشهر العصائر التي تقدم في رمضان مع مشروب قمر الدين على موائد الإفطار.

## س: ما فوائد هذه العصائر؟

ج : بها فوائد عديدة ونذكر منها:

١- التمر الهندي: يحتوي على فيتامين "A. B. C" وكالسيوم وفوسفور وحديد وهو ينقي الدم ويقضي على حموضة المعدة.



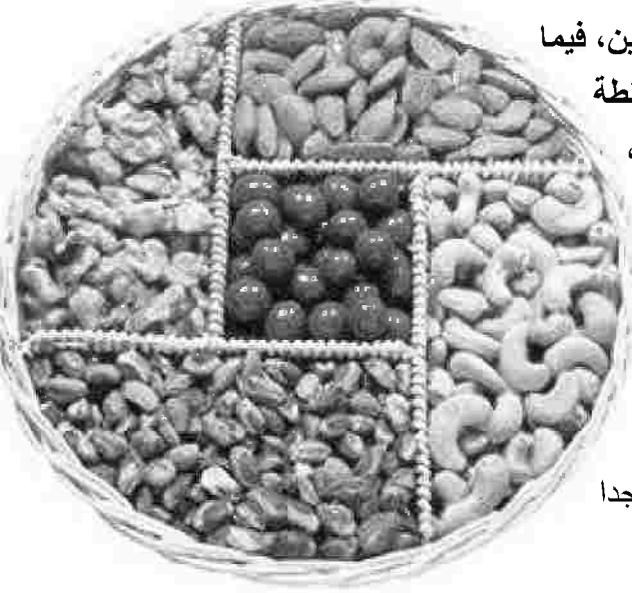
٢- الكركديه: غني بالفيتامينات وخاصة فيتامين سي، وإذا تم تناوله بارداً يعمل على تخفيض الدم العالي، وخاصة فيتامين سي. وعلى الريق يقضي على الديدان المعوية ونزلات البرد وهو أيضاً منبه للأعصاب، ومحظور تناوله على مرضى بعض حصوات الكلى لاحتوائه على الأوكزالات.

٣- العرقسوس: وهو القاسم المشترك الأعظم في إنتاج جميع الأدوية تقريباً، كما يعمل كمُلين، وتوجد خلطة معينة يمكن عملها عند العطار تعالج الإمساك وتتكون من:

(٦٠ جراماً عرقسوس، ٦٠ جراماً سنمكي، ٤٠ جراماً شمر، ٤٠ جرام زهرة الكبريت، ٢٠٠ جرام سكر نبات) ويتم مزجها جميعاً، يؤخذ منها ملعقة واحدة ليلاً، أما في حالة الإمساك الشديد يؤخذ منها: ملعقتان، وهذه الخلطة فوائد أخرى فهي تقضي على التهابات وقرح المعدة، وتنقي الحنجرة وتجلي الصوت. (مع ملاحظة إنه في حالة الضغط المرتفع لا يتم تناول العرقسوس).

٤- قمر الدين: ويحتوي على فيتامين "A.C" ويساعد في القضاء على الحصوات المرارية ولكن سرعته الحرارية مرتفعة لذا يجب تجنبه لكل من يتبع ريجيماً بغرض التخسيس.

٥- المكسرات: وهى أقدم نباتات الأرض حيث عرفت من عشرة آلاف سنة، وهى أكبر مصدر لفيتامين "E" المضاد للأكسدة كما يفيد الإنسان في أمور أخرى كثيرة كزيادة عدد كرات الدم الحمراء.



وكل المكسرات تحتوى على بروتين، فيما عدا الفول السوداني ولكن لو تم خلطة مع البذور يصبح بروتيناً متكاملًا، وهو يحتوى على "أوميغا ٣" لذا فهي تعمل كمضاد للأكسدة، وبعضها كالفول السوداني واللوز يحتوى على فوليك أسيد، فالمكسرات بشكل عام مهمة جدا وفوائدها عديدة. ولكن سرعتها الحرارية عالية جدا فمثلا:

نصف كوب من اللوز: يحتوى على ٥٠٠ سعر

حراري وهى ضعف ما يحتاجه الجسم من فيتامين "E" في اليوم.

- كوب فستق: يحتوي على ٧٠٠ سعر حراري.

- كوب السمسم: يحتوي على حديد أكثر مما يحتويه كيلو لحم، كما يحتوى أيضا

على نسبة عالية جدا من الكالسيوم.

لذلك يجب تناولها بكمية معتدلة وبمعزل عن الوجبات الأخرى أو بإضافة القليل

منها. ويجب أيضًا تناولها نيئة حيث إن تحميصها يؤدي إلى أكسدتها.

## س: ما النظام الغذائي الصحي الذي يحافظ على الوزن والصحة في شهر رمضان؟



ج : سوف أقدم نموذجًا لوجبتي الإفطار والسحور يمثل هذا النظام وهو كالتالي:

- بعد رفع الأذان مباشرة: الإفطار على كوب تمر هندي.

- بعد صلاة المغرب: طبق صغير شوربة أو كوب لبن رايب خالي الدسم.

ثم سلطة وخضراوات، ثم بروتين مع نصف كوب من الأرز أو كوب مكرونة أو نصف رغيف.. وبنفس الترتيب يتم تناول وجبة الإفطار.

- بعد ثلاث ساعات: حلويات بحجم «كف اليد»

- بعد ثلاث ساعات أخرى: فاكهة مجففة - لمن يرغب - في حجم «نصف كف اليد».

- السحور: زبادي وبيض مع ثلاث ملاعق فول ونصف رغيف.

## مرضى حصوات الكلى وصيام شهر رمضان

### س: كيف يتمكن مرضى حصوات الكلى من صيام شهر رمضان ؟



Agony



Pain



Misery

ج : لا بد أن نعرف أن هناك أكثر من نوع لمرض الكلى كما يوجد أيضاً أكثر من نوع لحصوات الكلى فهناك من يصاب بمرض حصوات الكلى عن طريق الوراثة، وهناك من يصاب بها عن طريق التغذية الخاطئة أو الخطأ في التمثيل الغذائي وغيرها من الأسباب، ولذلك سوف نجمع كل أنواع مرضى حصوات الكلى ونقول هنا «مرض حصوات الكلى» وهؤلاء المرضى يستطيعون الصيام على الرغم من

حاجتهم الشديدة إلى شرب المياه وبكثرة مع إخراج ما يعادل ٢ لتر ماء في اليوم.

ولذلك عليهم الإفطار على ٣ كوب ماء وفي الفترة ما بين وجبتي الإفطار والسحور

شرب ٢ لتر ماء على أن يكون ذلك قبل أو بعد تناول الطعام بساعة.

وعليهم الامتناع عن تناول كل ما يلي:

١- شرب المياه الغازية بأنواعها وكذلك الكافيين بأنواعه والاستعاضة عن ذلك

بالسوائل والأعشاب.

٢- «المنتجات الحيوانية» فيما عدا الأسماك

و فقط مرتين أسبوعياً.



غير أن الأسماك ممنوعة على نوع واحد من أنواع مرض حصوات الكلى وهو النوع الخاص بـ «الأوكزالات»، لأنها تتسبب في إخراج معادن مهمة من أجسامهم كالكالسيوم والفسفور والفوليك أسيد عن طريق الكلى.

٣- كل الأغذية ذات اللون البني مثل «الكولا ومنتجات الكافيين كالشاي والقهوة والكاكاو والشيكولاتة».

٤- عن الأغذية التي تحتوي على «أوكزالات» مثل:

السبانخ والبنجر والتين المجفف أما الطماطم فإن نسبة الأوكزالات بها قليلة.

- أما الأغذية المسموح لهم بتناولها ووفقا لبحوث علمية عديدة قالت بأن:

مرضى حصوات الكلى عليهم تناول الأغذية الغنية بفيتامين "A".

وهنا يثار سؤال: كيف يمكنهم ذلك وهم ممنوعون من تناول اللحوم التي تحتوي

على فيتامين "A"؟

الحل هنا يكون في أن افضل مصادر فيتامين "A" المناسبة لمرضى حصوات

الكلى هو «البيتا كاروتين» أي الأغذية النباتية مثل: الجزر والقرع والبطاطا.

- «الكربوهيدرات المعقدة» مثل الأرز البني (بقشره) والقمح الكامل (بقشره) مع

الامتناع عن الكربوهيدرات البسيطة «المكررة» كالحبز الأبيض والسكر... إلخ،

لأنها تساعد على إفراز الأنسولين من البنكرياس بنظام.

## س: هل يمكن تفادي تكوين حصوات الكلى وهل يمكن تفويتها وإزالتها ودور الغذاء في ذلك؟

ج : أولاً بالنسبة لعملية تفتيت الحصوات فقد أصبحت عملية سهلة جداً بل يوجد الآن أدوية يمكنها تفتيت الحصوات وإنزالها، والأفضل والأجدر هو تفادي تكوين الحصوات من البداية وخصوصاً بالنسبة للأشخاص المهتمين بالإصابة بهذا المرض أي هؤلاء الذين لديهم أسباب تتعلق بالوراثة، والطريقة المثلى لذلك هو اتباع «نظام غذائي صحي سليم» كالذي قدمنا نموذجاً منه سابقاً، مع ممارسة رياضة المشي يومياً وكذلك تناولهم للماء بكثرة. وتناول كوب من الماء بالليمون يومياً يفيد كثيراً مرضى حصوات الكلى.



## البقول وفوائدها خاصة في شهر رمضان

### س: البقول تأكلها كثيرًا في رمضان.. ما أثرها على جسم الإنسان؟

ج : البقول تعد من أهم الأغذية التي تحتوي على فيتامينات ومعادن وفيها كثير



من العناصر الغذائية الأخرى متجمعة، فيها بروتين وفيتامين «ب المركب» وحديد وبوتاسيوم وماغنسيوم وفيها الألياف التي تخفض الكوليسترول، والألياف مهمة جدا لمرضى السكر لأنها تبطئ نزول الجلوكوز في الدم وتجعله ينزل بالتدرج وبيبط شديد وبالتالي الأنسولين ينزل ببطء شديد والدهون بها قليلة جدا - فيما عدا فول الصويا والفول السوداني - وهي دهون غير ضارة لأنها

دهون غير مشبعة كما أن خلط البقول مع الحبوب أو المكسرات يعطينا بروتينا كاملاً يتوفر فيه جميع الأحماض الأمينية اللازمة للجسم.

ولكن البقول لها بعض السلبيات وهي: أنها تحتوي على مركبات تمنع الجسم من امتصاص بعض الفيتامينات، فمثلا فول الصويا يمنع الجسم من امتصاص فيتامين "B12" و "D" وكذلك الفاصوليا الجافة والبسلة تمنعان الجسم من امتصاص فيتامين "E" ولكي نتفادى هذه السلبية الموجودة في البقول علينا أن نضيف إليه الخضراوات الخضراء والبرنقالي والفاكهة لأنها غنية بالبيتا كاروتين وهو عبارة عن فيتامين "A" وهو فيتامين مهم جدا بشكل عام كما أنه يساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات ولذلك فإن خلط البقول مع الحبوب والبنور مثل الذرة والقمح مفيد جداً وعلى سبيل المثال:

”سندوتش الفول“ هو غذاء كامل لأنه يحتوي على كل العناصر الغذائية.

## س: ماذا يفعل الناس الذين يصابون بالانتفاخ عند تناولهم البقول؟

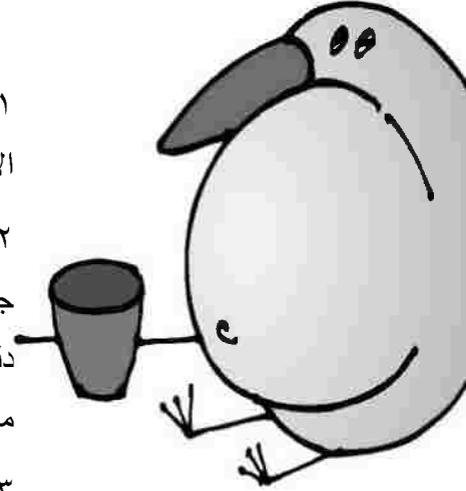
ج : الحل يكمن في طريقه طهي البقول فيمكن:

١. طهي البقول على البخار وهذا يقلل كثيرًا من الانتفاخ.

٢. وضع كمية البقول المراد طهيها مثلًا فاصوليا جافة على خمسة أكواب ماء ثم تغلى على النار لمدة دقيقة واحدة ثم نتخلص من هذا الماء ثم يعاد طهيها مرة أخرى.

٣. إضافة البقول إلى الطماطم أو الحمضيات مثل

الليمون يقلل كثيرًا جدا من الشعور بالانتفاخ.



## س: هل البقول ممنوع على مرضى النقرس.. خاصة والفول مهم في شهر رمضان؟

ج : مرضى النقرس ممنوع عليهم الأغذية التي تحتوي على مادة «البيورين» - لأنها تزيد من الحامض البولي - وأهمها البروتينات، والبقول بالفعل تحتوي على هذه المادة لكن لو تناول كمية قليلة منها ومعها كمية كبيرة من الخضراوات فلن تضرهم لأن البقول مهمة جدا وتحتوي على البروتين وخاصة لمرضى النقرس الممنوع عليهم البروتين الحيواني وتناول الخيار والكانتلوب مفيد جدًا لمرضى النقرس.

## س: ماذا يفعل الناس الذين يشتكون من عسر الهضم؟

ج : عسر الهضم قد يحدث نتيجة لتناول الفاكهة عقب تناول الوجبات مباشرة فنتسبب في تخمر النشويات و عفونة البروتينات فيتعطل الهضم ويؤدي لعسر الهضم ولذلك يفضل تناول الفاكهة بعد أو قبل الوجبات بساعتين، وكذلك نفس الأمر لشرب الماء لأن الماء يفتت العصارة المعدية المسئولة عن الهضم وعلى كل من يشكون من عسر الهضم - أو من يريدون تفاديه - الابتعاد عن ذلك وأن يناموا على الجانب الأيسر وهذا يساعد على الشفاء من عسر الهضم.

## س: وماذا يفعل من يشكو من الحموضة؟

ج : هناك وصفات مجربة أثبتت نجاحا كبيرا في علاج الحموضة ومنها:  
- شرب كوب ماء مذاب فيه ملعقة خل تفاح أثناء تناول الطعام.  
- عصير البطاطس والذي شرحنا طريقة عمله فيما سبق.

## س: رجل يشرب كوب ماء واحد بعد الوجبات مباشرة ورغم ذلك يشعر بالامتلاء والرغبة في التبول المتكرر فماذا يفعل؟

ج : بالنسبة للشعور بالامتلاء فذلك سبب شرب الماء عقب الوجبة والأفضل أن يشرب قبل أو بعد الوجبة بساعتين أو ماء مع عصير ليمون لأنه يهدئ كثيرا.  
أما بالنسبة لتكرار التبول فهذا شيء إيجابي معناه أن الكلى تعمل بشكل جيد فلا داعي للقلق أو الانزعاج وربما يكون فيما يأكله ما يساعد على إدرار البول فعليه معرفة ذلك.



## الطريقة الصحية لقلبي الطعام باستخدام الزيت

**س: ما الازهوت الصلحه التي يمكن استخدامها لتجنب الالدهون المشبعة المغلقة؟**

ج : أفضل الزيوت سواء لـ «التحمي» أو «القلي» أي تسخين الزيت بدرجة كبيرة أو لأي استخدام آخر هي وعلى الترتيب زيت السمسم ثم زيت الزيتون لأنه لا يتأكسد، ولأن زيت السمسم غالي الثمن جدا يليه أيضاً زيت الزيتون وهناك طريقه يمكن استخدامها لمنع - أو تقليل - التأكسد في الزيوت الأخرى وهي:

- وضع شاشة تحتوي على حصى لبنان «روز ماري» أو زعتر أو بردقوش في إناء التحمير وأيضاً سوف تمنع الدخان والرائحة على أن تتغير هذه الشاشة بمحتوياتها كل مرة.

**س: هناك فيتامينات مهمة لا تذوب إلا بالدهون مثل فيتامين "D" المهم**

**للعظام ماذا يفعل الناس حين يتبعون نظاماً غذائياً ليس به دهون؟**

ج : نعم هذا صحيح وهناك فيتامينات أخرى كلها تحتاج للدهون لتذوب فيه ليستفيد بها الجسم وهي فيتامينات: "A.E.K" ولكن ليس شرطاً أن تكون دهوناً صريحة نتناولها في الطعام مثل الزيت أو الزبد، فيمكن الحصول عليها من خلال تناول الزبادي أو اللبن كامل الدسم أو الجبن الأبيض بمعنى الدهون التي تحتوى عليها هذه الأغذية وغيرها تكفي للقيام بهذه المهمة كبديل عن الدهون الصريحة، أيضاً يمكن الحصول على فيتامين "D" من خلال التعرض للشمس ولو قليلاً.

وفى هذا السياق لوحظ الآتي:

- وجود بعض الأطفال يعانون من «الكساح» أي لين العظام وكذلك الأنيميا لنقص

فيتامين "D" وعنصر الحديد لديهم، فبدأت المدارس بالتعاون مع وزارة الصحة ومكاتبها في إعطاء هؤلاء الأطفال عنصر الحديد وهذا شيء جيد نضيف إليه أنه لا بد أن يشتمل غذاؤهم على اللبن والبيض والأسماك المعلبة واللحوم والخضراوات الداكنة وغيرها، ويجب تنبيه كل أم تمسك "نوتة" تدون بها ما يأكله طفلها من طعام بحيث تضمن أن يشتمل على كل العناصر الغذائية المتكاملة لكي ينمو بطريقة سليمة ويتعود على نظام غذائي سليم فيشب عليه وبذلك تضمن له حياة أفضل.

- إن بعض الناس ممن يتبعون "ريجيم التخسيس" استخدموا أحد أدوية الريجيم التي تذيب ٣٠٪ من الدهون من الأطعمة التي يأكلونها، فظهرت عليهم آثار جانبية لهذا الدواء أهمها: نقص جميع الفيتامينات التي لا تذوب إلا في الدهون إلى جانب خشونة في البشرة وتساقط الشعر على الرغم من تناولهم للدهون ومعنى هذا أن أجسامهم لا تمتص الكمية الكافية من الدهون ولذا يجب التنبيه لذلك جيدا.

## س: طفل عمره أربع سنوات لا يأكل اللحوم أو الدجاج فقط «اللحم المفروم» ووالدته تسأل ما هو الطعام البديل الذي يعوضه عن ذلك؟

ج : مبدئياً الأطفال في سن النمو من الضروري أن يتناولوا البروتين بكمية كافية «٦٠ جراماً يومياً» لأن النقص فيها يؤدي إلى نقص فيتامين "B12" المهم جداً لعملية النمو بشكل عام.

وعليها أن تعطيه هذه الكمية ولو بالتحايل وأيضاً مع بقية العناصر الأخرى كالكاربوهيدرات والدهون ويمكنها مثلاً وضع اللحم المفروم في مكرونة أو في السمبوسة وهكذا، المهم أن تضمن أنه يأخذ ما يكفيه من جميع العناصر الغذائية دون زيادة أو نقصان.

حلويات عيد الفطر المبارك وكيفية تناولها بشكل صحي

س: كيف نتناول كعك العيد - الذي لا يقاوم - دون حدوث أي أضرار صحية؟



ج : مبدئياً لا يوجد غذاء ممنوع لأنه يمكن لهم تناول الكميات المناسبة لظروفهم الصحية أو تناول بدائل عنها تعطيهم الفوائد المرجوة، ومن هنا نستطيع الحديث عن كعك العيد والحلويات الأخرى كالبتي فور والبسكويت والغريبة وغيرها من الحلويات التي نصنعها احتفالاً

بقدم عيد الفطر المبارك، وهذه الحلويات تتكون من عناصر أساسية هي: الدقيق والدهون والسكر وهذه العناصر الثلاثة بصورها المصنعة بها ليست فقط ممنوعة على المرضى بل والأصحاء أيضاً لأنها مكررة «بسيطة» وليست على صورتها التي خلقها بها الله لذلك من الأفضل كثيراً والصحي تماماً أن نصنعها من الخامات الطبيعية التي خلقها بها الله، ومن تجاربي الشخصية وتجارب أخرى أقدم طريقة لصنع حلويات العيد بطريقة صحية وأمنة تماماً وهي:

أولا بالنسبة للدقيق: بدلا من الدقيق الأبيض «المكرر» وهو كربوهيدرات بسيطة مضرة نستخدم الدقيق بالنخالة وهو كربوهيدرات معقدة نافعة وصحية ثم نضيف إليه «قرفة وحبهان ومحب وقرنفل» لماذا؟

- القرفة: تعادل السكر الدم وبذلك يتمكن مرضى السكر من تناول الكعك.

- الحبهان: مفيد جدا للمعدة ويساعد في عملية الهضم وهذه نشكو منها دائما عند تناول الكعك.

- المحلب: مثل الحبهان بالإضافة لأنه مهدئ للقولون.

- القرنفل: مهدئ حتى إنه يتم استخدامه في تهدئة آلام الأسنان.

- ثانيا بالنسبة للدهون: بدلا من استخدام الدهون المشبعة الضارة بالصحة كالمسمنة مثلا يمكن استخدام الدهون غير المشبعة مثل الزيوت أو أفضلها على الإطلاق زيت الفول السوداني والدول المتقدمة تستخدم الآن في صناعة الحلويات الصحية ولرائحته الجميلة وطعمه الحلو، أو زيت السمسم أو زيت الزيتون - لمن يقبل رائحته - هذه طريقة ولكن ربما لأن أثمان هذه الزيوت غالية فيمكن استخدام ثلاثة أرباع دهون غير مشبعة مثل زيت الذرة مع إضافة ربع فقط زيت السمسم وذلك لإعطاء رائحة للكعك.

- ثالثا بالنسبة للسكر: نستبدل السكر الأبيض المكرر بسكر الفاكهة «الفراكتوز» فبرغم أن سعراته الحرارية قد تكون مرتفعة قليلا إلا أنه صحي تماما. وبهذه العناصر الطبيعية يمكن صناعة جميع الحلويات - بما فيها حلويات رمضان - بطريقة صحية وآمنة تماما يأكل منها الأصحاء ويأكل منها المرضى دون تأثير على مرضهم مع الحرص على تناول كميات مناسبة وليس بكميات كبيرة.

**س: ماذا يفعل الناس في حالة شرابهم للكعك الجاهز من المحلات، وكذلك إذا لم يتبعوا هذه الطريقة الصحية، ولكي يتجنبوا الشعور بالانتفاخ أو عسر الهضم؟**

ج: في هذه الحالة عليهم بعد تناولهم الكعك - وأنصح أن يكون بكمية مناسبة - عليهم بتناول مشروب «ينسون على نعناع» أو «القرنفل» أو القهوة العربي وهي تحتوي على «الحبهان» أو البردقوش والشمر والكمون فكلها مفيدة جدا وصحية وتساعدهم على الهضم وعدم حدوث أي مشكلات.



## نظام غذائي لتخفيف الوزن مع تناول الكعك

### س: كيف تتناول الكعك في يوم العيد دون حدوث أي زيادة في الوزن أو أضرار بالصحة لمن يفرطون في تناوله؟

ج : هناك ما يسمى بـ «ريجيم الكعك» وسوف أقدم نموذجًا له وهو:

- وجبة الإفطار: نصف كوب لبن خالي الدسم.. يوزع على اليوم كله ونصف رغيف خبز بلدي «بالنخالة» مع نصف كوب جبن قريش أو كعكتان.

- بعد ٣ ساعات: وهذا في حالة عدم تناول الكعك: قطعتان من الفاكهة أو كوب عصير فاكهة طازج أو كوب زبادي.

- وجبة الغداء: نصف دجاجة أو قطعة لحم أو ٤ أصابع كفتة مع سلطة خضراء مع خضراوات مسلوقة أو تم طهيها بطريقة نبي × نبي.

- بعد ٣ ساعات: ١ زبادي.

- وجبة العشاء: تونة + سلطة، أو كعكة مع كوب شاي باللبن بدون سكر.