

## الوحدة الثانية

### صحة الأسرة والغذاء

- (1) صحة الأسرة والغذاء-مقدمة
- (2) أنواع الأطعمة والغذاء
- (3) مكونات الأطعمة الصحية المتكاملة
- (4) اختيار الأطعمة الصحية للجسم
- (5) صحة الجسم وعادات الأسرة في الغذاء
- (6) صحة الجسم ونظام الهضم
- (7) صحة الجسم وسلامة الطعام
- (8) صحة الجسم والتخزين السليم للطعام بالتبريد
- (9) صحة الجسم وسلامة المياه

### صحة الأسرة والغذاء - مقدمة

#### مقدمة

**الصحة الجسمية** هي ضرورة الإنسان من أجل الحياة. والحياة هي مؤشر محسوس لبقاء هذا الإنسان في الأسرة والعمل والدراسة والمواقف الاجتماعية العامة. أما الغذاء السليم فهو قوام الصحة والحياة معاً، بعد مشيئة الله بطبيعة الحال.

ويقول مثل غربي معروف: أنت بما تأكل You are what you eat. أي أن شكل الفرد وحيويته ونضارة بشرته وصحته العامة الجسمية والنفسية، هي نتاج لأنواع الغذاء التي يأكلها. وهذا صحيح لدرجة كبيرة كما يلاحظ على مختلف الناس في الحياة اليومية.

وتوجد حالياً فعاليات تسويقية وإعلامية محمومة حول الغذاء السليم، وأنظمة أو برامج الغذاء، ورشاقة الجسم بالغذاء (وغير الغذاء)، والصحة والغذاء... وبينما تهدف كل هذه الأنشطة والفعاليات الدعائية للتجارة والربحية المادية بالدرجة الأولى، فإن المحافظة على صحة الجسم بالغذاء لا يحتاج لكل هذه العواصف الإعلامية، خاصة عند اعتبار معادلات إحصائية بسيطة نسبياً مرتبطة بالغذاء وصحة الجسم وهي:

1- (حالة صحية عافية لجسم الفرد ونفسه):

أنواع ومقادير الغذاء التي يتناولها الفرد = حاجات جسمه للبقاء

2- (حالة غير صحية وغير عافية لجسم الفرد ونفسه بالتخمة وزيادة الوزن وخمول النفس): أنواع ومقادير الغذاء التي يتناولها الفرد < حاجات جسمه للبقاء.

3- (حالة غير صحية وغير عافية لجسم الفرد ونفسه بنقص الوزن وضعف الجسم والنفس): أنواع ومقادير الغذاء التي يتناولها الفرد > حاجات جسمه للبقاء.

وإن أقصر الطرق وأقلها تكلفة في المال والعمر والجهد التي يمكن للأسرة اعتبارها في المحافظة على الصحة بالغذاء- خاصة عند قدرتها على توفيره، تبدو في أمرين:

- 1- أن تأكل بما يكفي جسمها تماماً لا أكثر ولا أقل. وكل عضو بالأسرة يعرف في الواقع ما يحتاج من طعام حسب طبيعة جسمه وعمره ونوع العمل لديه.
- 2- أن تكون لديك القدرة والحزم على مقاومة إغراءات روائح وألوان الطعام، فلا تتناول في الوجبة الواحدة أكثر مما يحتاج الجسم، أو تتناول الطعام كلما بدا لك أو رأيت أحداً آخر يأكل، أو شاهدت أناساً على التلفاز يأكلون أو يحضرون طعاماً؟! فإذا استطاع عضو الأسرة: أباً أو أمّاً أو أبناء، التحكم في هذين الأمرين، فإنه لا يحتاج الكثير من "الحميات" أو الأنظمة الغذائية، ولا العيادات الخاصة التي بدأت تنتشر في البيئة على أسس تجارية ودعائية واضحة، ولا أجهزة الرياضة الجسمية المنزلية التي لا تحصى في أنواعها ودعاياتها المحمومة هذه الأيام، ولا أدوية تنقيص الوزن، ولا الدهون والكريمات، وحتى الرياضيات الجسمية المجهدة أحياناً.. سوى رياضة المشي والسباحة بطبيعة الحال..

وفي هذا العمل العلمي الأسري، نقدم أهم المعلومات المرتبطة بصحة الأسرة والغذاء وأكثرها عملية أو إمكانية للتطبيق وأقلها تكلفة مادية/ مالية، معتمدين في ذلك على ثلاثة مصادر:

- ❖ عاداتنا الغذائية الشخصية التي نعتقدها ونمارسها في حياتنا اليومية كأسرة بأطفال (اي عادات المؤلف / الباحث الحالي مع الأسرة والأبناء).
- ❖ ثقافتنا الغذائية المعاصرة التي تكونت لدى عبر سنين طويلة خلال حياتنا ودراستنا و عملنا في جامعات بالغرب والشرق.
- ❖ معلومات معاصرة حتى اللحظة، مختصة بالغذاء وصحة الجسم، متاحة حالياً على الانترنت.

\*\*\*\*\*

### أنواع الأطعمة والغذاء

#### مقدمة

**الطعام Food** هو ما يأكله الإنسان عموماً، أما الغذاء Nutrition فهو المواد التي يستخلصها الجهاز الهضمي لبناء وصيانة وصحة الجسم. وتنقسم أنواع الأطعمة التي يتناولها الإنسان لغذائه وبناء وصيانة صحته الجسمية إلى أربعة أنواع رئيسية، كل منها يوفر غذاءً محددًا يحتاجه الأبناء لحيوية وحركة أجسامهم في الحياة اليومية بالأسرة والمدرسة والعمل ومواقف الحياة المختلفة. نوضح بإيجاز هذه الأنواع الأربعة مع فوائدها الغذائية بما يلي:

#### الكربوهيدرات Carbohydrates

وتتكون بالدرجة الأولى من نشويات وسكريات. وفيما يلي بعض التوضيح.

**النشويات.** وتضم مواداً مثل Bread, Cereal, Rice, and Pasta group: الخبز والحبوب مثل الشوفان والقمح والشعير والذرة ومشتقاتها كالبرغل والفريكة والسميد والكوسكسي (المفتول) والرقائق الجافة والأرز والبطاطا والمعكرونة باختلاف أنواعها أو مسمياتها.

وهذه النشويات تشكل الحصة الأكبر من غذاء أعضاء الأسرة يومياً. فكما يشير هرم الأطعمة الغذائية في الشكل المرفق، فإنها تشكل أهم المصادر الغذائية التي تزود الجسم بالطاقة التي يحتاجها لحيويته وحركته اليومية.

تقترح مصادر الأدبيات الغذائية تناول الفرد الراشد من 5-6 مرة من هذه الأنواع يومياً، حيث تبدو أمثلة لها في التالي:

- 1- شريحة واحدة من الخبز أو 4/1 - 5/1 رغيف من الخبز العربي العادي.
- 2- نصف كوب من الأرز أو المعكرونة أو الكوسكسي (المفتول) المطبوخة.

3- نصف كوب من الحبوب المطبوخة مثل: البرغل.

4- أونصة واحدة (28 غم) من النشويات الجاهزة كالمعجنات ورقائق الذرة Corn Flakes التي يتناولها البعض على الفطور.

5- نصف خبزة إفرنجي (خبزة الساندويش الطويلة أو الدائرية المعروفة).

## السكريات:

وتأتي في نوعين رئيسيين هما: السكريات البسيطة أو سريعة الامتصاص من الجسم. وتوجد في السكر والحلويات المصنعة عموماً مثل: البسكويتات، والكنافة، والبقلاوة، والمربيات وغيرها مما يشبهه، والشوكولا، والملبس Candy أو التوفي أو غيرها مما يشبهه، والعصائر والمشروبات الخفيفة الباردة من أنواع الكولا ومثيلاتها.

أما السكريات المركبة بطيئة الامتصاص من الجسم والأكثر فائدة صحية له، فتوجد في الخضار والفاكهة ذات المذاق الحلو عموماً مثل: التفاح والموز والعنب والتين والزبيب والجزر والبرنقال والأجاص والخس والخيار والبطاطا الحلوة والفلفل الأخضر. كما توجد أيضاً بكميات محدودة في الخبز والأرز والمعكرونة.

والكربوهيدرات هي أغذية يستخلصها الجسم من النشويات والسكريات أعلاه، ويحوّلها إلى كلوكوز (سكر في الدم) يجوب جميع خلايا الجسم بما فيها الخلايا العصبية للدماغ، ويمنحها الحيوية والطاقة والتتّب للحركة والسلوك والنشاط العام بكل أنواعها وصيغها.. بدءاً بالركض والمشى والقفز وانتهاءً بأداء الأعمال اليومية وحركات الجسم والتنفس والتفكير.

وعندما يشعر الفرد بالجوع ويصعب عليه التفكير كما نسمع أحياناً (مثل القول: أنا جائع كثيراً، لا أستطيع أن أفكر الآن.. أعطوني شيئاً آكله، أو دعونا الآن نذهب ونأكل شيئاً)، فإن هذان الجوع وصعوبة التفكير ناجمين عن نقص في كمية الكلوكوز في الدم، وأن العقل يحتاج بالتالي إلى وقود أكثر للعمل.

والمشكلة التي يرتكبها الفرد أو عضو الأسرة (محور اهتمامنا في هذه السلسلة)، هي تناوله كميات زائدة من الكربوهيدرات (تناوله أكثر مما يطلبه جسمه من أطعمة النشويات والسكريات)، حيث يضطر الجسم عند عدم توفر الفرص لحرقها بالرياضة

والحركة مثلاً، إلى تحويلها الى مادة تسمى علمياً غلايكوجين Glycogen ومن ثم تخزينها في الكبد وعضلات الجسم على شكل دهون.. حيث ينتظران (الغلايكوجين والدهون) في الجسم حتى تأتي الفرصة لحرقهما، خاصة عند التدريب الحركي والتمارين الرياضية.

وعندما يدوم هذا الجهد الجسمي لنصف ساعة أو أكثر تتحول معها أعضاء وعندما يدوم هذا الجهد الجسمي لنصف ساعة أو أكثر،، تتحول معها أعضاء الجسم من أجل الحصول على الطاقة والحيوية الضروريين من استهلاك الغلايكوجين إلى مخزون الدهون لتزويدها سريعاً بالطاقة المطلوبة.

### **البروتينات Proteins:**

تأتي الأطعمة البروتينية من مصدرين: حيواني ثم نباتي. وهي هامة للجسم لكونها:

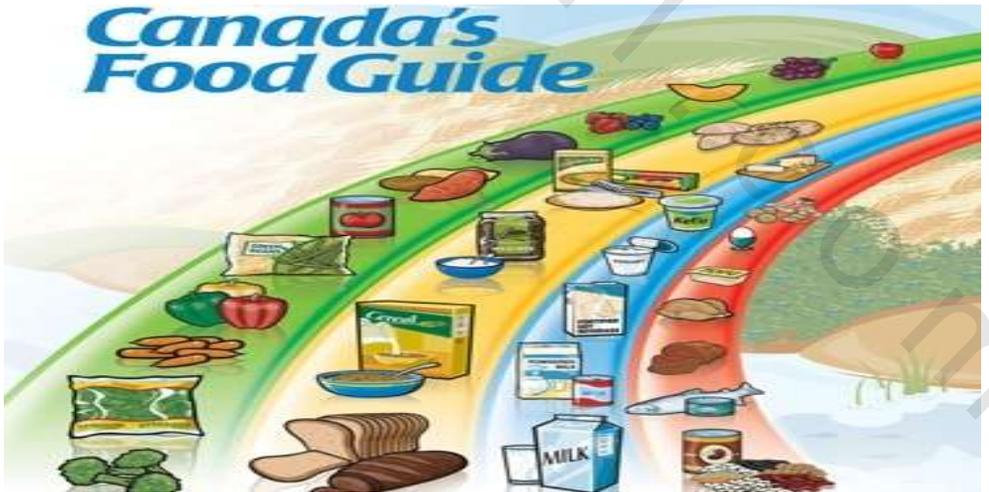
- 1- تبني خلايا وأنسجة الجسم في عملية النمو التي يمر بها عضو الأسرة بدءاً من الحمل والولادة مروراً بالطفولة والشباب اليافع والرشد وانتهاءً بالشيخوخة. وهذا البناء الخلوي يتم بتكاثر الخلايا بالنمو.
  - 2- تعويض الخلايا الميتة أو المعطوبة نتيجة الحوادث الجسمية التي يتعرض لها الابناء أحياناً.. كما في الجروح والرضوض والكسور بالإضافة لخلايا الجسم التي تموت بانتهاء عمرها، أو لأسباب الهواء أو الماء أو الأطعمة الملوثة بالكيماويات أو البكتيريا..
  - 3- صيانة الجسم والمحافظة على سلامته الصحية العامة بحيث تبقى البروتينات أعضاء وأجهزة الجسم عفية مكتملة، تؤدي وظائفها العملية كالمعتاد من خلال ما تصنعه في الدم من خلايا كريات الدم البيضاء التي تقاوم الالتهابات والفيروسات والبكتيريا الغريبة الضارة في العادة لصحة الجسم.
- والبروتينات هي هامة أيضاً لمكونات وصحة الدم. فهي تصنع مادة الهيموغلوبين Hemoglobin التي هي جزء من خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين إلى كل عضو وخلية في الجسم بما فيها خلايا الدماغ العصبية.



### الهرم الغذائي الجديد

وضع معاملة المؤلفان، وهو يميز بين نوعي الدهون والكربوهيدرات الصحية وغير الصحية. وقد اتقى الهرم على التوصية بتناول الخضراوات والفواكه، ولكنه دعا إلى خفض استهلاك منتجات الالبان.

<http://www.oloommagazine.com>



<http://www.delts.mun.ca>

تأتي الدهون -كما هو الحال مع البروتينات- من مصدرين: حيواني ونباتي. والدهون الحيوانية (عدا دهون الأسماك) من اللحوم والأجبان والألبان هي مشبعة Saturated Fatty Acids وضارة بصحة الجسم عموماً، لسببين رئيسيين:

**الأول/** تراكمها على الجسم بالوزن الزائد، ثم إحداثها (عند تفاقم مقاديرها مع العادات الغذائية السيئة) لأمراض الدم والجهاز الدوري المتنوعة مثل: الكولسترول وضغط الدم وضيق الشرايين وأمراض القلب الأخرى. أما الدهون النباتية عموماً غير المشبعة unsaturated Fatty Acids، فتأتي من الزيوت النباتية بما فيها زيت الزيتون.. أهم وأفضل لصحة الجسم.

والدهون تشكل الجزء المحدود من الأطعمة التي يمكن لعضو الأسرة تناولها لتزويد الجسم بالطاقة كحال الكربوهيدرات، ولصحة الشعر والجلد وورفع استفادة الجسم من الفيتامينات..

ونظراً للأمراض والانتكاسات الصحية التي تحدثها مثل: الكولسترول وضغط الدم وضيق الشرايين، ندعو أعضاء الأسرة: أباً وأماً وأبناءً إلى الحدّ منها في طعامهم اليومي أو عدم تناولها مباشرة على الإطلاق، كما في الدهون الحيوانية التي تقوم بعض الأسر العربية لظروف اقتصادية أو لجهل في الثقافة الغذائية الصحية، بأخذ كميات كبيرة من الدهون الحيوانية (دهون الضأن) في الطبخ وتحضير الوجبات اليومية الرئيسية. أو الأسر العربية التي تستهل وجباتها اليومية بتناول شريحة من الخبز المطلية بسخاء بمقدار من الزيد.

أما **السبب الثاني** الذي يبرر دعوتنا لتجنب الدهون في غذاء الأسرة، فيعود إلى احتواء الأطعمة الأخرى المختلفة التي يتناولها أعضاء الأسرة في غذائهم اليومي: النشويات والكربوهيدرات والخضار والفواكه واللحوم والمنتجات الحيوانية على كميات متفاوتة من الدهون. إن الجداول التلخيصية التالية توضح مدى احتواء هذه الأطعمة المتنوعة على الدهون.

## الدهون في الشحوم والزيوت

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
4	ملعقة شاي واحدة	الزبد والزيوت
7	ملعقة شاي واحدة	صلصة السلطات
11	ملعقة شاي واحدة	مايونيز
6	ملعقتان شاي	اللبننة
10	16 غراماً (2/1 أونسه)	جبين كريم
9	16 غراماً (2/1 أونسه)	إصبع شوكولاته

## الدهون في الحليب واللبن والجبن

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
أثر من الدهن	فنجان واحد	الحليب بدون دسم
أثر من الدهن	128 غرام	لبن بدون الدسم
5	فنجان واحد	حليب منخفض الدسم
8	فنجان واحد	حليب كامل الدسم
5	فنجان واحد	حليب بالشكولاته 2% دسم
4	فنجان واحد	لبن منخفض الدسم
8	32 غراماً	جبين أصفر

7	8-16 غراماً	جبن مازارولا
5	نصف فنجان	جبن مبرغل
7	نصف فنجان	آيس كريم
3	نصف فنجان	حليب مجمد
2	نصف فنجان	لين مجمد

### الدهون في اللحوم الحمراء والدجاج والسمك والبقوليات والبيض واللوزيات

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
6	48 غرام	لحم أحمر بدون دهن، دجاج، سمك
16	48 غرام	لحم بقرى مفروم
13	48 غرام	دجاج بالجلد مقلي
16	شريحتان	مر تديلا
5	16 غرام	بيضة واحدة
أثر من الدهن	16 غرام	فاصوليا وبازلاءحب
16	ملعقتان شاي (16غرام)	زبد الفستق
12	16 غرام	لوزيات

## الدهون في الخضراوات

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
أثر من الدهن	نصف فنجان	خضار مطبوخة
أثر من الدهن	فنجان	أوراق خضراوات نيئة
أثر من الدهن	نصف فنجان	خضار غير ورقية نيئة
4	نصف فنجان	بطاطا مطبوخة
8	نصف فنجان	سلطة بطاطا
8	10 أصابع	بطاطا مقلية

## الدهون في الخبز والأرز والمعكرونة

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
1	شريحة واحدة أو 5/1 رغيف	خبز
2	قطعتين	خبز همبرغر مدور أو طولي
3	قطعة واحدة	فطيرة
أثر	نصف كوب مطبوخ	رز أو معكرونة
غير محدد حتى الآن	16 غرام	رقائق ذرة (اللفطور)
3	قطعتان	فطيرة
12	قطعة كبيرة	كر وسان
11	قطعة متوسطة	كعكة حلوة

13	شريحة واحدة	كيك
4	قطعتان متوسطتان	بسكويات

### الدهون في الفواكه

الدهون بالغرام	مقدار الأكل	الطعام
أثر من الدهن	واحدة	فاكهة كاملة، تفاحة، برتقالة (أو غيرهما)
أثر من الدهن	نصف فنجان	فاكهة نيئة أو معلبة
أثر من الدهن	¼ فنجان	عصير فاكهة غير محلى
9	¼ حبة	أفوكادو

### الفيتامينات والمعادن:

إن الفيتامينات ضرورية لصحة وصيانة الجسم.. وبدونها أو بنقصها يذوي هذا الجسم وتضعف حركته وتسوء حيويته ويكون عرضة سهلة للالتهابات والأمراض. إضافة لذلك، فقد أكدت دراسات تجريبية معاصرة لفوائد الفيتامينات وخاصة فيتامين (ج2)، أجريت على مجموعات من الأطفال التلاميذ في الولايات المتحدة الأمريكية، بأن الأبناء الذين يتناولون الفيتامينات يتمتعون بدرجات ذكاء أعلى من أقرانهم الذين لا يتناولونها بمعدل 5-10 درجات..

أي أن الفيتامينات قد أدت إلى تحسين الذكاء وقدرات التفكير عموماً. الأمر الذي ندعو الأسرة إلى الاهتمام بغذاء الأبناء من هذه الفيتامينات، بصيغ طبيعية أولاً بمزيد من الخضار والفواكه التي يتناولونها يومياً، ثم الفيتامينات الجاهزة تجارياً كلما لاحظت نقصاً غذائياً في الأطعمة الطبيعية الغنية بهذه الفيتامينات.

وبينما يمكن لعضو الأسرة: أباً أو أمّاً أو أبناء، الحصول على الفيتامينات بدرجات متفاوتة من معظم الأطعمة الغذائية، إلا أن الخضار والفواكه تشكل مصادر طبيعية وافرة لهذا الغذاء الحيوي للجسم الإنساني.

أما الصيغ الثانية التي يمكن تناول الفيتامينات بها فهي المصنّعة على شكل أشربة سائلة أو حبوب أو مساحيق أحياناً، تباع غالباً بالصيدليات أو/و محلات التسوق الكبيرة.

وأنواع الفيتامينات المتوفرة طبيعياً بالغذاء أو صناعياً تجارياً بواسطة الصيدليات ومحلات التسوق العامة، هي متعددة، لكن أهمها لصحة وصيانة الجسم هي: فيتامين (A،) وفيتامين (ج، C) وفيتامين (د، D) وفيتامين (ك، K) وفيتامين (هـ، E).

أما أنواع المعادن الهامة لصحة وصيانة الجسم فهي أيضاً عديدة من أهمها: الحديد Iron، والكالسيوم Calcium، والبوتاسيوم Potassium، والفلورايد Fluoride، والإيوداين Iodine، والزنك Zinc.

### الفيتامينات:

#### 1- فيتامين أ، A:

إن فيتامين (أ) ضروري لحماية البشرة وصحة العين وجدران أوعية الجهاز الهضمي والتنفسي. كما يعتبر حافظاً هاماً للنمو الجسمي وسلامة الأبصار عموماً. ويوجد بوفرة في الكبد وصفار البيض والألبان وفي الأوراق الخضراء مثل السبانخ والسلق والبصل والبقونس.

وكذلك في العديد من الفواكه والخضار مثل: التفاح والجزر والبازلاء والفاصولياء وحبوب القمح والشوفان والعدس.. كما يتوفر تجارياً على شكل حبوب أو سائل مع جملة من الفيتامينات الأخرى.

ونظراً لقابلية فيتامين (أ) للتشبع في الجسم والاحتفاظ بالمقادير التي يتناولها عضو الأسرة منه، دون التخلص من الكميات الزائدة عن حاجة الجسم خارجاً بالبول مثلاً

كما في فيتامين (ج)، فإن تناول عضو الأسرة لمقادير أكثر مما يلزم، يضر بصحته بإحداث نتائج عكسية على الأبصار وصحة العينين أو/و تسمماً غذائياً بوجه عام.

## 2- فيتامين ب، B:

يعد فيتامين (ب) عنصراً هاماً لعمل وصحة خلايا الجسم من حيث التمثيل الأيضي لعمليات غذائها وتنفسها.. ويأتي على شكل مركبات تبدأ من B1 وتنتهي صعوداً إلى B12. وإن فيتامين B6 هو أكثرها فعالية في المحافظة على صحة الخلايا وسلامة عملها الوظيفي كما هو مفروض.

ويوجد فيتامين (ب) في الكبد واللحوم والألبان والبيض، كما يوجد في البقوليات الجافة والخضراء مثل: الحمص والفاصوليا والبازلاء والعدس وقشور الحبوب عموماً، إضافة لتوفره تجارياً على شكل حبوب أو سوائل بصفة مستقلة أو بصحبة مجموعة من الفيتامينات والمعادن الأخرى. إن نقص فيتامين (ب) يؤدي عند تفاقمه واستمراره إلى اختلال وظائف الخلايا والأنسجة الجسمية: العصبية والحسية والأمعاء والقلب وعضلات الجسم.

## 3- فيتامين ج، C:

يوفر فيتامين (ج) مناعة أو صحة عامة للجسم.. بمعنى يزود خلايا وأعضاء الجسم بصحة ذاتية تستطيع بها مقاومة الالتهابات والإصابة بالأمراض، خاصة أمراض الجهاز التنفسي كالزكام والرشح والسعال. وفضيلة فيتامين (ج) أنه قابل للتحرر من الجسم عند زيادة الكمية التي يتناولها الابناء عن حاجة الجسم، بواسطة البول في العادة.

ويتوفر فيتامين (ج) طبيعياً في فواكه وخضار عديدة مثل: الحمضيات والفلل الأخضر الحلو والحار والطماطم والبقونس واللحوم والكبد والحليب. إن حبة الفلفل الأخضر الحلو تمتلك ضعف كمية فيتامين (ج) الموجودة في الحمضيات مقارنة بنفس الوزن. إضافة للمواد الغذائية اعلاه، يتوفر تجارياً على شكل حبوب أو سائل مستقلة بهذا الفيتامين أو برفقة فيتامينات ومعادن أخرى.

#### 4- فيتامين د، D:

إن أهم فائدة يقدمها فيتامين (د) لحماية الجسم هي المساعدة على امتصاص الكالسيوم في العظام وحفظها قوية متكاملة عفية في نموها وصحتها بوجه عام. إن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نقص امتصاص الكالسيوم في الخلايا العظمية، الأمر الذي يعرضها إلى مرض هشاشة أو ترقق العظام.

وبينما يندر وجود فيتامين (د) في الأطعمة والخضار والفواكه عموماً، إلا البصل وكبد وزيت السمك والألبان توفر للجسم مصدراً هاماً لهذا الفيتامين، بالإضافة للحبوب المتاحة صيدلانياً.

أما المصدر الرئيسي الوفير لفيتامين (د) والذي وهبه الله للناس بدون حدود، خاصة الفقراء والمزارعين وسكان الأرياف منهم.. الذين يجيبون الشوارع والحقول والأماكن المفتوحة لأشعة الشمس صباحاً من 9 - 11 أو 12 ظهراً.. فهو بدون شك: أشعة الشمس.

#### 5- فيتامين هـ، E:

إن فيتامين (هـ) ضروري للأداء الجنسي لدى البالغين رجالاً ونساءً. ويوجد صيدلانياً

إن فيتامين (هـ) ضروري للأداء الجنسي لدى البالغين رجالاً ونساءً. ويوجد صيدلانياً على شكل حبوب، وكذلك طبيعياً في الأوراق الخضراء وبعض أنواع الحبوب. إن نقص هذا الفيتامين يؤثر على عملية الحمل لدى المرأة، وضعف الخصيتين عند الرجل.

#### 6- فيتامين ك، K:

إن فيتامين (ك) هام لتخثر الدم ومنع النزيف الدموي ولالتئام الجروح عموماً. ويوجد طبيعياً في الخضار مثل: الزهرة والملفوف والطماطم والجزر والبطاطا والسبانخ. كما يوجد أيضاً صناعياً على شكل حبوب صيدلانية. إن نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى استمرار نزيف الدم عند الجروح ثم تأخر شفاء هذه الجروح.

## المعادن

### 1- الحديد:

إن الحديد هو معدن أساسي لإنتاج الدم وبناء نظام عضلي وعضلات قوية في الجسم. يحتاج الفرد الراشد (الكبير) إلى 12-15 ملغم يومياً، بينما الأطفال عموماً يحتاج الواحد منهم يومياً إلى حوالي 10 ملغم.

ويوجد الحديد طبيعياً في العديد من الأطعمة مثل: اللحوم الحمراء (الضأن والبقر) والبيضاء (الدواجن والأسماك)، والخضار والفواكه مثل: البقوليات (العدس) والسبانخ، والأوراق الخضراء والزبيب (العنب المجفف) والبطيخ الأصفر (الشمام)، والطماطم، والجوز والبذور بوجه عام. يبين الجدول المرافق عدداً من هذه المواد الغذائية وقيمة الحديد المتاحة للجسم في كل منها:

### 2. الكالسيوم:

إن معدن الكالسيوم ضروري لبناء وصيانة خلايا العظام في جميع أنحاء الجسم. وبنقص الكالسيوم، يصاب الفرد بترقق أو هشاشة العظام. وما إنحاء الظهر عند الكبار سوى مؤشر لعدم كفاية الكالسيوم في الأطعمة التي يتناولها عضو الأسرة أو/و عدم كفاية حركة الجسم بالعمل أو المشي أو أنواع الرياضة الأخرى لاستيعاب الكالسيوم في خلايا العظام.

قيم الحديد المتاحة في عدد من المواد الغذائية

محتواها من الحديد	مقادير الأكل	الطعام
2.7 ملغم	3 أونسات (90غم)	لحم أحمر مفروم
3 ملغم	3 أونسات (90غم)	لحم أحمر قطعة(ستيك)
2 ملغم	3 أونسات	دجاج (أفخاذ)
1 ملغم	3 أونسات	دجاج (صدر)

1 ملغم	3 أونسات	سمك
1.2 ملغم	4 ملاعق شاي	زبد الفستق
2.1 ملغم	نصف كوب	الفاصوليات
3 ملغم	نصف كوب	فاصوليا جافة
1.4 ملغم	شريحتان	خبز أسمر غير مقشور
2.1 ملغم	نصف كوب	الزبيب (العنب لمجفف)
موجود لكنه غير مقرر معملياً حتى الآن	-	اللوزيات والحبوب
موجود لكنه غير مقرر معملياً للآن	-	الكبد
موجود لكنه غير مقرر معملياً حتى الآن	-	السبانخ
موجود لكنه غير مقرر معملياً حتى الآن	-	عصير الطماطم
موجود لكنه غير مقرر معملياً حتى الآن	-	الكوسى

ويحتاج الفرد الراشد حوالي 1200 - 1500 ملغم يومياً من الكالسيوم لحفظ هيكله العظمي عفيماً ومنتصباً غير منحني، يأخذها جاهزة تجارياً على شكل حبوب أو مساحيق. كما يحصل عليها من تناول الأطعمة الغنية بهذا المعدن. تبدو عينة لهذه الأطعمة في الجدول التالي:

### 3- الفلورايد:

الفلورايد Fluoride هو ضروري لعضو الأسرة صغيراً وكبيراً لوقاية الأسنان من التسوس.. ويحصل عليه عادة من مياه الشرب العادية التي تزودها مؤسسة المياه الرسمية إلى المنازل، حيث تضاف هذه المادة إلى المياه المنزلية للحصول على الوقاية العامة المطلوبة لصحة الأسنان.

أما في حال اعتماد الأسرة مياه الشرب من الآبار أو الينابيع، عندئذ يمكنها إضافة كمية من الفلورايد بتوجيه طبيب الأسرة، أو جهة مختصة في مؤسسة المياه. أو يمكنها تناول حبوب جاهزة تجارياً من الفلورايد للحصول على وقاية الأسنان المطلوبة.

#### قيم الكالسيوم المتاحة في عدد من المواد الغذائية

الطعام	مقادير الأكل	محتواها من الكالسيوم
الحليب	فنجان واحد	300 ملغم
الفاصولياء البيضاء	نصف فنجان	113 ملغم
بروكلي (زهرة خضراء) نيئة	فنجان واحد	35 ملغم
بروكلي مطبوخة أو مسلوقة	نصف فنجان	35 ملغم
جبنة صفراء صلبة	24 غرام	300 ملغم
لبن خفيف الدسم	128 غرام	300 ملغم
شراب البرتقال مضافاً إليه كالسيوم	فنجان واحد	300 ملغم
حبة برتقال متوسطة	واحدة	300 ملغم
بطاطا حلوة مهروسة	نصف فنجان	44 ملغم

#### 4- الزنك:

يعتبر الزنك Zink ضرورياً للشباب عموماً ثم للكبار لمساعدته في النمو والنضج الجنسي. ويحتاج الأطفال إلى 3-5 ملغم يومياً. أما الشباب فيحتاجون إلى 10-15 ملغم في اليوم. يمكن لعضو الأسرة الحصول على الزنك الضروري من الأطعمة مثل:

اللحوم والسّمك ومنتجات الألبان والخبز الأسمر والحبوب الكاملة كما في القمح والشوفان والبقوليات. كما يتوفر صيدلانياً عند الحاجة.

\*\*\*\*\*

### مكونات الأطعمة الصحية المتكاملة

#### مقدمة

يتكون الغذاء الصحي المتكامل من مقادير متنوعة كافية من الأطعمة: البروتينية، والكربوهيدراتية، والفيتامينات عن طريق الخضار والفواكه غالباً، ثم قليلاً جداً من الحلويات والدهون/الزيوت.

وتتراوح المقادير الصحية لغذاء الجسم من الأطعمة اعلاه، في النسب والأنواع المقترحة التالية (انظر هرم الأطعمة الغذائية آنفاً في هذا العمل العلمي الأسري):

- 1- حوالي 30-40 % من الأطعمة اليومية التي يتناولها عضو الأسرة من النشويات كالخبز والمواد النشوية والأرز والمعكرونة والبطاطا.
- 2- حوالي 15-20 % من الخضار المتنوعة يومياً كلما أمكن.
- 3- حوالي 10-15 % من الفواكه المتنوعة يومياً كلما أمكن.
- 4- حوالي 9-12 % من منتجات الألبان مثل الحليب واللبن والجبن.
- 5- حوالي 9-12 % من اللحوم أو الدجاج أو السمك أو الفاصوليات والبقوليات الجافة أو اللوزيات أو البيض أو مزيجاً من اثنين أو أكثر منها.
- 6- حوالي 1-2 % من الحلويات والزيوت وخاصة النباتية غير المشبعة منها.

ويبدو أن الله قد رحم الفقراء وسكان الأرياف مع الإمكانيات المادية المحدودة لشراء أنواع الطعام المحلية والمستوردة التي تتخم بها الطبقات الاجتماعية الأعلى، لأنهم:

- 1- يأكلون في الغالب أطعمة طبيعية غير معلبة أو مصنعة، وخالية من المواد الحافظة والضارة المعروفة (تفيد الدراسات الصحية في هذا السياق أن المواد الحافظة

عند استمرار تناولها من الفرد بالمعلبات، تشكل أحد الأسباب المعلنة للإصابة بمرض السرطان).

فتناول الخبز الكامل الطازج ( من طحين القمح غير المقشور) مع صحن من الفول أو الحمص المهروس بقليل من الزيت مع رأس أو مجموعة أوراق من البصل الأخضر وبيضة مسلوقة، أو كأس من الحليب أو اللبن أو قطعة صغيرة من الجبن، هي وجبة كاملة ومتكاملة وصحية تماماً.. بكافة المقاييس العلمية والعملية الغذائية.

إن الخضار أو/و الفواكه الطازجة أيضاً من الحقل أو حديقة المنزل، أو من محل تجاري متواضع مجاور، حيث: البصل الأخضر والفجل والبقدونس والنعناع والزعرير والفلفل والكوسى والطماطم (البندورة) والتفاح والعنب والتين والبرتقال والليمون والموز وغيرها مما لا يتسع إليه التفصيل هنا، هي متاحة طيلة الوقت وتشكل مع الخبز الأساس الكبير العام لغذاء الطبقات البسيطة مادياً في المجتمعات النامية، بدون اللحوم والشحوم الزائدة على موائد الطعام التي تضر غذائياً بكثرتها أكثر مما تفيد.

2- يأكلون مقادير من الطعام تسد جوعهم أو أقل قليلاً لندرة أو محدودية الإمكانيات غالباً. وهذه أيضاً نعمة سلوكية غذائية، لا يدرك قيمتها إلا المسرفين أو المتخمين في عاداتهم اليومية الغذائية، حيث اضطرابات المعدة وأمراض السمنة والكوليسترول والسكر وضغط الدم وعسر الهضم واضطرابات النوم وغيرها الكثير.

3- يتحركون بأجسامهم عملياً أو بالمشي أو حتى بالحركة الذاتية للجسم أثناء الأكل. أي أنهم يمارسون الرياضة والألعاب الرياضية الطبيعية الصحية لأعضاء وعضلات وأجهزة الجسم والهيكل العظمي، بدون النوادي الرياضية والأجهزة المعقدة أحياناً التي تزدهم بها المنازل هذه الأيام بدون فائدة واضحة على اللياقة الجسمية المطلوبة.

والخلاصة يراعى في الطعام الصحي المتكامل، أن:

1- يتكون من مقادير متوازنة كافية من أنواع الطعام الرئيسية: البروتينات والكربوهيدرات (إي النشويات بدرجة رئيسية)، والفيتامينات بالخضار والفواكه

والمصنعة تجارياً كلما لزم، وذلك باعتبار عاملين رئيسيين: طبيعة الجسم ثم طبيعة العمل اليومي.

فكلما ازداد حجم الجسم وكثرت حركته بالعمل أو الوظيفة أو الرياضة كما هو الحال مع الرياضيين أو عمال البناء أو المهن اليدوية بوجه عام، ازدادت معها انواع ومقادير الطعام التي يتناولها الأبناء.

وهنا، إذا كان عضو الأسرة: أباً أو أمّاً أو أبناء، يحتاج جسمياً إلى 2500 سعر حروري Calories، عندئذ يتوقع منه معرفة عدد السعرات الحرارية لكل نوع ومقدار ما يتناوله من الطعام في كل مرة.. بحيث لا يزيد مجموع السعرات الحرارية للوجبات اليومية والإضافات التي يأخذها بين الوجبات أحياناً، عن مجموع السعرات المقررة لجسمه يومياً.

وهنا يصرف الجسم (أو يستهلك) الغذاء والسعرات الحرارية التي يأخذها بالكامل دون تخزين أي بقايا كما نوهنا آنفاً على شكل دهون ووزن زائد على الجسم.

2- يتم التعويض عن أي نقص يومي في الغذاء بأخذ الفيتامينات الجاهزة صيدلانياً، لكن دون أن يكون هذا التعويض دائماً وعلى حساب الأطعمة وأغذيتها الطبيعية. ولكن إذا صادفت الأسرة لضعف إمكانياتها المادية أو لظروف أنية تمر بها مثل السفر أو مشاغل العمل والحياة اليومية، مواقف لم تحصل فيها على غذاء أو أكثر في وجباتها ليوم أو يزيد، فلا ضير من ذلك على صحتها الجسمية، شريطة تعويض النقص الغذائي بنوع الطعام المطلوب خلال أسبوع على الأكثر، حتى لا يبدأ هذا النقص بالتأثير سلباً على خلايا وأعضاء وعمل الجسم المعنية بنوع النقص الغذائي.

\*\*\*\*\*

### اختيار الأطعمة الصحية للجسم

#### مقدمة

حتى يكون الطعام الذي تتناوله الأسرة مُغذياً لحاجات أعضائها الجسمية، تراعي في اختيارها للأطعمة يومياً، المبادئ الإرشادية التالية:

#### مبادئ اختيار الأطعمة البروتينية الصحية

1- التركيز على اختيار اللحوم البيضاء مثل الأسماك أولاً ثم الدواجن بدون الجلد ثانياً. ونصح الأسرة في هذا السياق الاعتماد على الأسماك لمرتين أو ثلاث أسبوعياً. وإذا لم تتوفر الأسماك الطازجة، عندئذ يمكن الحصول على المعلبات السمكية مثل التونة والسردين وغيرها مما يناسب. إن الأسماك ثم الدواجن هي خفيفة الهضم ومفيدة غذائياً كاللحوم الحمراء، سوى أن الأسماك خاصة مفيدة بموادها البروتينية ثم المعدنية (الفوسفور) لغذاء خلايا الدماغ العصبية، ناهيك عن عدم إحداثها لترسبات حامض اليوريك الضار لصحة الجسم عموماً والأقدام بشكل خاص.

2- اختيار اللحوم الحمراء عند الرغبة الملحة (سواء كانت لحوم ضأن أو أبقار) الخالية تماماً من الدهون، لأن هذه الدهون تشكل خطراً على صحة الجسم وتؤدي إلى "السمنة" أو الزيادة غير الصحية للوزن.. وتكوين الكوليسترول في أوعية الشرايين ولضيقها، وانسداده مما يسبب ذلك الذبحة الصدرية وأمراض القلب الأخرى المختلفة.

3- اختيار منتجات الألبان خالية أو خفيفة الدسم كلما أمكن للأسرة ذلك، للتخفيف من خطورة الدهون الزائدة على صحة الجسم والقلب والأوعية الدموية عموماً.

4- اختيار الأطعمة البروتينية الطازجة (حديثه الإنتاج) من اللحوم البيضاء والحمراء ومنتجات الألبان والبيض.. والابتعاد تماماً عن المواد التي يختلف لونها عن المعتاد،

أو ذات رائحة فاسدة أو غير عادية، أو ذات ملمس لزج أو طري غير عادي. أما البيض، فيجب أن تكون البيضة متماسكة عند كسرها. أي بقاء الصفار محافظاً على شكله دون انسياح في البياض ودون أي رائحة غريبة.

### **مبادئ اختيار والكربوهيدرات الصحية**

- 1- التركيز على الخبز الكامل (المصنوع من الطحين غير المقشور) أو ما يسمى الخبز الأسمر، وخبز القمح أو خبز القمح المخلوط بالشعير من الطحين غير المقشور. وتجنب كلما أمكن الخبز الأبيض.
- 2- أخذ الأرز ومواد المعكرونة ومشتقاتهما والبطاطس والحبوب الجافة بجانب الخبز، من أجل تنويع الأطعمة النشوية والمواد الغذائية المفيدة لصحة الجسم.
- 3- التقليل لأقصى درجة ممكنة من السكريات والحلويات، ومحاولة التعود على شرب القهوة والشاي وغيرهما من مشروبات حارة أو باردة بقليل من السكر أو بدونه.

### **مبادئ اختيار الخضار والفواكه الغنية بالفيتامينات والمعادن**

- 1- التركيز يومياً ولعدة مرات على تناول الخضار والفواكه الطازجة في الوجبات التي تأخذها الأسرة
- 2- تنويع الخضار والفواكه يومياً إن أمكن، أو يوماً بعد يوم، أو كل عدة أيام (مثل أسبوع كامل على الأكثر في الأحوال الحياتية غير العادية للأسرة)، لتزويد الجسم بالمواد الغذائية المختلفة التي يحتاجها لصيانتها الصحية.
- 3- تعويض الخضار والفواكه الطازجة في حال قلتها أو ندرتها لظروف حياتية معينة، بأخذ الأسرة لمعلبات مناسبة منها، على أن تكون بالضرورة صالحة للاستعمال الآدمي.

### **مبادئ اختيار الدهون الصحية**

- 1- استعمال الزيوت النباتية غير المشبعة مثل زيت الزيتون والذرة وعباد الشمس والنخيل وفول الصويا، والزبدة النباتية المصنوعة من الزيوت غير المشبعة لقلّة

ضررها على الجسم، وخاصة في محدودية الكوليسترول الذي قد تحدثه في الأوعية الدموية.

2- التقليل لدرجة العدم كلما أمكن للأم والأسرة ذلك، من استعمال الدهون الحيوانية أولاً، ثم الزيوت الأخرى مهما كانت غير ضارة كما نوهنا.

### مبادئ اختيار الأطعمة الجاهزة أو/و المعلبة

1- التأكد من التواريخ المعلنة المطبوعة على المنتج الغذائي بخصوص تاريخ الصنع وتاريخ انتهاء الصلاحية، من جودة التحضير أو التصنيع وأنها لا زالت صالحة للاستعمال الآدمي.

2- اختيار الأطعمة الجاهزة أو المعلبة بقراءة واعية لقائمة محتوياتها المطبوعة عليها في العادة. مع الانتباه لتسلسل المواد بالقائمة: الأولى والثانية إلى غيرهما.. ثم نسبة كل منها في محتوى المادة المعلبة أو المحضرة تجارياً.

فإذا تناولت علبة تونة من السوبر ماركت تزن 185 غم، وكان مكتوباً بقائمة المحتويات التالي: ماء، لحم التونا، زيت، ملح. فهذا يعني أن الماء هو أكبر عنصر في محتوى العلبة، يليه لحم التونا ثم الزيت وأخيراً الملح.

أما إذا بدأت القائمة بالتونا، فيعني أن لحم التونا هو الأكثر محتوى. أما إذا كانت النسب محددة لكل عنصر في العلبة الغذائية، عندئذ تقارن الأسرة هذه النسب وأيهما يشكل نفعاً أكثر لغذائها، فتختار الأسرة بناء عليه المادة المطلوبة.

3- اختيار الفيتامينات الجاهزة صيدلانياً (عند عدم كفاية الخضار والفواكه التي تتناولها الأسرة يومياً)، بناء على نقص الطعام أو نقص وجباتها اليومية وعلى استشارة الطبيب عند الظروف الصحية الطارئة أو غير العادية.

أما في الأحوال الغذائية والصحية العادية للأسرة، فيمكن تناول الأسرة للفيتامينات المركبة Multivitamins.. لكونها تزود الجسم في الأحوال المعيشية الطارئة بحاجاته الغذائية التي افتقدها في الخضار والفواكه أو الأطعمة الممكنة الأخرى. ويمكن للأسرة اعتبار الحقائق التالية عند اختيارها للفيتامينات (الجدول التالي).

4- تجنب الاعتماد على الفيتامينات على حساب الأطعمة الغذائية الطبيعية، بل استعمالها من الأسرة للاحتياجات الصحية ولتعويض الإهمال أو النقص الطارئ في الوجبات اليومية.

### حقائق عامة بأهم الفيتامينات والمعادن المفيدة للجسم

ملاحظات	الوحدات المقررة دولياً للكبار	الفيتامين
يجب أن لا تزيد عن هذا الحد نظراً لعدم إمكانية الجسم من التخلص من الكميات الزائدة وضرره بالتالي للعينين	5000 وحدة دولية	أ A
مفيدة لعمل الخلايا وللنساء الحوامل	4000 ملغم	ب B
يوصف في العادة جرعات أكبر قد تصل إلى 1000 ملغم يومياً	60 ملغم	ج C
يفيد في استيعاب عظام الجسم لمعدن الكالسيوم، وتستخلصه البشرة من أشعة الشمس. إن زيادة هذا الفيتامين مثل نقصه ضاراً للجسم	400 ملغم	د D
يوصف في العادة بجرعات أكبر تتراوح بين 100-400 وحدة دولية	30 وحدة دولية	هـ E
يوصف للأفراد الكبار فوق عمر الخمسين بجرعات تصل إلى 1200 ملغم	1000 ملغم	كالسيوم
تحتوي حبة الفيتامين المركب على معظم الفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم، ولكن بنسب مختلفة، قد يكون بعضها أقل من المقرر دولياً لصحة الجسم.	حبة يومياً	فيتامين مركب

5- استشارة الطبيب في الاستمرار بأخذ الفيتامينات أو التوقف عنها، إذا واجه أعضاء الأسرة مرضاً معيناً، احتاجوا معه إلى تناول أدوية من أجل العلاج.

\*\*\*\*\*

### صحة الجسم وعادات الأسرة في الغذاء

#### مقدمة

إن مفتاح صحة جسم أعضاء الأسرة، يتلخص في ممارستهم لأسلوب حياة يقوم على عادات صحية في الغذاء، وليس بإتباعهم من فترة إلى أخرى لأنظمة غذائية أو "حميات" أو برامج تخسيس الوزن.. للتخلص من كيلو غرامات زائدة في أجسامهم. فبينما تتيح العادات الغذائية الصحية استمتاع الأسرة بوجباتها وأنواع أطعمتها اليومية، وتحافظ في نفس الوقت على قوامها اللائق في صحتها الجسمية المطلوبة، فإن الأنظمة أو الحميات أو البرامج الغذائية تبعث في النفس عدم الارتياح والندم والشعور بالحرمان من أشياء يحبونها، ومن ثم المناورة أحياناً في تجاوز الحدود المقررة لطعامهم، بتناول بعض الممنوع خفية لسد رغباتهم النفسية تجاه أطعمة مفضلة لديهم.

#### إرشادات عملية لتناول أطعمة صحية للجسم

يمكن للأسرة، حتى تكون الأطعمة التي تتناولها صحية مفيدة غذائياً لحاجات الجسم، اعتبار الإرشادات العملية التالية:

- 1- تحضير الأطعمة بالشوي على النار أو الغلي بالماء (السلق)، أو الطبخ البطيء، أو الطبخ بفرن الغاز، أو على البخار، بدل تحضيرها (طبخها) بالقلي بواسطة الزيت.
- 2- تناول كميات صغيرة أو قليلة من الطعام في الوجبة الواحدة.
- 3- الاحتفاظ دائماً بمنتجات الألبان خفيفة الدسم كلما أمكن ذلك في البراد (الثلاجة) لفوائدها الغذائية العديدة، ولجهازيتها لسد حاجات أعضاء الأسرة عند الجوع. وتجنباً لتناولهم أي شيء غير مفيد غذائياً فيما يسمى بالأطعمة الرخيصة أو الفقيرة غذائياً.  
Junk Foods

- 4- تجنّب تناول أكثر من 100 غم من اللحوم المطبوخة يومياً (لحوم حمراء أو سمك أو دجاج بدون جلد).
- 5- محاولة تناول وجبات تحتوي على كميات رئيسة من المعكرونة أو الأرز أو الحبوب مثل البرغل والسميد أو الفريكة أو البازلاء أو الفاصوليا أو/والخضراوات بدون لحوم أو بقليل منها.
- 6- التقليل لأقصى درجة ممكنة من الزيوت والزبدة في الطبخ وتحضير الطعام ومع السلطات.
- 7- التخلّص من كافة الشحوم والدهون في اللحوم الحمراء عموماً، ثم من جلد الدجاج قبل تحضيرها أو طبخها للطعام.
- 8- التخلص من الزيوت أو الدهون الذائبة عند شوي أو غلي اللحوم. وإذا تم استعمال اللحوم في الشوربات أو الطبخ، فيمكن للأسرة أو الأم وضع الطعام في الثلاجة لبضع الوقت حتى تتجمد الدهون أو الزيوت وتستطيع التخلص بسهولة منها.
- 9- تجنّب تناول أكثر من بيضة واحدة في اليوم، سواء كانت مباشرة بالقلي أو السلق، أو بواسطة أطعمة أخرى، نظراً لاحتمال ازدياد مقدار الدهون في الجسم عن طريق البيض غالباً.
- 10- التقليل من تناول اللحوم الثانوية مثل: القلب والكليتان والبيضتان، والدماغ، وحوصلات الدجاج، والكبد لاحتوائها على نسب عالية نسبياً من الدهون.
- 11- محاولة الأسرة تناول يومياً خمسة مرات أو أكثر من الخضار والفواكه المتنوعة.
- 12- تناول الإفطار يومياً بانتظام مع عدم بدء أعضاء الأسرة يومهم بدونه.
- 13- تجنّب حذف أي وجبة غذائية رئيسة. ويمكن تناول القليل من الطعام في الوجبة الواحدة، لكن لا يجب من الأسرة أبداً حذفها أو عدم تناولها بحجة التخلص من الوزن الزائد غالباً.
- 14- الذهاب إلى السوق لشراء الطعام والمواد الغذائية عموماً، بعد تناول الأسرة أولاً لوجبتها الرئيسية ثم تحضيرها للقائمة المطلوبة من الأطعمة. تتمكن الأسرة بهذا من عدم شراء أطعمة لا تحتاجها كثيراً، وبالتالي الحفاظ على صحتها الجسمية من الأكل

الزائد، ثم توفير مبالغ مالية لحاجات ضرورية بدل هدرها سدئاً أحياناً في شراء أشياء لا تحتاجها وتنتهي بسلة المهملات.

15- توزيع أعضاء الأسرة لأجسامهم كل أسبوع على الأقل،، لمتابعة التحكم بمقادير وعادات الأكل التي يتبنوها يومياً، وتصحيح ما يلزم للحفاظ على صحة جسمية سليمة أو لائقة.

### مبادئ عملية لتكوين عادات صحية غذائية للجسم

يمكن للأسرة، مهما يكن تكوين عادات يومية صحية غذائية، باعتبار ما يلي:

1- الاعتياد تدريجياً على تناول عدة أنواع من الخضار والفواكه يومياً، قبل الوجبة مباشرة كلما أمكن ذلك. يساعد هذا الإجراء على تناول أكبر قدر من الفيتامينات التي يحتاجها الجسم، ثم يخفف كثيراً من الشعور بالجوع لأنواع الطعام التقليدية الأخرى مثل اللحوم والشحوم والكربوهيدرات من نشويات وسكريات.

2- الاعتياد على تناول وجبات تحتوي على كمية رئيسية من النشويات مثل الخبز أو البطاطا أو الأرز أو الذرة أو المعكرونة أو الحبوب، مع التقليل في نفس الوقت من اللحوم في هذه الوجبات بحيث لا تزيد عن 100 غرام في اليوم.. وكلما كانت اللحوم أقل من هذا، كان أفضل لصحة الجسم..

3- الاعتياد على تخفيف كمية اللحوم في الوجبات عن 100 غرام، بالاستعاضة جزئياً عنها بمواد بروتينية نباتية مثل البقوليات والحبوب الجافة والفاصوليات عموماً. فإذا أخذ عضو الأسرة (50) غراماً من اللحم الحمراء أو البيضاء في الوجبة ورافقها بحوالي (50) أو (80) غرام من البروتينات الغذائية الخضراء أو الجافة، يكون ذلك أفضل غذائياً لامتصاص البروتين من الجسم وأسهل هضماً على المعدة والأمعاء من الوجبة اللاحمة كاملاً.

4- الاعتياد على تناول وجبات بروتينية حيوانية ونباتية بدون اللحوم. أي تناول منتجات الألبان مثل: الأجبان والألبان والحليب أو/و البيض كبروتينات حيوانية، مع أخرى نباتية مثل: الفول أو الحمص أو العدس أو الفاصوليا.. لتكون الوجبة بهذا مع قطعة صغيرة من الخبز كاملة وكافية لصحة الجسم.

5- الاعتقاد على تناول وجبات صغيرة أي قليلة في كمياتها. وبالذات فيما يخص الأطعمة المفضلة من الأسرة، حتى لو استدعى الأمر إلى أخذ عضو الأسرة لعدة وجبات يومياً.. ويعد مفيداً صحياً تقسيم الوجبات الرئيسة الثلاث المقررة في اليوم على ست أو ثماني مرات متفرقة (كل ساعتين إلى ثلاث مثلاً)، تسهياً للهضم ولامتصاص الغذائي، ثم منعاً لتراكم الغذاء الزائد عن حاجة الجسم نتيجة الوجبات الكبيرة على شكل دهون ووزن زائد كما يلاحظ في العادة.

6- الاعتقاد على تناول الماء في الوجبات دون المشروبات الغازية، تسهياً للهضم وحفاظاً على الصحة الجسمية من أخطار السكر في مثل هذه السوائل الخفيفة.

7- الاعتقاد على تذوق أطعمة جديدة غير التي يأخذونها تقليدياً.. يؤدي هذا إلى أمرين: التخفيف تلقائياً من كميات الطعام المأخوذة ثم تنوع المواد الغذائية عما كان سابقاً.

8- الابتعاد عن المواقف الواقعية أو البرامج التلفزيونية الفضائية أو الحديث عن الطعام ومذاقات الطعام، تجنباً لإثارة الشهية.. والانغماس في وجبات قد لا يتحكم عضو الأسرة بالكميات التي يتناولها بكل منها.

9- اعتياد الأسرة على تخطيط ما تأكله في وجباتها، ضماناً من حيث المبدأ لضبط الكميات والأنواع الغذائية التي تتناولها، وحفاظاً على صحتها الجسمية في نفس الوقت.

10- تبني أعضاء الأسرة لهوايات شخصية غير الأكل، بعيدة عن التذكير بالطعام ووجباته اليومية. حيث تأخذ هذه الهوايات تلقائياً انتباه واهتمام الأسرة من الأكل والإسراف غير الحميد في تناوله اليومي.

11- التخفيف حتماً من كميات الزيوت وملح الطعام في الطبخ والوجبات الغذائية.. حتى الزيوت النباتية غير الضارة نسبياً لصحة الجسم، ناهيك بالطبع عن الزيوت أو الدهون الحيوانية.. وذلك حفاظاً على قلب سليم وأوعية دموية صحيحة.

12- تكوين الأسرة لثقافة غذائية صحية وسليمة، بالاطلاع على الأدبيات المتخصصة ومتابعة البرامج التلفزيونية الفضائية والإذاعية المسموعة، والقراءات المنتظمة

واستشارة الأطباء والمختصين والمتقنين في هذا السياق، مع تحديث الأسرة باستمرار لعاداتها وأساليب حياتها الغذائية اليومية للأفضل بطبيعة الحال.

13- قيام الأسرة، إذا كان أسلوب حياتها الغذائي اليومي خُضارياً، إي يعتمد على تناول الخضار بدرجة رئيسية، مع الامتناع جزئياً أو كلياً عن اللحوم والمنتجات الحيوانية، باستشارة طبيب مختص وأخذ الفيتامينات الضرورية لتعويض النقص الغذائي من معادن وبروتينات، حفاظاً على صحتها الجسمية.

14- محاولة الأسرة تناول الأطعمة التي تحتوي على كمية وافرة من الألياف Fibers، للمساعدة على الهضم والامتصاص الغذائي وصحة الجهاز الهضمي، وفي النهاية حفاظاً على الصحة واللياقة الجسمية العامة.

إن تناول الخبز الطبيعي الأسمر، والخضار والفواكه غير المقشورة، والحبوب عموماً بدءاً بالقمح والبرغل وانتهاءً بالفول والحمص والعدس والفاصولياء والبالاء والبنور واللوزيات وغيرها.. هي كلها أطعمة غنية بالألياف المفيدة لصحة الجسم.

15- انتباه الأسرة عند تناول الطعام في الكافيتريات والمطاعم والمنتزهات إلى نظافة العاملين والمكان عموماً ونظافة المواد الغذائية المقدمة والأدوات والأواني من ملاعق وشوك وسكاكين وصحون.. ثم طلب الأطعمة الحارة (أي المطبوخة تواءً).. لأن الأطعمة الباردة عموماً لا يمكن للأسرة الوثوق بصحتها خاصة في البلدان النامية (لسوء الحظ) بوجه عام.

\*\*\*\*\*

### صحة الجسم ونظام الهضم

#### مقدمة

يتم التمثيل الغذائي وامتصاصه من الجسم بالدورة الدموية عن طريق الجهاز الهضمي.. بدءاً من الفم والحنجرة والمريء وانتهاءً بالمعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة.

فالجهاز الهضمي الذي تحصل به الأسرة على الغذاء والطاقة المطلوبين لصحة جسمها، ما هو سوى نفق طويل بمحطات متعددة تبدأ بالفم حيث مضغ الطعام وانتهاءً بالأمعاء الغليظة والشرح، حيث التخلص من المواد العادمة التي لا يحتاجها الجسم (انظر الشكل التالي للتوضيح).

وعند رؤية الطعام أو/ و شم رائحته يبدأ اللعاب بالتكوين داخل الفم استعداداً لبدء المضغ والهضم المطلوب. ومع أخذ لقمة الأكل، يبدأ الفم (الفكان والأسنان واللسان) بطحن الطعام وتكسير وعجن عناصره الكيماوية معاً بواسطة أنزيمات في اللعاب، فيتحول الطعام إلى معجون سهل الابتلاع بدفع اللسان له عبر الحنجرة إلى المريء. والمريء هو عبارة عن ممر طويل (حوالي 25 سم) يعمل من خلال عضلاته الدقيقة المنقبضة - المنفتحة إلى دفع الطعام المضغوع إلى المعدة.

وبالطبع، هناك في أعلى المريء خلف الحنجرة فتحة هواء القصبة الهوائية والرئتين ثم فتحة المريء. وعندما يعمل الفم والمريء في عملية الأكل، تنغلق الفتحة الهوائية، منعاً لمرور الشراب والطعام إلى الرئتين وصعوبة التنفس والاختناق في الحالات الصعبة لتسرب الطعام إلى القصبة الهوائية.

ومن هنا، ننصح بعدم الكلام أو التنفس أو الشراب السريع أو المفاجئ، تجنباً لخطأ البلع والذي يعمد الفرد فوراً إلى السعال (القحة) للتخلص من الطعام الوارد خطأ للقصبة الهوائية.

ومهما يكن، يدخل الطعام الممضوغ إلى المعدة، حيث تفرز بدورها مجموعة من  
الأسيدات الحمضية لمزيد من تفتيت العناصر الغذائية وجعلها قابلة للامتصاص  
بواسطة الأمعاء الدقيقة.

## مكونات الجهاز الهضمي



<https://biologydepartment.wordpress.com>

وبعد استيعاب العناصر الغذائية من الأوعية أو نظام الدورة الدموية عبر جدران  
الأمعاء الدقيقة، تبقى المواد الصلبة غير المفيدة للجسم.. حيث في الأحوال الصحية  
العادية، تعبر هذه المواد الأمعاء الغليظة ثم المستقيم إلى الشرج خارج الجسم.

يبقى التنويه هنا، أن أي خلل في الجهاز الهضمي أو/و الصحة الجسمية العامة،  
ةوفي توازن أنواع الأطعمة التي تتناولها الأسرة.. تؤدي لأحد أمرين: الإمساك  
باحفاظ الأمعاء الدقيقة للغذاء لفترة طويلة أكثر من المعتاد وامتصاص غذاء أكثر من  
حاجة الجسم، أو الإسهال بإخراج الغذاء قبل أخذ الجسم المقدار اللازم لصحته. وفي  
الحالة الأولى يتضرر الجسم بزيادة الوزن، أما في الثانية فينحرم من الغذاء الصحي  
جزئياً أو كلياً.. الأمر الذي يحتاج معهما عضو الأسرة إلى علاج وتصحيح في  
نظاميه: الغذائي والهضمي على السواء.

\*\*\*\*\*

### صحة الجسم وسلامة الطعام

#### مقدمة

إن أهم المبادئ العامة لسلامة الطعام المفيد غذائياً لصحة الجسم هي: صلاحيتها من حيث المدة الزمنية لقابلة الاستعمال، ثم احتوائه على العناصر الغذائية: البروتينية والكربوهيدراتية والفيتامينات الضرورية لنمو وصيانة وطاقته الجسم. ومهما يكن، يتوقع من الأسرة مراعاة الحقائق الغذائية التالية للمحافظة على صحة الجسم بسلامة الطعام الذي تتناوله في وجباتها اليومية.

#### سلامة الطعام والتجميد والتذويب

إن الخطورة التي تواجهها الأسرة في البلدان النامية خلال حفظها أو تخزينها للطعام في البراد أو الثلاجة، تبدو في عدم انتظام التيار الكهربائي بالانقطاع بدون سابق إنذار لمُدَد متكررة، أو الانقطاع لمدة طويلة أحياناً تتعدى اليوم أو الاثنتين!! والنتيجة؟ فساد المأكولات المحفوظة بطريقة التجميد، ومواجهة الأسرة بهذا لخسارة مزدوجة: غذائية بعدم صلاحية الطعام المحفوظ للأكل، ثم مادية بفقدان ثمن أو تكلفة هذا الطعام.

ونصح الأسرة في هذا السياق، للمحافظة على سلامة الطعام المجمد بما يلي:

- 1- التغليف المحكم للأطعمة في أكياس بلاستيكية مختومة ومفرغة من الهواء كلما أمكن، قبل تخزينها وحفظها بالتجميد إلى وقت لاحق للاستعمال.
- 2- التخلي عن أي طعام مجمد أو غير مجمد محفوظ في البراد(الثلاجة) عند انقطاع الكهرباء لمدة طويلة، ذاب معها الجليد الحافظ للأطعمة، واختلطت المياه الذائبة مع الأطعمة، محدثة بذلك تلوث هذه الأطعمة وعدم صلاحيتها للطبخ والأكل.
- 3- توزيع الأطعمة المجمدة على الأصدقاء عند انقطاع التيار الكهربائي لساعة أو اثنتين، خاصة إذا استمرت الكهرباء بالطبع في عطلها. أو تخزينها في ثلاجات تجارية

موجودة في الجوار. إن المهم هنا هو بقاء الأطعمة الجامدة صلبة متماسكة بالجليد وعدم ذوبانها كاملاً طيلة مدة طويلة تمتد الى عدة ساعات مثلاً.

4- احتفاظ الأسرة بأوعية أو قوالب ثلج مجمدة باستمرار في الفريزر (المجمدة).. حتى إذا انقطعت الكهرباء لأربع ساعات ثم تغيرت درجة البرودة عن التجمد خاصة في الثلجات الحرة من الجليد (التي لا تراكم الثلج)، تزود قوالب الثلج خزان التجميد بالبرودة الكافية لحفظ الأطعمة سالمة صحية (يحفظ خزان التجميد في الغالب ببرودة الأطعمة لحوالي أربع ساعات في حال عدم فتحه).

5- إمكانية استعادة الأسرة من الأطعمة التي فقدت تجميدها جزئياً حيث بقيت باردة مع حبيبات من الثلج تغطي الكثير من أجزائها وذلك بإحدى صيغتين:

- ❖ طبخها وتناولها في أقرب فرصة يومية حيث يشكل هذا الخيار الأول والأفضل.
  - ❖ إعادة تجميدها مرة أخرى، خاصة إذا لازالت صلبة في معظم أجزائها.
- وفي كل الأحوال، يفضل من الأسرة التخلص من أي أطعمة ذاب عنها الثلج أو الجليد بالكامل لمدة ساعتين فأكثر، أو عند الشك بصلاحيتها للأكل لتغير لونها أو رائحتها أو ملمسها، حفاظاً على الصحة من التسمم.

### تسمم الطعام من التلوث بالبكتيريا والجراثيم أو الفيروسات

تتعرض الأطعمة عموماً للفساد عند الإهمال في حفظها وتركها مفتوحة للهواء والغبار الملوث بالبكتيريا والجراثيم أو الطفيليات السابحة أو الطائفة في كل مكان.. مؤدياً تناولها من أعضاء الأسرة إلى التسمم الغذائي على شكل إسهالات، أو ترجيع المعدة، أو مغص الأمعاء أو الالتهابات المعوية أو ارتفاع درجة حرارة الجسم، أو جفاف الجسم من السوائل، أو فشل الكليتين، أو الموت في الحالات المتطرفة لتسمم الطعام أو مزيجاً منها جميعاً.

وفي الولايات المتحدة الأمريكية لوحدها، يعاني أكثر من (81) واحد وثمانين مليون شخصاً من أمراض التسمم سنوياً. وأن حوالي (9000) تسعة آلاف من هذه الحالات تؤول إلى الموت. ومهما يكن، تدوم أمراض التسمم الغذائي لدى المصابين من الأسرة حوالي ساعة إلى أربع أسابيع وذلك حسب نوع الإصابة بالتسمم الغذائي.

والأطعمة الأكثر عرضة للتلوث بالبكتيريا والجراثيم والطفيليات أو الفيروسات هي اللحوم الحمراء المفرومة والتي تؤكل نيئة. إن الكبة النيئة التي يشتهر بها الطبق اللبناني الشهى في العادة، هي عرضة سهلة لهذا التسمم، إذا كانت اللحوم المفرومة أو المسحوقة المستخدمة في الكبة النيئة غير نظيفة أو مُسمّمة بالبكتيريا غير الحميدة التي نتحدث عن مضارها في هذا الموضوع.

والدجاج والسّمك والبيض ومنتجات الألبان والحليب غير المعقم.. والعصائر المتنوعة والمعلبات المهشمة أو المنتفخة، والأطعمة المطبوخة التي تترك في مكان حار لعدة ساعات في فصل الصيف، والخضار والفواكه.. هي كلها عرضة للتلوث بالجراثيم والفيروسات والبكتيريا وبالتالي إلحاق الضرر في صحة أعضاء الأسرة..

### **إرشادات لمنع تسمم الطعام والمحافظة على صحة الجسم**

يتوقع من الأسرة لوقاية صحة أعضائها الجسمية من تلوث الأطعمة بالبكتيريا والجراثيم والفيروسات وتعرضهم بالنتيجة للتسمم، مراعاة المبادئ الإرشادية التالية:

- 1- المحافظة على درجة حرارة الثلاجة (البراد) تحت (5) خمس درجات مئوية. أما الفريزر (خزان التجميد) فيكون بدرجة التجمد (0) صفر مئوية أو تحتها.
- 2- العودة مباشرة إلى المنزل وإيداع اللحوم بأنواعها والبيض ومنتجات الألبان في الثلاجة، مع مراعاة فرز اللحوم والبيض عن الأطعمة الأخرى منعاً للتلوث بالبكتيريا.
- 3- الابتعاد عن شراء أطعمة غير مغلفة، أو معلبات غذائية منتفخة أو مهشمة.
- 4- استعمال لوح تقطيع الطعام من البلاستيك المقوى، دون الخشب المعروف، لقلة تعلق البكتيريا بالبلاستيك كما في الخشب.
- 5- غسل اليدين جيداً بالماء الدافئ والصابون قبل التعامل مع الأطعمة خلال التحضير والطبخ والتقديم للأكل. وننصح أعضاء الأسرة هنا بأن يعمد الواحد منهم فور دخول المنزل من الخارج، إلى غسل يديه جيداً بالماء والصابون قبل الجلوس والتحدث أو الأخذ والرد مع الأسرة.

6- تجنب نقل التلوث بالبكتيريا والجراثيم من طعام إلى آخر، بتقطيع اللحوم الملوثة ثم بنفس السكين تقطيع الخضار أو غيرها.. يتوقع من الأسرة استعمال أدوات

- مطبخ نظيفة ومع نوع واحد من الطعام، منعاً لانتقال التلوث من طعام إلى آخر فتتضاعف البكتيريا ويستفحل مفعول التسمم.
- 7- غسل الفواكه والخضار دائماً وجيداً قبل تناولها للأكل.
- 8- إذابة اللحوم أو الأطعمة المجمدة داخل الثلاجة، دون إخراجها من خزان التجميد مباشرة إلى جو المطبخ الطبيعي، حفاظاً على سلامة هذه الأطعمة من التلوث بالبكتيريا أو الجراثيم بسبب ذوبانها السريع وانتظارها في حرارة مرتفعة بجو المطبخ.
- 9- طبخ اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك كاملاً، مع الابتعاد عن تناول اللحوم الحمراء أو البيضاء نيئة أو شبه نيئة تجنباً للتسمم من البكتيريا الكامنة فيها.
- 10- تخزين الأطعمة المتبقية عن الوجبات الأسرية في البراد، فور الانتهاء منها حفاظاً على سلامتها الغذائية.
- 11- تجنب تناول البيض النيئ غير المسلوق أو غير المطبوخ ولا الحليب غير المعقم بالغلي أو العصائر غير المعقمة كما في عصير التفاح.
- 12- تجنب أكل بقايا الطعام والشراب المستعملة (المأكل جزئياً منها)، حيث يفضل من الأسرة رميها في سلة المهملات للتخلص تماماً منها. ومن هنا، ننصح أعضاء الأسرة اخذ كمية الطعام في الصحن كافية لحاجة الواحد منهم، أو أقل قليلاً وليس أكثر ابدأ.
- 13- الحفاظ على الحيوانات مثل القطط والكلاب أو غيرها التي تربيتها بعض الأسر في المنزل، بعيداً تماماً عن المطبخ وأواني وأدوات الطعام، منعاً لانتقال الجراثيم والبكتيريا والفيروسات التي تحملها هذه الحيوانات إلى الأطعمة والوجبات.
- 14- التخلص من أي أطعمة تشك الأم أو الأسرة في سلامتها أو صحتها للأكل..
- 15- غسل وتعقيم مناشف المطبخ بانتظام، وكل مرة تتلوث فيها هذه المناشف بالبكتيريا من اللحوم أو غيرها من الأطعمة.

\*\*\*\*\*

## الموضوع الثامن

### التخزين الصحي للطعام بطرق التبريد

#### مقدمة

نقدم في هذا الموضوع معلومات للأسرة بخصوص درجات وطرق حفظ الأطعمة المختلفة بالتبريد في الثلاجة. تتلخص هذه المعلومات في الجدول التالي:

أنواع من الأطعمة وأساليب حفظها بالتبريد والتجميد

التسلسل	الطعام	مدة التخزين بالتبريد العادي بدرجة ( 5 ) م	مدة التخزين بالتجميد بدرجة ( 0 ) م
1	البيض الطازج النيء	3-5 أسابيع	لا يجمد
2	صفار أو بياض البيض	2-4 أسابيع	بحدود سنة
3	البيض المسلوق	أسبوع واحد	لا يجمد
4	المايونيز الجاهز تجارياً	شهران	لا يجمد
5	سلطات لحوم الدجاج أو التونة أو المعرونة أو البيض	3-5 أيام	لا يجمد
6	النقانق المفتوحة للاستعمال	أسبوع واحد	1-2 شهراً
7	النقانق المغلفة	أسبوعان	1-2 شهراً
8	المارتديلا المفتوحة للاستعمال	3-5 أيام	1-2 شهراً
9	المارتديلا المعلبة	أسبوعان	1-2 شهراً
10	السجق النيء من الدجاج أو اللحوم الحمراء	1-2 يوماً	1-2 شهراً
11	السجق المدخن	7 أيام	1-2 شهراً
12	السجق الجاف	2-3 أسبوعاً	1-2 شهراً
13	اللحوم المفرومة المطبوخة المعلبة المفتوحة للاستعمال	3-5 أيام	1-2 شهراً

لا يجمد	6-9 أشهر	اللحوم المفرومة المطبوخة المعلبة	14
شهرًا 3-4	1-2 يوماً	الهامبرغر	15
شهرًا 3-4	1-2 يوماً	لحوم الدجاج والضأن والأبقار	16
شهرًا 6-12	3-5 يوماً	لحوم الستيك	17
شهرًا 4-6	3-5 يوماً	لحوم قطع	18
شهرًا 3-4	1-2 يوماً	لحوم الكبد والكليتين واللسان والقلب...	19
شهرًا 2-3	3-4 يوماً	شوربات الخضار مع أو بدون لحم	20
شهرًا 2-3	3-4 يوماً	بقايا اللحوم المطبوخة بعد الوجبات	21
سنة	1-2 يوماً	لحوم الدجاج نيئة كاملة	22
9 أشهر	1-2 يوماً	لحوم الدجاج نيئة مقطعة	23
شهرًا 3-4	1-2 يوماً	حواصل الدجاج نيئة	24
4 أشهر	3-4 أيام	لحوم الدجاج مقلية	25
شهرًا 4-6	3-4 أيام	لحوم الدجاج فطائر	26
4 أشهر	3-4 أيام	لحوم دجاج قطع مطبوخة	27
6 أشهر	1-2 يوماً	لحوم دجاج مطبوخة بمرقة	28
شهرًا 1-3	1-2 يوماً	قطع دجاج صغيرة مغطسة مطبوخة	29
شهرًا 1-2	3-4 أيام	البيتزا المشوية	30
شهر واحد	3-4 أيام	المحاشي عموماً (كوسى، بانانجان، بطاطا وغيرها)	31
شهرًا 8-12	3 أسابيع	العصائر علب كرتون غير مفتوحة	32
شهرًا 8-12	7-10 أيام	العصائر علب كرتون مفتوحة	33
شهرًا 6-9	1-3 أشهر	الزبدة	34
شهرًا 3	7-14 يوماً	حليب زبدة	35

6 أشهر	6 أشهر	جينة صفراء صلبة غير مفتوحة	36
6 أشهر	3-4 أسابيع	جينة صفراء صلبة مفتوحة	37
لا تجمد تماماً	أسبوع واحد	جينة بيضاء ميرغلة	38
لا تجمد تماماً	أسبوعان	جينة كريم	39
لا تجمد	3 أشهر	كريم معلب	40
6 أشهر	3-5 أيام	كريمة بيض	41
12 شهراً	4-5 أشهر	سمنة مارغرين	42
3 أشهر	7 أيام	الحليب	43
لا تجمد	7-21 يوماً	لبنة	44
1-2 شهراً	7-14 يوماً	لبن	45
لا تجمد	حسب تاريخ صلاحيتها	عجينة البييتزا أو البسكويت الجاهزة	46
شهران	حسب تاريخ صلاحيتها	كعكة جاهزة للشوي	47
شهران	حسب تاريخ صلاحيتها	عجينة البسكويات	48
6 أشهر	1-2 يوماً	سمك غير مدهن نيء	49
2-3 شهراً	1-2 يوماً	سمك مدهن نيء مثل السلمون والماكريل	50
4-6 أشهر	3-4 أيام	سمك مطبوخ	51
شهران	14 يوم أو حسب تاريخ الصلاحية	سمك مدخن مغلف	52
3-6 أشهر	1-2 يوماً	الأسماك الصدفية النيئة مثل الربيان أو الجمبري	53
3 شهراً	3-4 أيام	الأسماك الصدفية المطبوخة	54

\*\*\*\*\*

### صحة الجسم وسلامة المياه

#### مقدمة

يتكون الجسم الإنساني من 70% على الأقل ماء و30% مواد صلبة من عظام وعضلات. ومن هنا، فإن الماء يعد ضرورياً لبقاء الجسم أكثر من الطعام. والفرد الذي يستطيع الصيام أو الانقطاع عن الطعام لمدة شهر أو أكثر، فإنه لا يستطيع البقاء حياً بدون الماء لعدة أيام.

والماء الصحي الصالح للشرب والاستعمال البشري اليومي في النظافة والطبخ، يكون بدون لون ولا طعم ولا رائحة. أما إذا أصبح للماء لون أو طعم أو رائحة، فهذا يعني أنه غير صالح للتداول الإنساني، وأنه يتطلب في حالة اضطرار الأسرة لتناوله بالشرب أو النظافة أو الطبخ، تعقيمه حتماً بطرق مناسبة نوضح بعضاً منها لاحقاً في هذا الموضوع.

والماء الصالح للاستعمال الأسري اليومي في الشرب والطبخ خاصة، ثم النظافة والغسل بدءاً من تنظيف الأسنان بالفرشاة وغسل الوجه والجسم.. وانتهاءً بالأواني والأوعية المنزلية في المطبخ وغسيل الملابس، توفره في العادة الجهات البلدية الرسمية في المدن والقرى..

أما في المزارع والأرياف والمناطق الجغرافية البعيدة الأخرى، فتعتمد عموماً على مياه الأنهار أو الينابيع أو الآبار الأرتوازية.. إن هذه المياه: الرسمية من دوائر البلديات أو المحلية الطبيعية هي في الغالب صالحة للاستعمال اليومي الأسري، سوى في حال الفيضانات والكوارث الطبيعية التي تمتزج مياهها وسوائلها الملوثة بمياه الشرب والاستعمال الآدمي اليومي، عندئذ يتوجب من الجهات الرسمية التدخل لتصحيح الوضع العام، وكذلك من الأسرة بتبني طرق تنقية مناسبة لتعقيم (تطهير) المياه التي تستعملها.

## طرق عامة لسلامة المياه بالتعقيم

نقترح في هذا الصدد للأسرة الطرق التعقيم التالية:

1- غلي الماء لمدة دقيقة إلى ثلاث ثم تقليب أو سكب الماء المغلي من وعاء إلى آخر، ثم تركه لساعات قليلة للاستقرار وترسيب أي شوائب عالقة أو بإضافة قليل من الملح.

2- إضافة بعض نقاط من الكلور المبيض (8/1 ملعقة شاي لكل غالون ماء) الذي تستعمله الأم لتعقيم الملابس والتغلب على البقع فيها. أو استعمال نقاط قليلة من مادة اليود العادية التي تستعملها الأسرة في صيدلية المنزل، أو الحصول على حبات يود معدة تجارياً لمثل هذا الغرض التعقيمي.

وحتى تتخلص الأسرة من رائحة أو طعم الكلور أو اليود في الماء الحالي، يمكن تقليب الماء المعقم كما نوهنا، من وعاء إلى آخر عدة مرات، أو تعريضه للهواء عدة ساعات.

## مبادئ عملية للمحافظة على سلامة المياه

تراعي الأسرة في المحافظة على سلامة المياه وصلاحياتها للاستعمال ولصحة الجسم، المبادئ الإضافية التالية عما ورد آنفاً:

- تجنّب استعمال المياه الملوثة في غسيل أو تنظيف الأوعية والأدوات المنزلية.
- تجنّب استعمال المياه الملوثة في تنظيف الفم وفرشاة الأسنان.
- تجنب استعمال المياه الملوثة في غسيل أو تحضير الأطعمة للطبخ أو/و للأكل.
- تجنب استعمال المياه الملوثة في الحصول على قطع أو قوالب الثلج.
- معرفة مصدر المياه المعبأة بزجاجات أو القوارير البلاستيكية المتداولة المعروفة، والتأكد من صلاحية الينابيع أو الآبار التي تعتمد عليها هذه المياه.
- تناول المياه المعبأة أو المغلية أو المعقمة، حتى يتم للأسرة التأكيد من الجهات الرسمية لصحة وصلاحية المياه العامة للتناول اليومي.

## مستخلص صحة الأسرة والغذاء

يتوقع من الأسرة في هذه الخلاصة العامة المكثفة التأكد من سلامة غذائها من أجل تحقيق الصحة الجسمية لأعضائها، الانتباه للمبادئ العامة التالية(انظر التفاصيل في هذا العمل العلمي الأسري):

- 1- تناول الأطعمة الكافية لصحة الجسم من حيث المقادير والأنواع الرئيسية: البروتين والنشويات والسكريات والدهون والخضار والفواكه.
- 2- تناول جزء كبير من الوجبات اليومية من منتجات الحبوب الطبيعية والخضار والفواكه.
- 3- توازن أنواع ومقادير الأطعمة التي يتناولها أعضاء الأسرة يومياً مع أنواع وكثافة الأنشطة الجسمية التي يقوم بها كل منهم في العمل أو/و الحياة اليومية.
- 4- تناول الفيتامينات المركبة أو/و الخاصة المستقلة (الفيتامينات غير المركبة مع أخرى)، عند مواجهة الأسرة لظروف صحية أو/و غذائية صعبة أو استثنائية غير مستقرة.
- 5- تجنب تناول الطعام بكميات كبيرة أو تجنب الوجبات الكبيرة في مقاديرها خلال المرة الواحدة. وإذا كانت شهية عضو الأسرة مفتوحة أكثر من العادة (أي يجب أن يأكل)، عندئذ يمكن تقسيم الوجبات الرئيسية الثلاث المناسبة لصحة جسمه على ست إلى ثماني وجبات فرعية يفصل كل منها عن الأخرى ساعتين إلى ثلاث.
- 6- التأكد تماماً من نظافة وعدم فساد الأطعمة والمياه التي تتناولها الأسرة يومياً.
- 7- التقليل لأقصى درجة ممكنة من تناول السكريات والأملاح (الملح العادي خاصة والمسمى علمياً كلوريد الصوديوم) والدهون في الوجبات الغذائية اليومية.

