

# تخمة لكن سوء تغذية



## د. صالح بن سيف الهنائي

ارتفاع ضغط الدم، وقد أوصل بعض العلماء عدد الأمراض التي تسببها السمنة إلى ٥٠ مرضاً.

وأهم النصائح للوقاية من السمنة هو ما يستفاد به من الهدى النبوي الشريف من التقليل في كمية الطعام، قوله عليه الصلاة والسلام: (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لا محالة، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه). وتوصي الجمعيات الصحية الأمريكية بأن يشكل زيت الزيتون ما لا يقل عن ثلث الدهون المتناولة يوميا، حيث أثبتت الأبحاث العلمية فوائد زيت الزيتون في خفض الكوليسترول بالدم وأن بلدان حوض البحر المتوسط هي من أقل البلدان إصابة بمرض شرايين القلب بسبب كثرة تناول سكانها زيت الزيتون، وقد أوصانا به عليه الصلاة والسلام فقال: (كلوا الزيت، وادهنوا به، فإنه من شجرة مباركة).

ويوصي أيضا خبراء التغذية وأطباء القلب في العالم بتناول وجبتين من السمك في الأسبوع على الأقل، وذلك بسبب فائدة السمك واحتواء زيتته على مادة الأوميغا ٣ التي تساعد في علاج ارتفاع دهون الغليسيريدات الثلاثة التي يعاني منها كثير من المرضى وبالتالي الوقاية من أمراض الشرايين. لذلك ليكن لدى الإنسان الهمة والعزيمة للاعتدال في كمية طعامه وتنويعه.

هناك ما يقرب من ٤,٣ مليون وفاة من البالغين في العالم سنويا بسبب السمنة أو زيادة الوزن، وتزداد معدلات السمنة تدريجيا وبشكل مستمر في جميع أنحاء العالم. وقد أظهر آخر تقرير لمنظمة الصحة العالمية وجود ما يقرب من ملياري شخص يعانون من زيادة الوزن على مستوى العالم، وهذا هو ضعف المعدل الذي كان قائما قبل ٢٠ عاما.

وقد جاءت بعض الدول العربية ضمن قائمة أكثر ١٠ شعوب بدانة في العالم، ووفقا للمنظمة، فإن ندرة الغذاء وارتفاع أسعاره هي أحد أسباب البدانة في بعض الدول، حيث يجد كثير من الناس صعوبة في الحصول على وجبات غذائية متوازنة، فما يكون لديهم خيار إلا تناول أطعمة سريعة ومقلية ذات سعرات حرارية عالية لكنها بدون قيمة غذائية.

لذا تجد مجتمعات كثيرة رغم تناول أفرادها لكميات كبيرة من الطعام قد يصل إلى حد التخمة، إلا إن كثيرا منهم لديهم سوء تغذية ونقص في مكونات الغذاء الأساسية كالبروتينات والألياف والمعادن. وقد ثبت علميا أن مستوى الكوليسترول يرتفع في الدم عند الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة المشبعة بالدهون الحيوانية مثل اللحوم والقشدة والزبدة والجبن والسمن وغيرها، مما يؤدي إلى زيادة احتمال الإصابة بالأمراض. لذلك الاعتدال في كمية الطعام وتجنب التخمة، والحرص على تنوع مكوناته من المكونات الغذائية الأساسية له دور في الوقاية من أمراض القلب والشرايين كالذبحة الصدرية والسكتة الدماغية ومرض السكري ومرض

الغذائية والطبية والصحية فهي عنصر مهم للتغذية ومكمل في التصنيع الغذائي كما هي أيضا علاج للعديد من الأمراض وتستخدم على نطاق واسع في عمليات الجراحة وما زال العلم يكتشف يوما بعد يوم أهمية العسل الطبية وصدق الله العظيم حين قال في القرآن الكريم: (( وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتا ومن الشجر ومما يعرشون ، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون )) صدق الله العظيم.

## الذكر غير مؤهل

### لأي عمل.. سوى

### تلقيح الملكة

العسل بينما هناك العديد من المنتجات النحلية التي تنتج من الخلايا وهي العسل وغذاء الملكات والشمع والسم أي سم النحل وحبوب اللقاح والبروبوليس وهو ما يعرف بصمغ النحل وحسب فصول السنة نجد أن كل فصل يتميز بمنتجات نحلية معينة وجميع هذه المنتجات لها أهمية كبيرة من الناحية

الاحتياطيات الضرورية مثل استخدام أدوات النحالة وهدوء الأعصاب وتجنب الروائح العطرية.

وهناك بعض الأعراض المرضية التي تظهر على النحل مثل: تلوث الأقراص وجدران الخلية ببراز النحل وانتفاخ بطن الحشرة وارتعاش الأرجل وتهدل الأجنحة وعدم قدرة النحل على الطيران وزحف النحل أمام الخلية وتغير لون الشغالة إلى اسود لامع.

ومن الآفات التي تصيب النحل الأكارين - الفاروا - الدبور الأحمر - قمل النحل - ديدان الشمع - النمل - طيور الوروار - الضفادع - السحالي .

### السلالات المحلية

هناك اهتمام بالسلالات المحلية لنحل العسل بالسلطنة عن طريق البرامج والمشاريع المنفذة إلى جانب البحوث والدراسات العلمية حيث تتم دراسة طباع وصفات وإنتاجية النحل العماني كما يتم تبني الكثير من البرامج الإرشادية والبحثية والتنموية للرفي بمهنة النحالة هذه المهنة العريقة والمحافظة على هذه السلالة الطيبة لنحل العسل العماني وإكثارها ونشرها لدى مربّي نحل العسل وقد عادت تلك المشاريع والبرامج بالعديد من النتائج الايجابية من زيادة الإنتاج ورفع الجودة وإتاحة فرص العمل للشباب العماني وإيجاد مصدر للدخل للعديد من الأسر العمانية.

### مشاريع مناحل العسل

يعمل الكثير من المزارعين إلى جانب عملهم الزراعي في تربية وإكثار نحل العسل كما أن العديد من الشباب يقيمون مشاريع مناحل العسل ذات إنتاجية كبيرة وعالية الجودة تدر عليهم دخلاً مادياً مناسب يساعدهم على التوسع في مشاريعهم والاستمرارية في العمل فيها مما يساهم في رفد الأسواق المحلية بالعسل والمنتجات النحلية ويدعم الاقتصاد الوطني. ويعتقد البعض أن خلايا النحل تنتج فقط