

في رمضان .. المطلوب نظام غذائي متكامل ومتوازن



عندما تجتمع العائلة حول مائدة الإفطار في شهر رمضان المبارك، يكون الهم الأساسي لربة المنزل تأمين جو صحي جميل وأطباق شهية لأفراد العائلة، فالصائمون بحاجة لتناول الطعام المغذي، وهنا يكمن دور كل سيدة منزل في تحضير المأكولات الصحية الغنية بالفيتامينات والعناصر المفيدة من (معادن ونشويات وغيرها)، لتلبي احتياجات الصائمين وتحصنهم، ليتحملوا أيام الصوم المتواصلة في هذا الشهر الفضيل. ويساعد النظام الغذائي الصحي المتوازن الصائم على اجتياز

شهر رمضان بصحة جيدة ويسهم في إراحة جهازه الهضمي، لذا يتوجب على الصائم الانتباه عند تناول الوجبات الرمضانية، وتركيزه على احتوائها لجميع العناصر الغذائية التي يحتاجها جسمه خلال أيام الصوم ولا يعني هذا حرمان الصائم من الأطعمة والحلويات، لكن الأفضل له ولصحته تناولها باعتدال وبكميات قليلة والابتعاد عن الإسراف في تناول ما هو غير صحي حتى ولو كان لذيذ الطعم، ومن الضروري أن تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية تعادل الوجبات الرئيسية في الأيام العادية.

الغذاء الصحي في رمضان



لكن المشوية في الفرن وليست المقلية في الزيت أيضا تناول كوب من العصير الطازج الغني بالفيتامينات؛ لاحتوائه على السوائل التي تعمل على إرواء الصائم بعد فترة الصوم الطويلة. ولا يحذر تناول الحلويات في وجبة الإفطار (كناقة، بسبوسة، وغيرها...)؛ لاحتوائها على كمية كبيرة من الزيت والسكر اللذين يرهقان المعدة ..

الغذاء الصحي هو الذي يحتوي على المجموعات الغذائية الخمس (النشويات، الحليب ومشتقاته، اللحوم وبدائلها، الفاكهة، الخضروات) الضرورية للجسم فكل مجموعة تحتوي على عناصر قد تفقدها المجموعة الأخرى. الفرق بين وجبة الإفطار والسحور في رمضان

وجبة الفطور:

تأتي بعد الصيام لمدة تمتد إلى ١٢ ساعة أو أكثر، تكون المعدة فيها خاوية وتحتاج إلى طعام لا يتبعها بعد هذه المدة من الركود، وتعتبر وجبة الإفطار هي الطاقة التي يحصل عليها الجسم بعد مدة طويلة من غير طعام، وفي هذا تكمن أهمية وجبة الإفطار.

لذا يجب على الصائم إراحة المعدة في نوعية الطعام الذي يتناوله، عن طريق تناول ثمرة كما وصانا رسول الله (صلى الله عليه وسلم) وكوب من حليب دافئ يعمل على إراحة المعدة، ومن ثم شوربة خضار أو غيرها مع قطعة من الخبز، ولا بأس من تناول سنوبسك

وجبة السحور

وهي الوجبة التي تسبق أذان الفجر والانتقاع عن تناول الطعام وتكمن أهميتها في أنها الوجبة التي تمد الصائم في أثناء الصيام بالوقود والطاقة اللازمة له، لذا يفضل التركيز على الطعام الغني بالطاقة والألياف، والذي يبقى في جسم الصائم مدة طويلة، فلا يحس بالجوع (كالنشويات، الحليب ومشتقاته، الخضار)، كما يحتاج الصائم إلى تناول السوائل في هذه الوجبة لتجنب العطش في أثناء الصيام؛ فيتناول اللبن أو العصير أو الماء

واحة نفسية

زهراء عبدالرحمن عبدالله

الصيام تهذيب نفسي

يتفاوت الناس في فضل الله عليهم؛ ففيهم القوي وفيهم الضعيف، وفيهم الغني وفيهم الفقير، وفيهم صاحب الجاه والسلطان، وفيهم الشخص العادي الذي لا سلطان له؛ وعندما يعطي الله من فضله أحداً أكثر من غيره فإنه قد ينسى أن قدرته وقوته أو غناه أو سلطانه إنما هو فضل من الله، وامتحان واختبار له، أيشكر أم يكفر هذا الفضل، فإذا ما نسي ذلك غرته قدرته وغره ماله، ودعا ذلك إلى أن يتكبر ويتجبر على الآخرين، ناسياً قدرة الله عليه، وأن الله هو الجبار، وهو القاهر فوق عباده.

وفي رمضان يصوم المؤمن، ويمضي الساعات الطويلة بلا طعام ولا شراب، فيشعر بشيء من الضعف في قوته، ويشعر بالحاجة إلى الطعام والشراب، ويسره أن تغيب الشمس حتى يتمكن من أن يأكل ويشرب من جديد، إن الصائم يستشعر بهذا ضعفه البشري، فيقل اغتراره بقوته، وتنتهر نفسه من نزعة التجبر والعلو في الأرض؛ إذ كيف يتجبر وهو لم يصبر دون طعام وشراب أكثر من ساعات؟ ولعل هذا من الفوائد النفسية الهامة للصيام، لأنه يرجع المغرور إلى الواقع، ويخلصه من عقدة التفوق والعلو التي أفسدت عليه نفسه.

كما أن الصوم بما يترك في نفسية الصائم من إحساس بالضعف والحاجة إلى لقمة طعام، وإلى جرعة ماء، هذا الصوم يجعل لآليات الكريمة، التي وعدت المؤمنين في الجنة الطعام والشراب ضمن ما وعدتهم به من نعيم، ويجعل لها أثراً كبيراً في النفس أكبر مما يكون لو أن الإنسان الذي أنعم الله عليه قد أمضى عمره كله دون أن يجوع أو يعطش، فكما أن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى فإن الطعام والشراب نعمة من الله، لا يعرف قدرها إلا من جاع وعطش.

هل تتأثر هرمونات الجسم بالصيام؟

بينت نتائج الدراسات التأثير الإيجابي للصيام على مستويات هرمونات التوتر والضغط النفسي «وهي الكورتيزول والبرولاكتين»، مما يؤكد فائدة الصيام باعتباره فترة راحة وهدوء وسكينة للجسم، حيث يتم في هذا الشهر سنوياً تعريض الأعصاب لمستوى أقل من التوتر.

كما بينت نتائج الدراسات أن الدماغ في أثناء الصيام يزيد من إفراز هرمون يمنح خروج الماء، أي أنه يعمل على تخزين الماء في الجسم من خلال زيادة امتصاص الكلى له. وهو ما يسهم في زيادة كفاءة الجهاز البولي والكلى وفي تطهيرها.

مجموعة من التغييرات تصاحب فترة الصيام

البشرية، وهي وظيفة التكيف مع قلة الطعام، ولذلك كان الناس يلتمسون الصوم والحرمان من الطعام؛ وما هو معلوم فإن نسبة السكر في الدم مضبوطة، وأي نقص أو زيادة في هذه النسبة يترجم بمشاكل صحية، فإثناء الصوم يستنفذ الجسم سكر الكلوكون الموجود في الخلايا والذي يأتيها بواسطة الدم فيضطر الجسم إلى تفكيك مخزون السكر المتواجد في الكبد عبارة عن كليكوجين، وعند نفاذ هذا المخزون أيضاً يلجأ الجسم إلى استهلاك الدهون، ثم إذا استمر الإنخفاض يلجأ إلى البروتينات كحل أخير. ومنه فإن الصوم يقضي على الطعام الزائد في الجسم ويمكن من تجديد مخزون الكليكوجين في الكبد، ومن تقليل فضلات التحويلات في خلايا الجسم، فينقص تراكم الدهون حول الأوعية؛ مما يسهل حركة الدورة الدموية ويزيد الجسم سلامة وحيوية.



كيف لا، والصوم أمر رباني وحكمة إلهية حيث يقول تعالى: (وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) (البقرة) ١٨٤ فالصوم كله خير سواء أكان ذلك على المستوى الديني أم الصحي أم النفسي أم غير ذلك. ويقول الدكتور العالمي ألكسيس كاريك: «إن كثرة وجبات الطعام تعطل وظيفة أدت دوراً عظيماً في بقاء الأجناس

يحتاج الجسم لتأدية مهامه للطاقة مثلما تحتاج السيارة للوقود، هذه الطاقة يوفرها الجسم انطلاقاً من هضم واستقلاب الأغذية التي يتناولها الإنسان انطلاقاً من وجبات متفرقة طوال اليوم، إلا أن شهر رمضان يعتبر حالة خاصة؛ لأن الصائم يمسك فيه عن الطعام من طلوع الفجر إلى غروب الشمس وهي مدة غالباً ما تتجاوز اثنتي عشرة ساعة عادة ما يكون الشخص قد تناول فيها وجبتين أو ثلاث في الإفطار، هذا التغيير في نظام الوجبات يرغم الجسم على التكيف ويحدث العديد من التغييرات على المستوى الفيزيولوجي والنفسي تعود كلها على الصائم بالنفع والبركة مرضى القلب.

الصوم ومرضى السكري

الدوخة، أو شعور بخفقان في ضربات القلب أو تعرق في الجسم، وإذا انتاب المريض شيء من هذه العلامات فعليه أن يتناول كمية من السكريات، حتى لا يتعرض لمضاعفات خطيرة. ويجدر بهؤلاء المرضى اتباع السنة النبوية في تأخير السحور وتقليل النشاط الجسماني غير الضروري في فترة آخر النهار، مما يساعدهم على الوقاية من حالة الخمول ونقص السكر.

على مرضى السكري في رمضان تنظيم جرعات الأنسولين حسب الوقت والكم تحت إشراف طبيب مختص يقلل أحياناً من جرعة الدواء كي لا يدخل المريض في حالة هبوط في مستوى السكر. وهناك أمر يشغل معشر الأطباء وهو هبوط مستوى السكر في الدم إلى مستوى مقلق يعتبر حالة طوارئ تحتاج إلى تتبع واحتياط، وتتميز أعراضها بالشعور بالخمول أو

التمر والماء يدفعان الجوع والعطش

جيداً، ويجب المحافظة على هذه العادة، لأنها تساعد على حسن الهضم بسهولة وتشعر الشخص بالشبع الصحي؛ وينصح بأن يكون الطعام دافئاً ولا يكون حاراً بدرجة شديدة، ولا مملحاً؛ لأن ذلك يسبب احتقاناً وتهيجاً في جدار القناة الهضمية مما يؤدي إلى عسر الهضم والشعور بالألم المعدة... أحرص أخي الصائم أن تتناول فطورك على فترات متواترة؛ أي زيادة عدد الوجبات وتقليل كمية الطعام في كل وجبة، وذلك لكي يسهل الهضم ويستفيد الجسم من الغذاء بشكل صحي متكامل دون تولد ظواهر مرضية ناتجة عن تجمع وترامك الغذاء المتناول.



وعن أنس رضي الله عنه «أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتمرات، فإن لم تكن تمرات حسا حسوات من الماء» فالتمر والماء يدفعان الجوع والعطش و أثناء أداء صلاة المغرب يتم امتصاصهما فيذهب النهم والجوع الشديد عن الصائم ويتناول وجبة الإفطار باعتدال ويتفادى انتفاخ المعدة وعسر هضم، وتمكن صلاة التراويح من تسريع الهضم بحركات الركوع والسجود كما أنها تجلب الراحة النفسية. ويقول غازي أحمد درادكة أخصائي تغذية علاجية: «على الصائمين تناول الطعام ببطء ومضغه

فوائد التمر



كان الرطب طعام السيدة مريم. قال تعالى: لَأَوْهَرِي إِلَيْكَ بِجَذْعِ النَّخْلَةِ نَسَاقِطٍ عَلَيْكَ رَطْبًا حَلِيبًا مريم ٢٥ قال عليه الصلاة والسلام: العجوة من فاكهة الجنة وقال: (من تصبغ بسبع تمرات عجوة لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) روى الترمذي مرفوعاً: العجوة من الجنة وفيها شفاء من السم. من فوائد التمر والرطب أو البلح: خفض نسبة الكوليسترول بالدم والوقاية من تصلب الشرايين لاحتوائه على البكتين. منع الإصابة بسرطان الأمعاء الغليظة، والوقاية من مرض البواسير، وتقليل تشكل الحصيات بالمرارة، ولتسهيل مراحل الحمل والولادة والنفاس؛ لاحتوائه على الألياف الجيدة والسكريات السريعة الهضم.

١٠. مضاد لسرطان؛ لاحتوائه على السليسيوم، وقد لوحظ أن سكان الواحات لا يعرفون مرض السرطان. ١١. علاج لجفاف الجلد وجفاف قرنية العين ومرض العشى الليلي؛ لاحتوائه على فيتامين أ. ١٢. علاج لأمراض الجهاز الهضمي العصبي؛ لاحتوائه على فيتامين ب ١. ١٣. علاج لسقوط الشعر وإجهاد العينين والتهاب الأغشية المخاطية لتجفيف الفم لاحتوائه على فيتامين ب ٢. ١٤. علاج للالتهابات الجلدية؛ لاحتوائه على فيتامين النياسين. ١٥. علاج لمرض الإسقربوط، وهو الضعف العام للجسم وخفقان القلب، وضيق التنفس، وتقلص الأوعية الدموية وظهور بقع حمراء على الجلد وضعف في العظام والأسنان، وذلك لاحتوائه على فيتامين (ج) أو حامض الأسكوربيك. من التمر، يمكن استخلاص عدد