

الغذاء والدواء للصائم في شهر رمضان

تكمن الأضرار لتناول الماء أثناء الأكل حوله عدة أراء، فهناك من ينصح بعدم شرب الماء في أثناء الأكل لأن الماء يخفف من إفرازات العصارة الهاضمة فيقل تأثيرها، ويصبح الهضم عسرا وبطيئا، والبعض يرى أن الماء قد ينشط إفرازات الهضم عند الذين يحبون ذلك من الأكل لأن شرب الماء في هذه الحالة سيمائل في تأثيره تناول الوجبات المحببة إلى النفس والتي تؤكل بشهية فيزيد الجسم من إفرازات الهضم . وهناك بعض الناس الذين لا يهتمون بتناول الطعام في مواعيد منتظمة ويأكلون حين يشعرون بالجوع أو بالرغبة في تناول الطعام، ومن الملاحظ أيضا أن الذين يتبعون نظاما ثابتا لتناول الطعام تمدد أجسامهم في الشعور بالإرهاق والقلق فور تجاوز موعد تناول الوجبات مما يسبب لهم مشاكل هضمية أحيانا، لذلك فالصحيح هنا أن للجسم تداخلا واضحا على رغبات الأفراد وشهيتهم بطبيعة الأطعمة التي تؤكل في المواسم المعينة كالصيف مثلا أو الشتاء، فجدد الجسم يفقد شهيته للطعام في أثناء الجو الحار بينما تتميز وجبات نهار الصيف بأنها خفيفة وقليلة السعرات الحرارية وهذا ما يحققه نهار رمضان لهذا العام .

ويشكل عام يرى الدكتور مصطفى أن تقليل كمية الغذاء في وجبتي الإفطار والسحور وتكرار تناول بعض الحلوى والفاكهة بكميات صغيرة بين الوجبتين يعتبر هو الحل الأمثل للصيام في صيف قانظ .

أعراض الصوم والتغذية الصحية

ان اتباع أسس التغذية الصحية خلال شهر الصوم يجنب الصائم الأعراض الصحية العديدة التي يتعرض لها مثل العطش والصداع والغثيان والرغبة في القيء وعسر الهضم والإمساك، والتي يظهر أثرها بوضوح في الأيام الأولى للصيام، نتيجة التغيير في مواعيد وأنماط التغذية ويضيف انه يمكن تجنب هذه الأعراض أو تقليل حدتها، بالالتزام بنظام متكامل لا يركز على المكالي والسكاكر التي تؤدي إلى مشاكل صحية متنوعة سواء للمريض أو للشخص السليم. وحول العطش الذي يشعر به الصائم، تقول إنه يحدث نتيجة الامتناع عن تناول السوائل طوال فترة الصيام مع استمرار الجسم في فقدها بصورة عرق وبول وبخار ماء يخرج مع الزفير مما يجعل الجسم بحاجة إلى تعويض فوري وكاف لما فقده الأنسجة من سوائل . ولذلك فإن الاختيار الصحيح للأطعمة وطرق إعدادها يسهم في الإقلال من الشعور بالعطش، وهذا يتطلب تناول كميات كافية من الماء والسوائل في أثناء الوجبات، حتى لا تكون عالية التركيز من السكر، حتى لا تحت الجسم على إفراز البول وزيادة الشعور بالعطش .



مع توالي أيام الصيام في الشهر الكريم تكثر الأسئلة ماذا نأكل؟ وكيف نأكل؟ وهل هناك مدى للسرعات اللازمة للجسم بعد ساعات الحرمان من الطعام؟ وكيف يمكن تضادي التداخلات الغذائية؟

إعداد/ مريم جعفر

التداخلات الغذائية وإراحة الجسم

يقدم الدكتور مصطفى عزيز نوفل اختصاصي التغذية عددا من المؤشرات والنماذج التي تحقق أقصى استفادة من كل ما نأكل ونشرب، خصوصا في ظل نظرة البعض للغذاء ونظرة سطحية خالية من الفهم حيث يراها أنها الطعام الذي لابد من أن يتناوله ولا يعنيه أن يعرف نوعية وفائدة الغذاء وكميته أو عناصره الغذائية. ويرى الدكتور مصطفى أن الأطعمة المفيدة للجسم بكل عناصرها كما وكيفا متوافرة ومعروفة، لكننا نرتكب خطأ فادحا بالإنسراف في تناولها، وفي هذا إجهاد للجسم وإرهاق لأعضائه من دون فائدة .

ويقول "أن الإفراط في تناول الطعام يؤدي إلى اضطراب أجهزة الجسم المختلفة ويعد بداية لزيادة الوزن التي تؤدي في نهايتها إلى الاضطرابات المرضية، لذلك فالمنطق يحتم علينا التنوع والاعتدال في الكمية والنوعية تبعا لحاجة الجسم من السرعات الحرارية اليومية، هذا مع الوضع في الاعتبار نوعيات الغذاء الثرية التي تملأ طاولنا خلال شهر رمضان المبارك .

ويضيف: دعونا نرى ماذا يفعل الجسم إذا ما يدخله من الغذاء؟ وهل له موقف محدد أو رد فعل واضح تجاهه؟ وهل تخضع أجهزة الجسم الحيوية بكل تركيباته المعقدة وتستسلم لهذا التدفق الغذائي دون مشاركة أو انفعال؟ والحقيقة أن التداخلات الغذائية ظاهرة طبيعية يعيشها الناس بكل مظاهرها الحقيقية، فيعوض الشعوب لا تتمكن من تناول الغذاء الأمثل، ولأسباب متعددة يظل أغلب طعامنا محصورا في بعض الأطعمة مثل كثير من الفواكه والأسبقيات التي تتعدى على الأطعمة النباتية فقط وسكان المناطق الباردة يمكنهم العيش سنوات طويلة على البيض واللحوم والأسماك، وهناك بعض النباتيين الذين يحذقون كل الأطعمة الحيوانية من وجباتهم بما فيها أغذية الألبان ومنتجاتها بينما نجد أن هذه الأغذية نفسها المستبعدة من الألبان ومنتجاتها تعتبر الوجبات الأساسية

أما الإجابة عن سؤال كم وجبة يتعين على المرء تناولها في اليوم؟ فلم تتحدد بشكل نهائي، فالإجابات متعددة وتختلف من مكان لآخر ومن وقت لآخر، فحجم الإنسان له رد فعل لكل الظروف التي يواجهها ميكيا نفسه بالدرجة المناسبة لكل ظرف، ولو فكرنا أن المعدة مثلا لها قدرة محددة على تناول كمية معينة، ولا يمكنها أن تستوعب كل كمية الطعام الكافية لسد احتياجات الجسم يوميا مرة واحدة، فهناك من يتناول وجبات في اليوم، وهناك من يخالف هذا الرأي ويرى أنه يجب أن تحصل المعدة على راحة أطول، وهناك من يتساءل: ولماذا تستريح المعدة بالذات مع أن القلب والرتتين والكليتين مثلا لا تستريح ولا تتوقف عن العمل، بل إن راحة المعدة قد تؤدي إلى تواجد حمض الهضم منفردا في المعدة من دون تخفيفه بالطعام مما ينتج عنه عسر الهضم أو قرحة بالمعدة .

في هذه الحالة بأنه حساس، فهناك علاقة تداخل بين الحساسية وصناعة الجسم فإذا دخلت بعض المواد الغريبة إلى الجسم يمكنهم العيش أصحاء على كمية من البروتين تصل إلى ٤٠ جراما يوميا، وفي الوقت نفسه هناك بعض الناس يتناولون ١٤٠ جراما من البروتين يوميا من دون أن تظهر عليهم أي أضرار . كل ذلك يؤكد أن للجسم تداخلات خاصة، تصعب السيطرة عليها أو التحكم فيها، ولذلك تحولت تقديرات الاحتياجات الغذائية المعلنة إلى مجرد وسيلة للتوجيه أكثر منها قاعدة أو قانونا يلزم اتباعه، ومعنى ذلك أيضا أننا نتوقع عدم نجاح هذه التقديرات الغذائية لكل فرد على حدة . وللتأكيد على هذه التداخلات يقول الدكتور نوفل إنه في أحيان كثيرة يكون للجسم رد فعل عنيف عندما تدخل إليه بعض المواد الغريبة عنه ضمن غذائه، ويوصف الجسم

بقول إن قطعة واحدة من حلوى الكنافة المصنوعة في المنزل تعادل غذاء كاملا في يوم عادي فما بالنا بمختلف الأنواع الأخرى من هذه الأطعمة مثل الحلوى والمشروبات والحشيشات والمكسرات وغيرها ما يؤدي الإسراف فيها إلى نتيجة سريعة في زيادة الوزن لدى كثير من الأفراد، ولكن في ظل نظرية التداخلات الغذائية فإن تأثيرات نوعية وكمية الطعام يختلف تأثيرها من شخص إلى آخر، وما يؤيد ذلك أن التقديرات العالمية للاحتياجات الغذائية لجسم الإنسان تختلف من وقت إلى آخر ولا تبقى على نفس معدلاتها السابقة، ففي بداية القرن العشرين كان متوسط التوصيات الغذائية المسموح بها من البروتين للشخص البالغ ١٠٠ جرام / يوم، ومن الدهون ١٠٠ جرام أيضا، ومن الكربوهيدرات ٤٠٠ جرام يوميا بينما كانت قبل بداية القرن التوصيات الغذائية

لبعض المعمرين في مناطق مختلفة من العالم . إن كيف تتوافق أجسام كل هؤلاء البشر مع اختلاف غذائهم اليومي؟ لا شك أن أجسامهم قد نظمت نفسها وتكيفت وعدلت نظمها الحيوية لتتداخل مع غذائهم لتحقيق أقصى استفادة منه، وتزداد تداخلات الجسم وضوحا مع صعوبة تحقيق الفوائد الصحية المتوقعة للجسم من تناوله الكثير من المنتجات الغذائية التي تم تدعيمها بعناصر مغذية مختلفة، ويختلف حدوث هذه الفائدة بين الناس مع عدم ضمان استمرارها، وربما يعتمد ذلك على وجود بعض الفروق بين الأجسام، كما قد يعزى إلى وجود التداخلات الجسمية مع كل ما يدخل إليه من غذاء ومن تداخلات غذائية. ولأن الأطعمة الرضائية ثرية في كميات الدهون والسكريات بشكل لا نهائي حيث يكفي أن

نقول إن قطعة واحدة من حلوى الكنافة المصنوعة في المنزل تعادل غذاء كاملا في يوم عادي فما بالنا بمختلف الأنواع الأخرى من هذه الأطعمة مثل الحلوى والمشروبات والحشيشات والمكسرات وغيرها ما يؤدي الإسراف فيها إلى نتيجة سريعة في زيادة الوزن لدى كثير من الأفراد، ولكن في ظل نظرية التداخلات الغذائية فإن تأثيرات نوعية وكمية الطعام يختلف تأثيرها من شخص إلى آخر، وما يؤيد ذلك أن التقديرات العالمية للاحتياجات الغذائية لجسم الإنسان تختلف من وقت إلى آخر ولا تبقى على نفس معدلاتها السابقة، ففي بداية القرن العشرين كان متوسط التوصيات الغذائية المسموح بها من البروتين للشخص البالغ ١٠٠ جرام / يوم، ومن الدهون ١٠٠ جرام أيضا، ومن الكربوهيدرات ٤٠٠ جرام يوميا بينما كانت قبل بداية القرن التوصيات الغذائية

رمضان الأمس

أبو طيبة

باسم عبد الحميد حمودي

أوراق رمضان

المسحراتي والتسحير .. (أيام زمان)

عادل العامل

كان المسلمون الأوائل يمسكون عن الأكل والشرب، وفقا لطبيعة عهدهم آنذاك ، بأذان ابن مكتوم ، بعد أن يكونوا قد أظفروا بأذان بلال الحبشي ، وكانوا يتسحرون ويستعدون لصلاة الفجر ، حسب تعاليم الرسول صلى الله عليه وآله وسلم ، الذي أوصى بضرورة السحور لأنه بركة . ولم تبق الحال هكذا ، بالطبع ، بعد أن اتسعت المدن وكثر الناس وتغير نمط حياتهم اليومية ، فأصبحت هناك حاجة إلى وسيلة أخرى لتبنيهم أو إيقاظهم قبل الإمساك ، ليكون لديهم وقت لتناول طعام السحور . وهكذا تولى بعضهم القيام بهذه المهمة تطوعا أو لقاء مقابل عيني أو نقدي . وقد عرفت هذه الشخصية الرضائية في مختلف البقاع الإسلامية ، في القرى و الأرياف و المدن ، غير أن مظاهر التسحير ووسائله كانت تختلف نوعا ما من بلد إلى آخر ومن فترة زمنية إلى أخرى، فقد كانت هناك في الدولة العباسية ببغداد مواد للسحور عامة مزينة بالقناديل المضاءة ، مثلما كانت الحال أيام الفاطميين بمصر . وكان المحسب و أعوانه هم الذين يتولون مهمة إيقاظ الناس أو تنبيههم للسحور . ومع انحطاط الدولة العباسية وهيمنة العناصر الأجنبية على مقدرات البلاد وفقدان الأمن والاستقرار

يعد المسحراتي أو أبو طيبة من الشخصيات الرضائية المتممة للطقس الديني المبارك الذي يؤدي مهمته بكل حرص . استمر أبو طيبة في عمله الاجتماعي الرضائي في بغداد والمدن الكبرى بصيغة أكثر مواكبة لمناطق العصر ، إذ استخدم السيارة البيك أب ، حديثا يصعد أبو طيبة في حوض البيك أب ومعه طبله ليذق عليه وهو يصيح : (سحور...سحور) والسائق يجول به في الشوارع الخالية . يدخل الشارع الواحد مرارا ليؤكد الصيغة المباركة التي بموجبها يستيقظ الصائم من غفوته وتبدأ ربة البيت بإعداد طعام السحور، يتسحر الصائمون ليوم غد وهم يذكرون تعمة الله وفضله عليهم ،حتى يرتفع صوت المؤذن يدعو لصلاة الفجر .

قبل ذلك بدقائق يكون المؤذن قد نادى ((امساك .. امساك)) ويريد الكلمة عدة مرات لينبه الصائم بقطع الطعام والشراب عن ذاته ، وبعد أن يؤدي الصائم صلاة الفجر في داره أو في المسجد القريب ينام مرة أخرى .. إذا استطاع ولم يشغله عمل .

سبب دوران المسحراتي بالسيارة اليوم في المدن الكبيرة هو عدم قدرته على السعي متجولا مشيا على القدمين، إذ اتسعت المدينة وامتدت ، فيما بقي المسحراتي مع طبله يجول في المدن الصغيرة مناديا اهل الديرة بأسمائهم .

أقامت سنوات في مدينة النجف (٦٤-٧٢) وكنت على مقربة من حسينيتها في شارع الخنساء لفترة ، وكان المؤذن الشيخ فضالة يبدأ شغله الليلي قبل السحور فيقول ما يريدناصحا النساء قبل الرجال حتى إذا اقترب موعد الإمساك انطلق بتجهيزات لطيفة وسط ميكروفونه الذي يشق صمته الليل ،فيأذا اقترب موعد الإمساك صاح : (راح أقول .. انتبهوا .. راح أقول) ثم ينادي بالإمساك ،ليؤدي بعد ذلك أذان الفجر ، والفجر لمن صلاه قديما وفي المدن المرموقة - السماوة مثلا - كان خليف المسحراتي يدور بطلبته مناديا بالسحور ، وتفتح أبواب الخبيرين لتعطي لخليف ما تيسر من طعام دون أن يرى احد الآخر، هكذا كان المسحراتي فقيرا لا يكد يسد رمقه منتظرا العبيدة عند انتهاء الشهر وهبات المحسنين خلال الشهر ، أما اليوم فالمسحراتي يملك (برستيج) الخاص في المدن الكبرى ، يجول بسيارة البيك أب مرتديا البنطلون وسائقه معه وربما حارسه أيضا ، ويوم (العبيدة) السخية قام بانن الله.



مطبخ رمضان

كيك الدجاج

المقادير
دجاجه + بصل +
بهارات + بقونس +
صلصة بيضاء +
البشاميل

الطريقة

تسلق الدجاجه
بقليل من الملح ثم
تقطع مكعبات ثم
تحمس مع البصل
والبهارات ثم
توضع في صينية
ويرش عليها
بقونس أو فلفل
بارد ويصب عليها
صلصة بيضاء
(مقادير
الصلصة
البيضاء:ملعقتا زيت
+ ملعقتي دقيق +
نصف كاس ماء +
نصف كاس حليب +
ملح وتدخل الصينية
الفرن حتى تتحمر
من الأسفل ثم يصب
عليها البشاميل)
مقادير البشاميل
: ربع كاس زيت +
كاس حليب ساخن +
نصف كاس دقيق +
جبن + بيضة)

جريش احمر

المقادير :
كوبين جريش
نصف كوب أرز
دجاجه
كوب طماطم مهروسة و ملعقتان
صلصة
ملعقة ملحونة : دارسين + ليمون
سود + كمون + فلفل اسود
بصل
حبثان فلفل احمر حار (حسب
الرغبة) + سمحة
الطريقة :
يخلط الجريش والسليق معا
ويغسل بماء دافئ ويصفي وينقع
لمدة ساعة تقريبا
تسلق الدجاجه في ماء مغلي به
ملح .. ترقع الدجاجه من القدر
(ويحتفظ بمرقة
الدجاج)
ثم يزال العظم منها وتقطع قطعاً
صغيرة
يحمز البصل بقليل من الزيت
وتضاف قطع الدجاج والبهار
والمح ثم تضاف الطماطم
وتقلب جيداً
نضيف مرقة الدجاج على الخليط
.. وحين يغلي نضيف الجريش
ونسكب فوقه
السمحة و الفلفل الحار ونضعه
على نار هادئة لمدة ساعتين أو
اكثر
ثم يقلب الجريش جيداً بملعقة
خشب ثم يقدم في صحن ..