



يعدّ شهر رمضان فرصة مناسبة لكثير من الصائمين لتغيير العادات الغذائية، واتباع نظام صحي متوازن، لكن وجبات وحلويات تخضع للعادات والتقاليد قد تشكل عاملاً يؤثر في الصحة

لندن - العربي الجديد

يشكل شهر رمضان مناسبة خاصة بالنسبة إلى المسلمين في أنحاء العالم، فهو شهر المغفرة والتوبة والتقرب إلى الله. وعادة يمارس المسلمون البالغون الأصحاء الصيام اليومي من الفجر حتى غروب الشمس، أي نحو 14 ساعة، وينقطعون عن تناول المأكولات والمشروبات، وتقليدياً، يفطر المرء عند غروب الشمس، ثم يأكل مرة أخرى في السحور قبل الفجر، ما يعني أن فترة تناول الطعام تنحصر بين 8 و10 ساعات كاقصى حد، وهذه فترة ضيقة نسبياً لتناول الكثير من الأطعمة.

يرى اختصاصي الصحة العامة محمد العتر، في حديثه لـ«العربي الجديد»، أن «شهر رمضان يخلق فرصة جديّة لتغيير العادات السيئة، خاصة إذا استطاع الصائم اتباع ما يطلق عليها النصائح الذهبية. يصوم المسلم أكثر من 12 ساعة يومياً، ما يخفّض نسبة السوائل في الجسم ويتسبب في حصول جفاف، وبالتالي تتعلّق أولى النصائح الذهبية بتناول نحو 8 أكواب من الماء بين فترتي الإفطار والإسماك، فتناول كميات من الماء يساعد في ترطيب خلايا الجسم، ويسمح للأغذية بالعمل في شكل سليم خلال الصيام، كما أن الجسم يفقد الكثير من المعادن خلال فترة الصيام، لذا من المهم تناول المياه المعدنية لتعويض هذا النقص». يضيف: «تتعلّق النصيحة الثانية بتناول أطباق خفيفة مليئة بالسوائل والألياف، والتوقف عن تناول كل الوجبة لمدة ساعة أو ساعتين كي ينفذ الجهاز الهضمي دوره من دون مشاكل، لذا يُنصح بتناول الحساء الخفيف وبعض المشروبات الساخنة، أو أطباق بسيطة، ثم التوقف عن الأكل ساعتين على الأقل».

غذائي صحي ومتوازن. ومن المهم اعتبار شهر رمضان فرصة للتخلص من تناول السكريات والمعجنات والأطعمة المشبعة بالدهون. ويمكن للصائمين الذين يحاولون اتباع نظام صحي متوازن تقسيم وجبة الإفطار إلى جزأين، ثم تناول وجبة سحور خفيفة باتباع قاعدة 3-3-3 أو 2-2-2. وتشرح مي هذه القاعدة بالقول: «إذا كانت فترة الطعام المسموح بها 9 ساعات، من وقت الإفطار إلى السحور، يُستحسن تقسيم الوجبات إلى ثلاث، أما إذا كانت أقل فيمكن اتباع قاعدة الساعتين. وعلى سبيل المثال يمكن تناول الحساء وبعض الخضار عند بدء الإفطار الساعة السادسة مساءً، ثم التوقف عن تناول الطعام ثلاث ساعات، وبعدها تناول وجبة بروتين وبيض الخضار، والتوقف ثلاث ساعات قبل وجبة السحور. وخلال هذه الفترات، يمكن تناول القهوة والشاي أو الأعشاب من دون سكر، وبطريقة منتظمة. وهذا الروتين يساعد في استيعاب الجسم للأطعمة وهضمها، وإفادته من المعادن والفيتامينات. ومن المهم خلال شهر



تلصق فترة تناول الطعام بين 8 و10 ساعات خلال رمضان الحالي (كريم صاحب/ فرانس برس)

مهدرجة، «لأن تناول هذه الوجبات على معدة فارغة يتسبب في مشاكل بالجهاز الهضمي، ويمنع الصائم من عناصر غذائية أساسية قد تمنعه من إكمال صيام شهر رمضان». إلى ذلك، تنصح مي بالتوازن في تناول الأطعمة التي تحتوي على الحلويات، وتقول: «تنوع المائدة الرمضانية بحسب التقاليد والعادات، ويجري تخصيص الحلويات كجزء من التراث الرمضاني، ما يجعل الصائم فير قادر على مقاومة هذه المغريات، لذا من المستحسن تناول قطعة واحدة بدلاً من كميات كبيرة، أي بين 50 غراماً و100 غرام، وذلك مرتين أسبوعياً على الأكثر».

وترى مي أنه «من الأفضل بالنسبة إلى الصائم تناول السكر الطبيعي في الفاكهة، علماً أن تناول حصة أو حتى حصتين من الفاكهة بمعدل 100 غرام يومياً يؤثر إيجاباً في الصحة، بدلاً من السكر المكرر. وبالنسبة إلى وجبات السحور، ترى مي أنه من المهم الابتعاد عن المعجنات لأنها تتسبب في حصول عطش، لذا من المفضل تناول فاكهة مثل البطيخ والليمون، أو حتى الشوفان والحليب واللبن.

وعموماً تنصح مراكز صحية بالصوم لإزالة السموم من الجسم وتقوية جهاز المناعة وضبط ضغط الدم والكوليسترول. وأظهرت دراسة أن النظام الغذائي المتبع في الصيام الذي يعتمد على تقليل السعرات الحرارية التي يتناولها الأشخاص بنسبة تصل إلى النصف، يُبطئ الشيخوخة، كما تؤكد دراسات عدة أن قياس سرعة الشيخوخة لا يُحسب بعدد سنوات العمر، وتشير إلى أن الحفاظ على خلايا صحية يساهم في إبطاء الشيخوخة. ويساهم الصيام في تأخير الإصابة بمرض الزهايمر وغيره، ويقضي على الخلايا الميتة ويحفز على توليد خلايا جديدة. وتنصح الكثير من المراكز الطبية في أوروبا بتنفيذ صيام متقطع لأنه يقلل بشكل عام من نسبة الأمراض السرطانية والالتهابات وغيرها، علماً أنه يعزز أيضاً مقاومة الخلايا العصبية لأنواع مختلفة من الإجهاد، التي يعتقدون أنها تتسبب في اضطرابات كثيرة، مثل الإجهاد التأكسدي والإجهاد الأيضي، وفي تسعينيات القرن الماضي، وجد الباحث في علم الحيوان مارك ماتسون، أستاذ علم الأعصاب في كلية الطب بجامعة «جونز هوبكنز»، أن الطريقة الوحيدة لإبطاء عملية الشيخوخة التي تزيد من خطر بعض الأمراض مثل الزهايمر وباركنسون والسكتة الدماغية، هي تقليل استهلاكهم الطاقة.

وفي حال اتباع نظام غذائي متوازن، يخفّض الصيام الوزن ونسبة الشحوم في الدم والكوليسترول، لذا يعتبر فرصة جيدة للتغيير على المستويين النفسي والبدني، وبالتالي قد يكون خطوة لتغيير دائم نحو عادات غذائية وحياتية يومية أكثر صحة لجسم الإنسان».

رمضان تنوع اختيار الأطعمة والأغذية، وبالتالي. ولا بد بحسب محمد ومي من تناول وجبة بروتين، أكنت شرائح لحوم أو دجاج أو بقوليات، فالبروتين يمد الجسم بالطاقة ويمنع حصول مضاعفات سلبية للصائم، مثل الهذيان والتعب والإرهاق. ويشدد محمد على أهمية الإكثار من تناول الخضار والشوفان، لأنها مصدر غني بالألياف، وتساعد في تخليص الجسم من أمراض الإمساك والنفخة. كما تنصح مي بتناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامينات، وتحديدًا فيتامين «سي»، مثل الفراولة والليمون، إضافة إلى الوركيات مثل السبانخ والهندباء والبقونس وغيرها.

أما بالنسبة إلى الدهون فنصح الخبراء بتناول دهون صحية، مثل اللوز والجوز، التي تدعم صحة الدماغ والقلب، وتعتبر من العناصر الأساسية التي لا بدّ من الاعتماد عليها خلال شهر رمضان. وتنصح مي أيضاً بضرورة الابتعاد عن تناول المأكولات المشبعة بالدهون، مثل الأطعمة الجاهزة والسريعة، أو تلك المقلية والتي تحتوي على زيوت

باختصار

تتعلّق أولى النصائح «الذهبية»، بتناول نحو 8 أكواب من الماء بين فترتي الإفطار والإسماك

تشمل النصيحة الثانية تناول أطباق خفيفة مليئة بالسوائل والألياف، والتوقف عن تناول كل الوجبة لمدة ساعة أو ساعتين

تطالب النصيحة الثالثة بتناول وجبة السحور التي يفوتها كثير من الصائمين رغم أنها مهمة لد الجسم بالطاقة لساعات طويلة

غذائي صحي ومتوازن. ومن المهم اعتبار شهر رمضان فرصة للتخلص من تناول السكريات والمعجنات والأطعمة المشبعة بالدهون. ويمكن للصائمين الذين يحاولون اتباع نظام صحي متوازن تقسيم وجبة الإفطار إلى جزأين، ثم تناول وجبة سحور خفيفة باتباع قاعدة 3-3-3 أو 2-2-2. وتشرح مي هذه القاعدة بالقول: «إذا كانت فترة الطعام المسموح بها 9 ساعات، من وقت الإفطار إلى السحور، يُستحسن تقسيم الوجبات إلى ثلاث، أما إذا كانت أقل فيمكن اتباع قاعدة الساعتين. وعلى سبيل المثال يمكن تناول الحساء وبعض الخضار عند بدء الإفطار الساعة السادسة مساءً، ثم التوقف عن تناول الطعام ثلاث ساعات، وبعدها تناول وجبة بروتين وبيض الخضار، والتوقف ثلاث ساعات قبل وجبة السحور. وخلال هذه الفترات، يمكن تناول القهوة والشاي أو الأعشاب من دون سكر، وبطريقة منتظمة. وهذا الروتين يساعد في استيعاب الجسم للأطعمة وهضمها، وإفادته من المعادن والفيتامينات. ومن المهم خلال شهر

صيام رمضان

نصائح «ذهبية» لعادات غذائية سليمة

وأخيراً

الذكورية خطابٌ معادٍ للنسوية

نجوم بركات

أما الآن، وقد انتهت الاحتفالات باليوم العالمي للمرأة الواقع في 8 مارس/ آذار من كل عام، وتوقفت العايدات والمظاهرات المطالبة بضرورة نيل المرأة حقوقها وتساوي فرصها وحظوظها مع تلك المتوفرة تلقائياً للرجل، فلا بد من طرح أكثر الأسئلة بدهاء: ما هو الباعث فعلاً على كراهية النساء حدّ إنزال أقصى العقوبات بهن، بل حدّ القتل على يد أقرب الناس: الوالد، الأخ، الزوج، وحتى الابن. لا نحتاج هنا إلى تقديم دلائل أو براهين، كما لا لزوم أيضاً إلى الاستشهاد بإحصائيات تُجمّع على انتقاء التمييز في هذا الشأن بين مجتمع فقير أو غني، متعلم أو أمّي، مديني أو ريفي، شرقي أو غربي... سبحان الله! ما تراه يكون ذلك الشيء العجيب الذي تمتلكه المرأة، ترتكبه، أو تستفزّ لدى الرجال، لكي يتحوّلوا وحوشاً قادرين على الاغتصاب والضرب والتعنيف، وصولاً إلى ارتكاب جريمة قتل؟ هؤلاء الكارهون للنساء بهذا القدر، ولدتهم نساء وربّتهم وأحبّتهم أمهاتٌ وأخواتٌ وبناتٌ وحبيبات... كنا قد اعتقدنا أن القضية سُويّت في المجتمعات التي للنسوية فيها تاريخٌ نصلي حرق عدة إنجازات،

النسوية، ويفكروا في كيفية مشاركتهم، بشكل مباشر أو غير مباشر، في عدم المساواة. ثم تم إنشاء شبكات ناشطة توزعت في اتجاهين للتفكير في الذكورية، فرأى قسمٌ إليها بوصفها فئة اجتماعية، وقسم آخر فئة بيولوجية. أراد هؤلاء جميعاً أن يصبحوا رجالاً أفضل من أجل تحقيق المساواة، إلا أن الأمور انحرفت بعد أن شعروا أن لا مكان لهم فعلاً في الشبكات النسوية، فكان أن ظهر خطاب أزمة الذكورة الذي يمكن تلخيصه كالآتي: إذا كانت

ينتشر كره الذكور بين المرأة بشكل واسع عبر الإنترنت، وهو ما أدت إلى تطوّر شبكات فرعية كثيرة فرعية كثيرة انتشرت من حول العالم، فطوّرت بدورها خطاب الذكورية، حيث بتنا نسمع مثلاً عن فئة العازبين غير الطوعيين، أي أولئك المحرومين من علاقات عاطفية وجنسية بسبب عدم قدرتهم على إغواء المرأة التي باتت تُشعرهم بالعجز. مقابل هؤلاء، سوف نسمع عن جمعيات مخصّصة للذكور فقط يديرها «مدرب» نجم (coach)، يقدم نصائح للرجال عن كيفية استمالة قلوب النساء وكسب إعجابهن، في حين يستشرس في مهاجمة النسويات بشكل مباشر، لأنهن... أصل كل البلاء!