



هوامش

يتناول الأشخاص الفيتامينات الجيلاتينية المتعددة لضمان الحصول على العناصر الغذائية المختلفة؛ إذ إنها متوفرة بسهولة، وطعمها لذيذ. لكن، من جهةٍ أخرى، لديها أضرار كثيرة، أبرزها احتوائها على السكر



تُصنع عادةً للأطفال لأنها تشبه الحلويات التي يحبونها (Getty)

الأشخاص. وقد تحتوي الفيتامينات الجيلاتينية على ملونات غذائية صناعية. وقد ربطت بعض الدراسات استهلاك أصغيات الطعام بالمشكلات السلوكية لدى الأطفال. يسهل تناول كمية كبيرة من هذه الفيتامينات، خاصة بالنسبة للأطفال الذين ينظرون إليها على أنها حلوى، ما قد يؤدي أحياناً إلى استهلاك كميات أكبر من الموصى بها، وحدوث ما يسمى التسهم بالفيتامينات أو المعادن. قد يكون استهلاك كميات أكثر من الموصى بها من الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون أمراً خطيراً، إذ يمكن تخزينها في دهون وأنسجة الجسم، ما يؤدي إلى آثار سلبية على الصحة. كذلك، قد تحتوي الفيتامينات الجيلاتينية على عناصر غذائية أقل من المحتوى على الملصقات الغذائية، ويرجع ذلك جزئياً إلى أن الشركات المصنعة لا يمكنها ضبط كمية الفيتامينات والمعادن، مع إضافة السكريات والملونات ومركبات الحشو الأخرى، التي تُستخدم للحفاظ على النسيج الجيلاتيني بنفس الوقت. وفقاً لإدارة الغذاء والدواء الأميركية (FDA)، تُدرج الفيتامينات الجيلاتينية كغذاء وليس كدواء، ما يعني أن المكونات قد تتفاعل مع الأدوية، لذلك ينصح باستشارة الطبيب دائماً قبل تناول أي فيتامينات. كذلك ينصح عند استهلاك الفيتامينات الجيلاتينية بانتقاء العلامات التجارية التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.

باختصار

الفيتامينات الجيلاتينية على شكل علكة سهلة المضغ، ويمكن أن يتناولها الأشخاص الذين يجدون صعوبة في بلع الحبوب

تحتوي القطعة الواحدة من الفيتامينات المتعددة على شكل جلي للأطفال على ثلاث غرامات من السكر و15 سعراً حرارياً

يمكن أن يؤدي الإفراط في استهلاكها إلى الإسهال والغثيان والانتفاخ، ومشكلات في الجهاز الهضمي غير مرغوب فيها

الفيتامينات الجيلاتينية أضرار تتخذ شكله السكاكر

الكويت. يارا حسيت

يعتقد كثير من الناس أن تناول الفيتامينات يمكن أن يحسّن الصحة، أو يعوّض عن نظام غذائي منخفض العناصر الغذائية. بهذا، تحظى الفيتامينات الجيلاتينية بشعبية كبيرة لمذاقها اللطيف واللونها وأشكالها المحببة، وخاصة لدى الأطفال. لذلك نقدم فوائدها الفيتامينات الجيلاتينية وجوانبها السلبية.

توفر المغذيات الضرورية

يتناول الأشخاص الفيتامينات الجيلاتينية المتعددة لضمان الحصول على العناصر الغذائية المختلفة. وتستفيد الفئات التي لا تتناول أطعمة معينة، أو من لديهم صعوبة في امتصاص بعض العناصر الغذائية، ومن لديهم احتياجات غذائية متزايدة، مثل الأشخاص النباتيين وكبار السن والحوامل، ومن يعانون من ظروف صحية تتطلب استخداماً طويلاً

الأمم للأدوية التي تغير امتصاص المغذيات. تشير الأبحاث إلى أن معظم الأشخاص الذين يتناولون نظاماً غذائياً متوازناً، لا يحتاجون إلى تناول مكملات الفيتامينات المتعددة بكل أشكالها.

لذیذة وسهلة الاستهلاك

تمتاز الفيتامينات الجيلاتينية على الحبوب بنكهات الفواكه وطعمها الشبيه بالحلوى، ما يجعلها تروق للأطفال الذين قد يكون من الصعب إرضائهم في الأكل. كما أن الفيتامينات الجيلاتينية على شكل علكة سهلة المضغ، ويمكن أن يتناولها الأشخاص الذين يجدون صعوبة في بلع الحبوب.

مخاطر محتملة

تحتوي الفيتامينات الجيلاتينية عادة على السكريات المضافة التي تعطي المذاق المحبب. فعلى سبيل المثال، تحتوي القطعة الواحدة من الفيتامينات المتعددة على شكل جلي للأطفال على ثلاث

غرامات من السكر و15 سعراً حرارياً. وعلى الرغم من أن كمية السكر المضاف في الفيتامينات الجيلاتينية قد لا تبدو كبيرة، إلا أنه يمكن أن تساهم في زيادة استهلاك السكر، خاصة عند تناول أكثر من فيتامين واحد في اليوم، وتناول أطعمة أخرى فيها سكريات مضافة.

ويرتبط استهلاك كثير من السكر المضاف بالسمنة وأمراض القلب وتسوس الأسنان. لذلك، توصي جمعية القلب الأميركية بالألا يزيد استهلاك السكر المضاف يومياً عن تسع ملاعق صغيرة للرجال (37,5 غراماً)، وست ملاعق صغيرة للنساء (25 غراماً)، وأقل من ست ملاعق صغيرة للأطفال من سن 2 إلى 18 عاماً. لتقليل كمية السكريات المضافة في الفيتامينات الجيلاتينية قد تلجأ بعض الشركات المصنعة إلى إضافة إحدى السكريات الكحولية ذات السعرات على السكريات المضافة التي تعطي المذاق المحبب. فعلى سبيل المثال، تحتوي القطعة الواحدة من الفيتامينات المتعددة على شكل جلي للأطفال على ثلاث

وأخيراً

لماذا رفح؟

سها حسن

كانت أمي، رحمها الله، تردّد دائماً «الفقير جهده كبير»، كلما زرنا بيتاً فقيراً وضيّقاً لأحد المعارف أو الأقرباء، فترى ذلك الفقير في حيرة مانا يقدم وماذا يفعل ليُكرم وفادتنا عليه. تراه يركض هنا وهناك في أنحاء البيت الضيّق المتهاك، فيضع ركوة قهوة فوق النار، ويبحث في كيس مخبأ عن حبتين وحيدتين من ثمار قاربت على التغيّص، ويرسل طفلاً صغيراً إلى دكان البقالة على ناصية الشارع وتسمعه يهمس له «قل له أن يضع الحساب على الدفتر»، ونظواهر أننا لم نسمع فقد أرسل ذلك الكريم لشراء قنار من المياه الغازية المثلجة تحية أولى، حتى تنضج القهوة بهودء فوق موقد صغير لا يكاد يظهر لهبه.

في المقابل، لم تكن أمي تفوت الفرصة لكي تقارن بين كرم الفقير وبخل الغني، فكثيراً أيضاً ما زرنا بيت أحد الأثرياء ممن يمتلك بيتاً واسعاً فاخراً وحوله مساحة خضراء ممتدة، وفي كل ركن هناك معلم من معالم الثراء، ولكنك حين تصبغ في غرفة الضيافة الفاخرة، فأنت تضي أكثر من ساعة من وقت الزيارة في انتظار أن يأتي صاحب البيت لك

أن بضعة أمتار من التنقل بشاحنة ضخمة، مثل تلك الشاحنات التي ينقل فيها المساجين ونراها في الأفلام العربية، يعني أن تنتقل من منطقة تسمى «الطيارة» إلى منطقة تسمى «علم»، أو منطقة تسمى «تل السلطان» إلى منطقة تسمى «البركسات». وهكذا، فكثرة الأسماء التي يتداولها السكان تهيب لمن يسمعها من خلال وسائل الإعلام أن هناك مدينة ضخمة وعملاقة يتوه فيها أكثر من مليون نازح، والحقيقة أنهم يتكدسون في وضع مُجزن ومؤلّم. اليوم، ومع بدء العمليات العسكرية للاحتلال في مدينة رفح، تشعر بالآلم والحزن المضاعف، لأنك تتخيّل الفقير الكريم صاحب البيت الضيّق وقد حل عليه ضيوف أكثر مما يطيق، وتتخيّل أن الدائنين يطرقون بابه طلباً للمال، وثماناً لكرمه على ضيوفه. وتتخيّل أن الجدران قد تصدّعت وصاحب البيت لا يملك سوى خوف مستتر ودعاء خفي أن تبقى تلك الجدران صامدة لأن ضيوفه ينامون تحتها ويستترون بها، ولذلك عليك أن تتساءل: لماذا أوجعتنا رفح؟ لماذا آلمتنا رفح أكثر من أي بقعة في هذا القطع البائس؟ وحين تبحث عن إجابة يجب أن تعود إلى مثل أمي الراحلة الذي ضربت به أمثلة حيّة كثيرة أمامنا حتى اعتمدنا، أن «جهد الفقير كبير».

غزة المرفّهات اللواتي لم يجزبن الجلوس أمام حرارة الفرن، ويوماً بعد يوم تعلمن أن يفعلن ذلك ولم تبخل عليهن «الرفحاًويات» بنصيحة أو توجيه. مدينة رفح، تلك المدينة الصغيرة التي توجي لك بأنها واسعة ممتدة، وقد أمضيت فيها ثلاثة أشهر من النزوح، واكتشفت أنها، على صغر مساحتها، يحبها أهلها، ولذلك يطلقون أسماء على مناطق ضيقة ومحدودة فيها إلى درجة أن تعتقد حين تسمع مسيّات تلك المناطق أنك سوف تنتقل بين أرجاء مدينة كبيرة واسعة، مثل القاهرة، ولكنك تكتشف

احتضنت الشوارع والأزقة، وحتّى الرصافة، النازحين، وفتح أهل رفح الأصليون بيوتهم للنازحين، يوتهم للنازحين