



رغم أن شهر رمضان يأتي في ظل أجواء مناخية معتدلة هذا العام وليس في فصل الصيف، تُعد المشروبات الرمضانية وتحديدًا الباردة أساسية على مائدة الإفطار



عصار رمضان مهمة لصحة الصائم (رَبْت جعفر/ فرانس برس)

لندن - العربي الجديد

تتنوع المشروبات الرمضانية باختلاف العادات والثقافات، من الجلاب إلى التمر الهندي، والكرديه، وأخرى تزين المائدة خلال شهر الصوم. وهذه هي أشهر المشروبات التي يتناولها ملايين المسلمين حول العالم.

■ الجلاب: يعد شراب الجلاب أحد أشهر المشروبات الرمضانية، وهو شائع جداً في لبنان وسورية والأردن، والعديد من الدول العربية. وهو يحضر باستخدام دبس الزبيب، أو دبس التمر، ويتم إضافة عصير اللبمون والسكر وماء الورد. وعند الانتهاء من تحضيره يوضع الجلاب عليه لساعات حتى يصبح متجانساً تماماً. يمد الجلاب الجسم بالطاقة، ويعد مصدراً أساسياً للبروتين نتيجة وجود التمر والزبيب. وتشير أخصائية التغذية آية وهبة إلى أن كوباً واحداً من الجلاب يحتوي على ما يقارب من 200 سعرة حرارية، وقد يزداد العدد إلى 300 سعرة حرارية بعد إضافة المكسرات، كما يحتوي كوب الجلاب على نحو 34 غراماً من الكربوهيدرات، وهي كمية تكفل بزيادة الوزن بشكل لافت، لذا من المهم تخفيف الشراب بالماء، وتناول كميات قليلة منه خلال الشهر.

■ قمر الدين: قمر الدين من أبرز المشروبات الرمضانية التي لا يمكن الاستغناء عنها في شهر رمضان. وهو عبارة عن عجينة مجففة من المشمش يجري تناولها مع الماء على شكل عصير، وتعد مناسبة جداً لصحة الإنسان وتحديداً الصائم، ويعزز تناوله صحة الجهاز الهضمي باعتباره أنه مشروب يساعد في مواجهة عوارض الإمساك، وأيضاً في مد الجسم بالطاقة اللازمة. وبحسب الروايات القديمة، يعود تاريخ مشروب قمر الدين إلى مدينة سورية عُرفت باسم «امر الدين» كان سكانها يتناولون شراب المشمش من هنا، انتشر المشروب من سورية، وانتقل إلى الدول المجاورة. وتؤكد آية أن «قمر الدين من المشروبات ذات السعرات الحرارية العالية، وقد يحتوي على نحو 300 سعرة حرارية، ورغم أهميته الصحية ووجود العناصر الغذائية الأساسية والمعادن والفيتامينات، من الضروري تناوله بشكل معتدل وبكميات قليلة نسبياً».

■ الخروب: شراب الخروب من المشروبات الأساسية على المائدة الرمضانية ويتناولها بشكل لافت سكان سورية ولبنان ومصر. يُصنع من عشب الخروب التي يُضاف إليها الماء والسكر في مرحلة الغليان. وبحسب وهبة يساعد شراب الخروب في تنقية الجسم من السموم، وهو من المشروبات منخفضة السعرات الحرارية، إذ لا يحتوي الكوب الواحد منها على أكثر من 200 سعرة حرارية، بحسب كمية السكر المضاف، أو استخدام محليات طبيعية مثل العسل. ويعد شراب الخروب

المشروبات الرمضانية

أنواع مفيدة للصائمين... بشرط الاعتدال

الهند، إضافة إلى الشوفان، أو الشعير، ويتم إضافة الزبيب، بالإضافة إلى السكر، بعض النكهات، على غرار عصير الفراولة، أو عصير المانغو، وغيرها. تقول وهبة: «يُعرف هذا النوع من المشروبات بأنه وجبة غذائية متكاملة، وقد تكون وجبة عالية السعرات الحرارية أو وجبة منخفضة، بحسب ما يتم تصنيعه». فعلى سبيل المثال، تشير وهبة، إلى أنه يمكن استبدال الحليب الطازج، بحليب جوز الهند، وإضافة محليات طبيعية بدلاً من السكر. ويحتوي كل كوب من السويبا التي يتم تقديمها باردة على ما يقارب من 250 إلى 300 سعرة حرارية.

■ الفيمتو: يتناول الكثير من سكان الخليج العربي، شراب الفيمتو، وهو مصنع من الثوت أو من نكهات اصطناعية أخرى، ويجري تقديمه على المائدة الرمضانية. يحتوي بحسب وهبة على كثير من المواد المصنعة والسكريات، وبالتالي لا فائدة صحية كبيرة له باستثناء إرواء عطش الصائم، ويحتوي كل كوب من الفيمتو على نحو 170 سعرة حرارية، وهو غني جداً بالسكريات وبالتالي المواد الدهنية والكرهيدرات.

■ عرق السوس: تستخدم فئة كبيرة من سكان الدول العربية مشروب عرق السوس، ويُصنع من نبات السوس، ويتميز بمذاقه الحلو نسبياً مقارنة بباقي المشروبات. تضاف إليه بعض المنكهات والسكر ومواد اصطناعية عدة ما يجعله من المشروبات الثقيلة نسبياً على المعدة. وتقول وهبة: «إذا تناول شخص مشروب عرق السوس بمكوناته الطبيعية يساعده في تهدئة أوجاع المعدة والجهاز الهضمي، كما يدعم الجهاز العصبي، ويساعد في تقليل الإجهاد والتعب لدى الصائم».

■ الكركديه: يعتبر الكركديه من النباتات العشبية التي يجري تناولها إما في مشروبات ساخنة أو باردة. وخلال شهر رمضان يمكن تناول الكركديه بارداً مع إضافة المحليات، ويحتوي كل كوب منه على نحو 200 سعرة حرارية. وتشير وهبة إلى أن هذا المشروب مهم جداً لصحة الصائم، إذ يساعد في تحسين صحة القلب، ويزيل علامات الإجهاد والتعب، كما يساعد في تقوية الدم وخفض مستويات الضغط لذا يتناوله كثير من سكان دول العربية، مثل مصر والعراق وسورية وغيرها.

■ السكنجيل: يتناول العراقيون مشروب السكنجيل في شكل لافت. وهو يُصنع من النعنع والعسل والخل وبعض النكهات الطبيعية، ويُضاف إلى المشروبات الغازية. ويعد من المشروبات الباردة الأساسية التي يتناولها سكان العراق ودول أخرى في فصل الصيف، يساعد في تهدئة الأعصاب وتقوية جهاز المناعة بسبب وجود الخل والعسل، كما يُعد من المشروبات التي تتردد السموم من الجسم.

■ التمر هندي: يُعرف التمر الهندي بأنه من المشروبات التي يفضلها الكثير من الصائمين بسبب فائدته. يُصنع من شجرة تنمو في المناطق الاستوائية، وظهرت للمرة الأولى في أفريقيا ثم انتشرت وبدأت في النمو بمناطق مختلفة من قارة آسيا. ووفق وهبة يعتقد أشخاص بأن شراب الخروب هو التمر الهندي نفسه لكن هذه المعلومات غير صحيحة، ورغم أن المشروب ينتمي إلى نفس الجنس من النباتات لكنهما يختلفان في الشكل والطعم. تقول وهبة: «تناول كوب من التمر الهندي يحتوي على ما يقارب 200 سعرة حرارية، ويعتبر رغم ذلك من المشروبات الأساسية على المائدة الرمضانية بسبب فوائده الصحية، إذ يحتوي على مواد مضادة للاكسدة والأحماض».

■ السويبا: من أكثر المشروبات التي يتم تناولها بعد وجبة الإفطار، وتعد وجبة متكاملة كوجبة سحور، نظراً لاحتوائها على العديد من العناصر الغذائية الأساسية. يُعد مشروب السويبا شهيراً جداً في مصر، بالإضافة إلى دولة الخليج. يتم تحضيره من الحليب، وجوز

باختصار

كل العصائر الرمضانية مهمة لصحة الصائم رغم أنها تحتوي على نسب عالية من السكريات، لذا من الضروري أن يتناولها الصائم باعتدال

يتضمن كوب الجلاب نحو 34 غراماً من الكربوهيدرات التي تتسبب بزيادة الوزن، لذا من المهم تخفيف الشراب بالماء

يساعد تناول شخص مشروب عرق السوس في تهدئة أوجاع المعدة والجهاز الهضمي، كما يدعم الجهاز العصبي

الجهاز الهضمي باعتبار أنه مصدر مهم وغني بالألياف، ويمكن تناوله كبديل طبيعي لمعالجة الانتفاخ وأوجاع البطن والإمساك.

■ الخشاف: يعتبر الخشاف من المشروبات الرائجة على المائدة الرمضانية في مصر، تحديداً. وكان المصريون القدامى من أوائل من بدأوا في تصنيع الخشاف الذي يتكون من البلح والتمر والتين والسكر مع إمكان إضافة المشمش الحاف والمكسرات. بحسب الروايات المصرية القديمة، فإن الخشاف من أبرز المشروبات التي تساعد في مكافحة العطش لأنه يحتوي على مواد طبيعية مجففة، وهو غني بالألياف ويساعد في الإحساس بالشبع فترة طويلة. وتقول وهبة: «يُعد الخشاف من المشروبات التقليدية المصرية، ويساهم بسبب احتوائه على التين والمشمش والبلح أو التمر ضمن المكونات في تعزيز المناعة. وهو مشروب غني بالطاقة، لذا يحتوي على نسب عالية من السكر والدهون الطبيعية، وبالتالي قد يحتوي كوب من الخشاف مع المكسرات في أقل تقدير على بين 300 و400 سعرة حرارية».

وأخيراً

نحب في الآخرين ما نريده منهم

رشا عمران

في رأيي له عن الحب يقول إميل سيوران: «نحن نحب ما نعتقد وليس ما هو حقيقي، نحب الصور التي نصنعها في أذهاننا عن الآخرين، وليس الأشخاص الفعليين في واقعهم الفعلي». قد يكون هذا القول هو التفسير الأفضل لفشل الكثير من علاقاتنا مع الآخرين، أيًا كانوا، أحبائنا، عشاقنا، أم أصدقاء أم أخوة أم أبناء أو آباء وأمهات؛ كل العلاقات البشرية المبنية على أوامهم شخصية وتوقعات وسيناريوهات فردية سوف يكون مصيرها الفشل في النهاية، أو على الأقل سوف يكون مصيرها سوء الفهم والاضطراب في التعامل وعدم إيجاد صيغة مشتركة للتفاهم أو لوضع أسس مشتركة لتلك العلاقة بحيث تتجاوز أزماتها ومشاكلها بدون أن تُصاب بالفشل.

جزء كبير من علاقاتنا الاجتماعية مبني على ثقافة تراكمية، خصوصاً علاقتنا الأسرية، نحن نحب عائلتنا وأسرتنا، ولكن هل خطر لنا ذات مرة أن نسأل إن كان هذا الحب مبنياً على أسس معافاة؟ كثيراً ما نقول إن محبتنا لأولادنا هي محبة غير مشروطة. لكن حقيقة الأمر أن لنا شروطاً في هذا الحب ولدينا شروط تبدأ حين نوجه أطفالنا نحو أهداف

على الآخر الحبيب أو الصديق، ونحن نعيش في سعادة مطلقة لأن حلمنا عن آخر يشبهنا قد تحقق أخيراً. لكن الحقيقة أن هذا الآخر يشبهنا لأننا نريده أن يشبهنا أمّا حقيقته فمختلفة كلياً ربما، لكننا لا نتمكن من رؤيتها في البداية، ذلك أننا نعيش في حالة من نيرفانا السعادة التي قد تستمر وقتاً طويلاً قبل أن تنهار وينكشف الآخر على حقيقته التي لا تشبه ما اعتقدناه عنه. هنا يتصاعد الشعور بالخذلان والخيبة ونبدأ في سوق الاتهامات للآخر الذي خدعنا. لكن تلك الخديعة نحن الذين صنعناها، نحن صنعنا منه شخصية تناسب رغباتنا وطلباتنا بأن يكونها ونحن رفض أو عجز اتهمناه بالخداع وتفشل العلاقة التي قد تكون بذورها طيبة للغرس لولا مبالغتنا في التوقع.

والحال أنه نادراً، في مجتمعاتنا، ما تنشأ علاقة من أي نوع خالية من التوقعات، ومن وهما عن الآخر، وما يجب أن يكون عليه، ذلك أننا ننشأ منذ نعومة أظفارنا على المبالغة في التعبير عن عواطفنا، ما يجعل الآخر يتوهم في هذه المبالغة قدرة على عطاء، لا ينتهي ويجعلنا ننظر مقابلاً لهذه العاطفة الغامرة. لكن الحقيقة أننا نعيش علاقات مريضة محكومة ليس بالفشل فقط، بل بنهايات عدوانية أيضاً.

العلاقات الأسرية تنتصر العاطفة المركبة من تحالف الغريزة مع الموروث على الخذلان، نحن نبدأ علاقة حب أو صداقة وتبدأ شخصياتنا الدرامية في بناء سيناريوهات مختلفة عما يجب أن تكون عليه هذه العلاقة. السيناريو غالباً ما يكون محملاً بكتلة كبيرة من التوقعات الشخصية، ليس فقط لما على الآخر فعله نحو هذه العلاقة، بل أيضاً لما يجب على شخصيته وعواطفه ومشاعره أن تكون. نحن نرى الحبيب والصديق في بداية العلاقة معه بعين قلبنا التي ترى ما نرغبه في أعماقنا ثم نسقط هذه الرؤية

”

كل العلاقات المبنية على أوامهم شخصية وتوقعات وسيناريوهات فردية سوف يكون مصيرها الفشل

“