

# غذاؤنا

## ١ - (( صوموا تصحوا )) هذه عبارة تتكرر ما وجه الصحة الغذائية في الصوم ؟

ج / الصوم عبادة قديمة فرضها الله عز وجل على أمة الإسلام كما فرضها على الأمم السابقة وقد عرف كطريقة علاجية منذ القدم لدى المصريين في عام ٤٥٠ قبل الميلاد كما عرف اليونانيون القدماء فائدة الصوم حيث حث أبو قراط بإتباع الصوم لعلاج الكثير من الأمراض الباطنية والخارجية وعرف العلماء المسلمين أيضاً فائدة الصوم وثقت انتباه الأطباء والباحثين المسلمين في القرن العشرين أهميته في التأثير على تحولات في مسارات التمثيل في الجسم وحصول تغيرات حيوية تؤثر على صحة الإنسان وجسمه بشكل واضح تشمل :

( أ ) راحة الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى تحسين الكثير من الأمراض المرتبطة بالجهاز الهضمي مثل السمنة وتهيج القولون والتهابات المعدة المزمنة ومن أهم الفوائد إذا التزم الإنسان بفلسفة الصوم هو تخفيف وزن الإنسان ويتبع تخفيف الوزن حماية الجسم من الآثار المرتبطة بالسمنة مثل ضغط الدم والسكري والتهقرس وانسداد الشرايين واحتشاء عضلة القلب .

( ب ) خفض مستويات الكوليسترول في الدم وخاصة البروتينات الشحمية منخفضة الكثافة التي تؤدي إلى انسداد الشرايين وزيادة مستوى البروتينات الشحمية مرتفعة الكثافة التي تساعد على الحماية من أمراض القلب وتصلب الشرايين .

( ج ) الحد من مشاكل السكري من النوع الثاني ( سكر الكبار ) الذي يرتبط بالتغذية .

## ٢ - لماذا ينصح البدء بالتمر في الإفطار ؟

ج / يحتوي التمر على سكريات جاهزة أي لا تحتاج إلى هضم ويتم امتصاصها مباشرة لذا فإنها لا تسبب إرهاق للجهاز الهضمي وتعوض نقص السكر في الدم الناشئ عن الصوم . إن ارتفاع السكر بعد تناول التمر له فائدة أخرى وهي الحد من الجوع لدى الصائم وبالتالي يقل نهمة للطعام . إزالة الإحساس بالتعب والدوار سريعاً نتيجة تهازية السكريات للامتصاص .

## ٣ - يأكل بعض الناس بعض الوجبات في رمضان



العدد الثامن - رمضان  
السنة الثانية - ١٤٢٥ هـ

# في رمضان

## ويحرصون عليها كالقول والسمبوسة وغيرها ما

### رأيكم؟

ج / لا بأس من تناول القول والسمبوسة في رمضان ولكن باعتدال خاصة أن الأطعمة المقلية قد ترهق المعدة وتأخذ وقت أطول في الهضم مما يؤدي إلى الكسل . إضافة إلى أنه يفضل عدم تناول المخللات والأطعمة الدسمة أو المقلية أثناء السحور لأن مثل هذه الأطعمة تسبب العطش أثناء النهار ويمكن أن تؤدي إلى سوء الهضم .

## ٤ - كثير من الناس يحس بألم شديدة بعد القضاء من

### صوم اليوم وذلك بعد الإفطار. لماذا؟

ج / إن الآلام الناشئة عن انقضاء صيام اليوم سببها عدم فهم الناس لفريضة الصوم إذ أن الله عز وجل له حكمة بالغة في فرض هذا الركن من أركان الإسلام على المسلم ومع الأسف فإن بعض الناس ينظر إلى الأمر كأنه حرمان للجسم من الغذاء ويبدأ بمجرد انتهاء يوم الصوم بالتهايم الأنواع المختلفة من الأغذية والتي في مجملها أغذية دسمة ومقلية مما يرهق الجهاز الهضمي الذي ظل في وقت راحة لفترة من الزمن فدخل الغذاء إلى الجسم بكميات كبيرة يزيد من الأعباء الملقاة على هذا الجهاز ويحدث عسر الهضم كما أن بعض الأغذية تسبب الغازات مما يؤدي إلى الشعور بألم شديد في البطن . لذا يفضل أن يبدأ الإنسان بتميرات ثم يصلي المغرب ثم يبدأ في تناول وجبة متنوعة ويقلل من الأغذية الدسمة والمقلية لإعطاء مزيد من الوقت للجهاز الهضمي لكي يقوم بدوره لهضم وتمثيل هذه الأطعمة .

## ٥ - أكلة السحور ماذا ينصح الأكل فيها؟

ج / يفضل تأخير السحور لتمكين الجسم من الاستفادة من المواد الغذائية لأكثر قدر من الساعات خلال النهار لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة للقيام بهامه ويفضل أن تحتوي وجبة السحور على النشويات مثل الأرز كذلك الحليب والفواكه والعصائر الطازجة . ويفضل عدم تناول الأغذية المالحة مثل المخللات والحلى والمكسرات والأطعمة الدسمة أو المقلية لأنها كما ذكرنا سابقاً تسبب العطش الشديد أثناء النهار ويمكن أن تؤدي إلى سوء الهضم .

## ٦ - هل تنصحون بالرياضة في الشهر كالمشي والهرولة

### وغيرها؟

ج / لا بأس من الرياضة في شهر رمضان وخاصة قبل الإفطار بساعة أو ساعتين ولا ننسى أن صلاة التراويح والمشي إلى المسجد يساعد أيضاً في حرق السعرات الزائدة التي قد يتناولها الإنسان أثناء الإفطار وهذا بدوره مع التغذية الجيدة يخفف من وزن الجسم والتخلص من الشحوم الزائدة في جسم الإنسان .

## ٧ - يكثر شرب الألبان في رمضان ومشتقاته ما وجه

### الفائدة فيها وخاصة في وجبة السحور؟

ج / شرب الحليب واللبن مهم خلال مراحل العمر جميعها وليس في رمضان فقط إذ أنها مهمة لنمو العظام خلال مراحل البلوغ والنمو وأيضاً المحافظة على سلامتها بعد البلوغ وتوصي الأدلة الغذائية بتناول كوبين إلى ثلاثة من الحليب أو اللبن أو ما يعادلها من منتجات الحليب لسلامة العظام ومن فضل الله على الإنسان أن الحليب ومنتجاته يعتبر المصدر الممتاز لتزويد الجسم بعنصر الكالسيوم المهم للعظام . إضافة إلى ذلك فإن تناولها في رمضان يساعد على الشعور بالارتواء خاصة في وجبة السحور إذ أن الحليب وكما هو معروف يشكل الماء جزء كبير من تكوينه يصل إلى ٨٧٪ من مجمل العناصر الغذائية الموجودة في الحليب . كما أن وجود الكالسيوم ضمن مكوناته يخفف من حموضة المعدة وبالتالي يقلل من الحرقان الذي يشعر به بعض الناس عند تناول وجبات دسمة .

## ٨ - بعض الناس هداهم الله يشرب الدخان عند

### الإفطار فما الضرر المترتب على ذلك؟

ج / لا شك أن التدخين من العوامل المؤثرة على خفض الشهية لذا ينصح بالتوقف عن شرب الدخان .

## أ . د . حمزة بن محمد أبو طربوش

### أستاذ علوم الأغذية والتغذية بجامعة الملك سعود

### كلية علوم الأغذية والزراعة

### قسم علوم الأغذية والتغذية