العدد 2485 - السنة التاسعة
الإثنين الموافق 6 يونيو 2016
Monday 6 June 2016 - No.2485 - 9th Year
إعداد : ياسر السيد

النظام الصحي المتوازن في رمضان

يحرص الناس في هذا الشهر المبارك على تناول الوجبات الكثيرة التي تسبب لهم في الغالب العديد من أمراض المعدة كالإمساك والتخمة الزائدة، ويغفل الكثير عما جاءت به السنة النبوية من آداب يتحلى بها المؤمن عند الإفطار، والتي بدورها حفلت بالعادات الصحية السليمة والتعاليم الطبية الواقية للجسم من الإرهاق والألم والتي هي في نفس الوقت تظهر فوائد الصوم ومنافعه العديدة.

ولكي نصل إلى هذا النظام الصحي، يجب علينا أن نتقيد بتعليمات معينة متعلقة بالسلوكيات الغذائية في فترة الصوم، ويمكن إجمالها فيما يلي:

1- الاستعجال بتناول وجبة الإفطار:

وفي هذا يخبر نبينا صلى الله عليه وسلم قائلا : (لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر) رواه البخاري و مسلم ، ولهذا الاستعجال فوائد وآثار صحية تعود بالنفع على الصائم ، فالصائم الذي يصوم مدة طويلة تتراوح ما بين 10 إلى 14 ساعة يكون في أمس الحاجة إلى تعويض ما فقده من ماء وطاقة خلال فترة النهار، والصائم الذي يقوم بتأخير الإفطار عن وقته فإنه في الغالب يصاب بانخفاض مستوى السكر في الدم ومن ثم حدوث هبوط عام.

2- الإفطار على التمر:

يبدأ الصائم عند الإفطار بأكل الرطب أو التمر، وفائدة ذلك تعويض ما استهلكه الجسم من السكريات خلال فترة الصيام، فإذا لم يتيسر للصائم الإفطار على التمر، ينتقل إلى الماء ويتناول معه قليلا من اللبن والحساء الدافئ، وبعد ذلك يأخذ الصائم قسطا من الراحة حتى يتأهب لمرحلة أخرى من الإفطار، ويذهب لصلاة المغرب.

3- تناول الإفطار الأساسي بعد الصلاة:

حتى يتم الحصول على غذاء صحي متوازن، لابد أن تكون وجبة الإفطار مشتملة على العناصر الغذائية الرئيسية وهي :- البروتينات، النشويات، السكريات والدهنيات إضافة إلى المعادن والفيتامينات وليست هناك قيود على أنواع معينة من الطعام إلا إذا كان الصائم يعاني من أمراض معينة تتطلب حمية خاصة.

وهنا نذكر الصائم ببعض النقاط المهمة التي يجب أن يضعها في عين الاعتبار:

أ- تجنب الإفراط في الطعام وإتخام المعدة بشتى الأصناف.

ب- الإقلال من استهلاك السكريات المكررة والمصنعة، كذلك الدهون بصفة عامة والدهون المشبعة بصفة خاصة.

ج- تجنب الإكثار من التوابل والشطة والبهارات والمخللات.

ح- الإكثار من تناول السلطة الخضراء والفواكه.

د- ينصح أيضا بعدم الإكثار من شرب المنبهات مثل الشاي والقهوة لأنها ترهق المعدة، ومحاولة الابتعاد التام عن المياه الغازية والعصائر المحفوظة غير الطبيعية.

4- التنبيه على بعض العادات السيئة بعد الإفطار:-

- مما اعتاده بعض الناس في رمضان النوم بعد الإفطار، وهي من العادات السيئة والشائعة.

- كذلك مما اعتاده الناس التدخين، حيث من الملاحظ أن الكثير من الصائمين يهرعون بعد الأذان أو الإفطار إلى التدخين ظنا منهم أنها وسيلة لإشباع الجوع والعطش، ويغفل عن الأضرار التي يسببها التدخين خاصة وأن معدته خالية من الطعام، ناهيك عن تأثيراته السيئة على شهية الصائم، وغير ذلك الكثير من أخطاره وآثاره السيئة على الجسم.

- ومما اعتاده الكثير الإفراط في شرب الشاي والقهوة والمشروبات السكرية، وهذا له آثار سلبية على المعدة.

5- لكي تتجنب الإمساك في رمضان :

من المعلوم أن المعدة الخالية بعد فترة صيام طويلة لا تقبل كمية كبيرة من الطعام مباشرة من غير تنبيهها وإعدادها لذلك، وإن تناول الطعام بكميات كبيرة وعلى دفعة واحدة يسبب آلاما في المعدة والأمعاء، ومشاكل عسر الهضم، والتي تظهر على شكل انتفاخ وغازات في البطن وإمساك، وهذه الأعراض لا تقف عند هذا الحد بل تؤدي إلى الإحساس بالكسل والخمول والفتور، ولذا ننصح الصائم بتناول الإفطار على فترتين فترة أولى فيها التمهيد للمعدة وهو الإفطار على التمر، وفترة ثانية تكون بعد الصلاة مع مراعاة عدم الإكثار من تناول الأطعمة، واتباع نظام غذائي متوازن وهو ما ذكرناه آنفا.

10 طرق قوية .. لكبح جماح الشهية

«العربية نت» : على عكس ما هو معروف.. فإن هناك فرقا بين «الشهية» و«الجوع»، فالشهية ما هي إلا الرغبة في تناول الطعام، أما الجوع فهو الحاجة العضوية لتناول الطعام، وليس ضروريا أن يتحكم الجوع في الشهية.

وزيادة الشهية عادة ما تؤدي إلى المبالغة في تناول الأطعمة دون حساب، ما يعرض نظامك الغذائي للانهيار، لذا من الضروري أن تلجأ لبعض الحيل لكبح شهيتك لكي تحافظ على وزنك المثالي.

وقد حدد تقرير نشره موقع «بولد سكاي» المعني بالشؤون الصحية 10 أنواع من الأطعمة لديها القدرة السحرية على كبح الشهية، وزيادة شعورك بالامتلاء، إضافة إلى احتوائها على عناصر غذائية مفيدة للجسم. وهذه الأطعمة السحرية هي:

1 - التفاح.. وهو غني بالألياف، لذا فهو يملأ المعدة ويعطي الشعور بالشبع لمدة طويلة، فتفاحة واحدة يمكن أن تقضي على الشعور بالجوع، كما أنها لها مفعول السحر في زيادة عملية الحرق بالجسم وإمداده بالطاقة اللازمة لممارسة النشاطات اليومية.

2 - اللبن الزبادي.. وهو غني بالبروتينات والكالسيوم، فإما أن يتم تناوله مع الفواكه أو إلى جانب الوجبات، لأنه يملأ المعدة ويحافظ على الشعور بالشبع لمدة طويلة.

3 - الشوفان.. وهو من الأطعمة المذهلة التي تضمن لك الشبع لمدة طويلة، فوجبة من الشوفان تزيد من هرمون يدعى «كوليستوكينين» الذي يكبح الشهية بشكل فعّال.

4 - الأفوكادو.. وهو غني بالألياف والأحماض الدهنية التي لها الأثر السريع في كبح الشهية، إضافة إلى الفوائد الغذائية الرائعة لهذه الفاكهة.

5 - الخضراوات الورقية.. وهي من أفضل الأطعمة المسؤولة عن كبح الشهية والقضاء على الجوع.

6 - الشاي الأخضر.. هو من أفضل المشروبات التي تساعد على الهضم وتكبح الشهية، فالكثيرون يشربون الشاي الأخضر لقدرته على المساعدة في فقدان الوزن الزائد، إلا أن ما لا يعرفه الكثيرون هو أنه يعطي شعوراً بالامتلاء والشبع لمدة طويلة.

7 - البيض.. وهو غني بالبروتين ويمد الجسم بالطاقة، وهو من الأطعمة التي تكبح الشهية بشكل كبير، ويعطي إحساساً بالشبع لمدة طويلة.

8 - اللوز.. فقد أثبتت بعض الدراسات أن اللوز يعطي الإحساس بالشبع، فحفنة صغيرة من اللوز كفيلة بالقضاء على شعورك بالجوع.

9 - بذور الكتان.. وهي غنية بالألياف والبروتينات التي تكبح الشهية، فيمكنك إضافتها لوجباتك - خصوصاً لأطباق السلطة - لتقضي على جوعك لمدة طويلة.

10 - القنبلة الحريفة.. فهي تزيد من عملية الحرق بالجسم، ما يساعد على خفض الوزن، كما أنها غنية بمركبات لها مفعول السحر في كبح الشهية.

دراسة : الجوز يقي من سرطان القولون

«العربية نت» : أفادت دراسة أميركية حديثة، بأن الإكثار من تناول مكسرات الجوز ضمن النظام الغذائي، يحد من الإصابة بسرطان القولون، رابع أكثر أنواع الأورام شيوعا في العالم.

وأوضح الباحثون بجامعة كونيتيكت الأميركية، أن الجوز قد يغير بكتيريا الأمعاء بطريقة تجعلها تقمع نمو سرطان القولون، ونشروا نتائج دراستهم في دورية «بحوث الوقاية من السرطان».

وقال الباحثون إن الجوز مفيد جدا لصحة القولون، لأنه يحتوي على الأحماض الدهنية غير المشبعة، كما أنه غني بأحماض «أوميجا 3» الدهنية المفيدة للصحة، ويحتوي على مستويات مرتفعة من فيتامين «E»، وهذه الخصائص تجعله مقاوماً للأورام السرطانية.

وأجرى الباحثون دراستهم على مجموعة من الفئران، ووجدوا أن الفئران التي استهلكت حوالي 7 إلى 10% من سعراتها الحرارية اليومية عبر تناول الجوز، انخفضت لديها معدلات أورام سرطان القولون بنسبة 10.5% أكثر من الفئران التي لم تتناول الجوز.

وأشار الباحثون إلى أن هذه الكمية التي تناولتها الفئران تعادل مقدار أونصة أو حوالي 28 جراماً من الجوز يتناولها الإنسان يومياً للوقاية من سرطان القولون.

وقال قائد فريق البحث الدكتور دانيال جورج روزنبرج: «نتائجنا تظهر للمرة الأولى أن تناول الجوز بكثرة قد يقلل من نمو الورم السرطاني بالقولون».

وكانت دراسات سابقة أظهرت أن تناول الجوز ضمن النظام الغذائي يقي من الإصابة بأمراض القلب والسكري والاضطرابات العصبية، وعلى رأسها الزهايمر.

ووجد الباحثون أن الجوز يحتوي على نسب مرتفعة من مضادات الأكسدة التي ساهمت في وقاية الأدمغة من الضمور الذي ينتج في العادة عن الإصابة بمرض الزهايمر.

ووفقا لجمعية السرطان الأمريكية، فإن سرطان القولون والمستقيم، هو ثالث أكثر أنواع السرطان شيوعًا، في الولايات المتحدة الأمريكية، إذ يصيب أكثر من 95 ألف حالة جديدة سنويًا، كما أنه رابع سبب رئيسي للوفيات بالسرطان في جميع أنحاء العالم.

مفتاح النجاح الصحيح للإقلاع عن التدخين .. للسيدات

«العربية نت» : رغم أن الإقلاع عن التدخين ليس بالأمر السهل نتيجة إدمان النيكوتين وصعوبة التخلص منه في الدم، إلا أن دراسة حديثة أجرتها كلية الطب بجامعة بنسلفانيا الأميركية خلصت إلى وجود علاقة بين نجاح المرأة المدخنة في الإقلاع عن التدخين وموعد الدورة الشهرية.

واكتشف الباحثون وفق الدراسة التي نشرتها صحيفة «ديلي ميل»، أن الموعد المثالي لإقلاع السيدات عن التدخين مع اقتراب الدورة الشهرية من نهايتها، لأنه قبيل ومع بداية الحيض تنخفض مستويات هرموني الاستروجين والبروجسترون، وتكون السيدات أكثر عرضة للسلوكيات الإدمانية، وبالتالي أكثر إقبالاً على التدخين.

أجريت الدراسة على مجموعة من السيدات نصفهن في المرحلة الأولى من الدورة الشهرية والنصف الآخر في المرحلة الثانية، حيث تبين أن السيدات في النصف الثاني أكثر قدرة على اتخاذ القرارات السليمة من نظيراتهن أثناء النصف الأول.

واكتشف الباحثون أن التقلبات الطبيعية للهرمونات والتي تحدث على مدار الدورة الشهرية، تؤثر على قرارات المرأة المتعلقة بمكافأة نفسها من خلال التدخين، ففي بداية الدورة الشهرية تعمل منبهات التدخين بقوة داخل دماغ المرأة، ما يجعلها تدخن بشراهة، أما مع نهاية الدورة الشهرية، فيقل عملها كثيرا.

من جانبه، قال المشرف على الدراسة، ريغان وبزيريل، الأستاذ المساعد في علم النفس، إن هذا الاكتشاف يمكن أن يمهد الطريق أمام كثير من السيدات للتوقف عن التدخين.

وأضاف أن فهم كيفية تأثير مرحلة الدورة الشهرية على الجهاز العصبي وعلى الإدراك والسلوك هو خطوة حاسمة في تطوير علاجات فردية أكثر فعالية للمساعدة في الإقلاع عن التدخين.

كانت الأبحاث قد أثبتت أن التدخين يتسبب في الإصابة بـ21 نوعا من الأمراض، من بينها 12 نوعا من السرطان، و6 أنواع من أمراض القلب والسكري، والالتهاب الرئوي والأنفلونزا.

ووفق تقارير منظمة الصحة العالمية، يعد التدخين أحد أكبر التهديدات للصحة العامة في العالم، حيث يسفر عن مقتل نحو ستة ملايين شخص سنويا.