

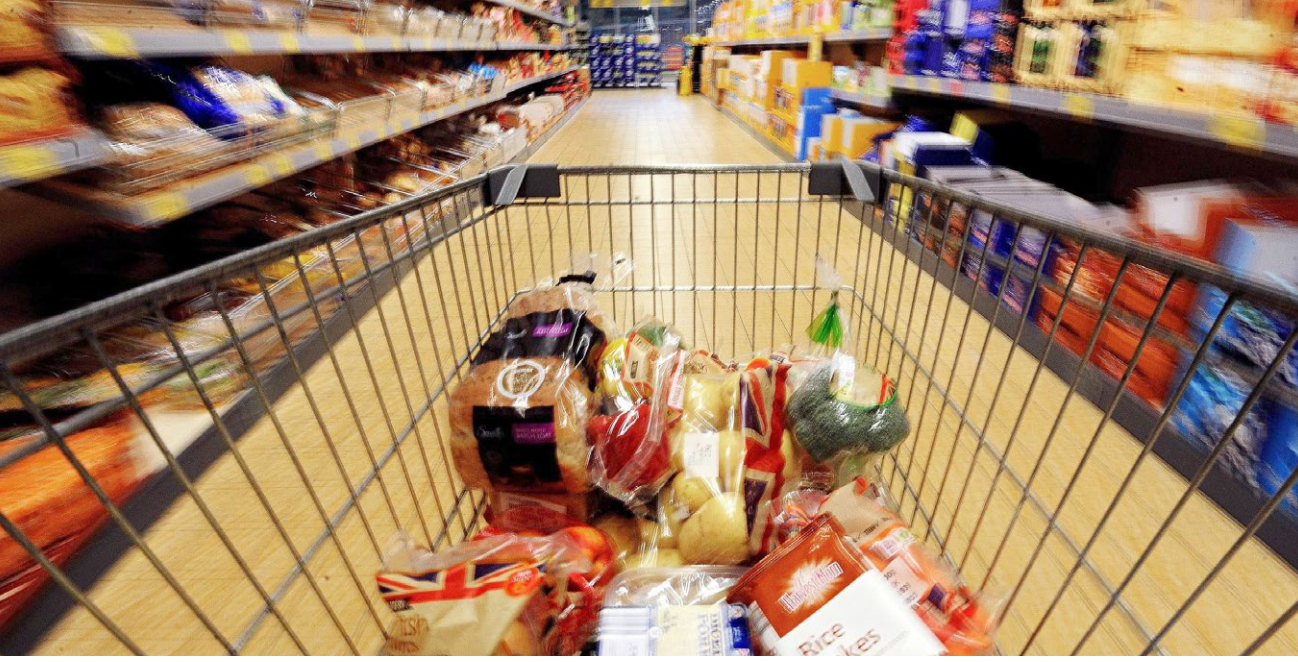
## يفضل تناول الصائم في الافطار وجبة خفيفة لتهيئة المعدة

# تقسيم الوجبات في رمضان على فترات متقاربة وكميات أقل يعالج الكثير من المشاكل الصحية

يتغير نمط حياة المسلم في رمضان، وتتسنى للصائم فرصة ثمينة لتبني نظام حياة صحي، يسهم بدوره في تخفيف وزن الجسم وضبط مستوى السكر في الدم، ورمضان، هو الضيف

العزير الذي ننتظر زيارته مرة في السنة، بكل حماس وبهجة نبدأ صيامنا وندعو أن يتقبله الله لنكسب الأجر والثواب، اليوم صفحة «المستهلك» تسلط الضوء على الوضع الغذائي للصائم، وإطلاع

المستهلك على خارطة التغذية الصحية المتكاملة في هذا الشهر الذي يشتهر بموائده التي قد تنسبنا احتياجاتنا الغذائية من خلال الإفطار ووجبة الليل والسحور.



الدكتور أمين بن خميس بن سيف الوهبي، طبيب مقيم أول باطنية بالمجلس العماني للاختصاصات الطبية قال: إن للصائم مكانة عظيمة في الإسلام، وله فوائد كثيرة ومن فوائد الصيام حصول المحبة والتماسك بين أفراد المجتمع، فأغنياء المسلمين عندما يجدون مس الجوع في صياهم يجعلهم ذلك يتذكرون حال الفقراء الذين يتأثرون بالجوع في غالب أوقاتهم وليس في رمضان، فيترب على ذلك أن يقوموا بالتصدق على هؤلاء الفقراء فيمتر ذلك محبة وألفة في المجتمع، وقد ثبت الترغيب في إفطار الصائم، ناهيك عن ما يحصل بشهر الصيام من التزام المجتمع بالإمسك في وقت واحد والإفطار وهذا مما يقوي معاني الترابط والاحاداد في المجتمع.. ولكن ما نراه اليوم للأسف الشديد يحز في النفس وذلك ان كثيرا من الناس يهتمون في استقبال رمضان بشراء أنواع المطاعم والمشارب ونحو ذلك، وكان الأولى بهم أن يقللوا من ذلك ليحقق المقصود من القيام وهو تقوى الله سبحانه وتعالى وخشيته لأن من أعظم المعينات عليها التقليل من الطعام والشراب لأنه بتقليل الطعام والشراب تضيق مجاري الدم التي ينفذ الشيطان من خلالها لإغواء الإنسان، كما قرر ذلك أهل العلم.

وأشار إلى أن عادات الأكل الصحية في شهر رمضان لا تختلف عن تلك التي نمارسها في أي شهر آخر والأكل الصحي خمس اسس صحية عامة وهامة، أولاً يجب ان تتناول أطعمة متنوعة، حيث انك لن تحصل على جميع المغذيات الضرورية التي تحتاجها من نوع واحد من الأطعمة ولكي يكون الأكل صحياً فقلعهُ أن يحتوي على السكريات، والبروتينات، وبعض الدهون والزيوت بالإضافة إلى الألياف، والفيتامينات والمعادن، ثانياً يجب ان تتناول الكمية التي يحتاجها جسمك من الطعام، حين تتناول كمية أكبر مما يحتاجها الجسم من الطعام يخزن الجسم السرعات الحرارية الزائدة كدهون، ثالثاً يجب ان تتناول الكثير من الخضار والفاكهة والحبوب، وينصح بتناول الأطعمة النباتية نظرا لاحتوائها على سرعات حرارية أقل والكثير من الألياف والفيتامينات والمعادن .. كما أنها لا تحتوي على الكوليسترول وتحتوي على كمية قليلة من الدهون، رابعاً يجب ان تتبع نظاماً غذائياً يحتوي على كمية قليلة من الدهون والكوليسترول، خامساً يجب ان تتناول الحلويات والأطعمة التي تحتوي على السكر باعتدال.

وأضاف الدكتور أمين الوهبي: هناك أمر ينبغي توضيحه لأن الكثير من الناس غفلوا عنه ألا وهو أن لا يكون الصوم في رمضان نظاماً للحمية.. فقلعهُ أن تأكل كمية الطعام التي يحتاجها جسمك للحفاظ على وزنك الطبيعي خلال شهر رمضان، إما إذا كنت تعاني من الوزن الزائد فيعتبر شهر رمضان فرصة لك للبدء بفقدان بعض الوزن تدريجياً كي تصل إلى وزن صحي خلال الشهر وبعده.

### رمضان والحياة الصحية

وقال الدكتور أمين الوهبي: يتمحور أسلوب الحياة الصحية حول الأكل الصحي وممارسة التمارين الرياضية والنوم الجديد وتجنب الإجهاد والعادات السيئة والضارة، ويعتبر الكثيرون أن شهر رمضان فرصة لبدء أسلوب حياة صحية وروحية أفضل، وتعد ممارسة التمارين الرياضية ضرورية لحياة أكثر صحة وطولاً، كما تساعد التمارين على حرق السرعات الحرارية وتقوي الجسم، وعليك أيها الصائم تجنب ممارسة التمارين الهوائية القاسية خلال النهار لأنها تسبب فقدان الماء أثناء الصوم، ويمكن المشي أو القيام بتمارين التمدد أو الأعمال المنزلية وصعود السلم خلال شهر رمضان، ويجب ان يتمتع الصائم عن التدخين لان للتدخين علاقة مباشرة بالسرطان وأمراض القلب وأمراض خطيرة أخرى، وكلنا نعلم ان التدخين عن التدخين قد يكون أمراً صعباً ولكن إن استطعت صوم إثني عشر ساعة أو أكثر بدون تدخين فهذا يعني أنك تستطيع التوقف عن التدخين، وينبه إلى أن كثرة استهلاك مشتقات مادة

- على الصائم تناول الأطعمة التي تحتوي على كميات قليلة من الدهون
- الاكثار من شرب السوائل يساعد على تمدد المعدة ويخفف تركيز عصارة الهضم
- التمر منجم الفوائد يزود الجسم المتعب بطاقة اضافية خلال نصف ساعة بعد تناوله
- من أفضل وجبات السحور التمر والخضروات والموز والروب واللبن لاحتوائها على الألياف التي تبقى فترات أطول في الجسم

والحموضة كما انه يعتبر النظام الامثل لمريض السكري. وتضيف: أن خير ما يبدأ به الإفطار هو التمر أو الربط لما له من فوائد جمّة فهو منجم الفوائد حيث انه يحتوي على الدهون والسكريات والبروتينات، والعديد من الفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم والحديد والبوتاسيوم والفوسفور والمغنيز والنياسين والمغنيزيوم وفيتامينات "ب" المركبة والألياف الغذائية، والتمر فاكهة سكرية "ملك الحلويات" وهذا ما يحتاجه الصائم عند فطره؛ والتحاليل تشير إلى أن نسبة السكر في الرُطْب هي ٢٧.٦٪، وفي التمر ٧٣٪، وكما هو معروف للجميع يفضل تناول العدد الفردي من التمر أو الربط.

وأضافت: أن للتمر منافع عدة منها تزويد الجسم المتعب بطاقة إضافية خلال نصف ساعة بعد تناوله، ويُفيد تناول التمر في مُعالجة الإمساك ومكافحة سرطانات البطن والاضطرابات المعويّة والإسهال حيث أنه يفيد في تنشيط ظهور الجراثيم الصديقة أو المفيدة في الأمعاء ويسهل عملية الهضم، ويعزز زيادة الوزن، كما أن التمر يقلل من خطر الإصابة بالسكريات الدماغية، ويُساعد على تجنب الإفراط في تناول الطعام؛ فعندما يمضُ الجسمُ القيمة الغذائية للتمر، يخفي الشعور بالجوع .. كما يُفيد تناول التمر المرأة الحامل في تسهيل الولادة، لأنه يُؤمّي عضلات الرحم، ومُهم للرضاعة الطبيعية بعد الولادة، حيث يُزوّد حليب الأم بالعناصر الغذائية المفيدة لصحة طفلها.

وأكدت سميرة البلوشية أن نهج الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام في الإفطار كان على مرحلتين، يأكل التمر ويشرب الماء أولاً، ثم يعجل بصلاة المغرب في المسجد مع الصحابة؛ فإذا صلى أكل ما تيسر له، ويفضل أن يتناول الصائم بعد صلاة المغرب وجبة خفيفة لتهيئة المعدة ولكي لا يحس بالخمول والكسل لداء الصلوات وتعتبر الشوربات والسلطات من افضل الخيارات، ونوهت إلى أنه لا يفضل أن يتم تأخير وجبة العشاء إلى وقت متأخر من الليل وذلك ليتسنى للمعدة فرصة للحرق ولكي يهين الصائم بنوم عميق جيد.

وأضافت هناك لعديد من الآيات والأحاديث الشريفة التي تؤكد على عدم الإسراف والتبذير مصداقاً لقوله تعالى: ( وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين ). وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ( كلوا واشربوا والبسوا وتصدقوا من غير مخيلة ولا سرف فإن الله يحب أن يرى نعمته على عبده ). أخرجه البخاري في اللباس.

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه، حسب ابن آدم لقيمات يقلمن بها صلبه، فإن كان فاعلاً لا محالة، فقلت طعامه، وثلاث لشرابه، وثلاث لنفسه". وقالت أخصائية التغذية: أن من الممارسات التي تكثر في الشهر الفضيل القلي حيث يتم اعداد الكثير من الوجبات التي تتطلب استعمال الدهون ولكي تتجنب اضرار الدهون إليكم بعض النصائح من أجل قلي اكثر صحة، إذ يجب استخدام زيت صحي من الأساس، وأفضل الزيوت للقلي هي الزيوت النباتية وغير المشحّ، والتأكد من صلاحية الزيت للقلي، وبالإضافة إلى عدم قلي الطعام المجهّم، وعدم قلمح الطعام قبل قليه، لأن ذلك يسرّع من أكسدة الزيت، والحرص على أن تكون القطع المقلية متقاربة الحجم، ولا مانع من استعمال الزيت لمرتين ما دام الزيت صالحاً لاستعمال، كما ينصح بترشيع الزيوت بعد كل قلي، بعد أن يبرد، وذلك لإزالة بقايا الطعام المتراكمة، ولا مانع من إضافة زيت جديد إلى القديم، لكن بعد ترشيع القديم، وضمان كونه باقياً على حاله لم يتغير، كما يمكن تخزين الزيت في عبوات تمنع دخول الشمس، وفي درجة حرارة مناسبة، واستخدام القلي الخفيف أو الشواء لطبخ الصحي.

إذ يزداد تدفق الدم فجأة إلى الجهاز الهضمي، وهذا هو تفسير الثقل والخمول الذي يشعر به أحدنا بعد وجبة دسمة، بالإضافة إلى أنّ كثرة الطعام والشرابة سببٌ لُسْر الهضم والغازات والحموضة، كما أن معدّل امتصاص السكر يكون أسرع إذا كانت الأمعاء خالية، وكان نهج الرسول صلى الله عليه وسلم في الصيام كما رواه أنس رضي الله عنه: "أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يفطر قبل أن يصلي على رطبات، فإن لم تكن رطبات فتميرات، فإن لم تكن تميرات حسا حسوات من الماء" وفي هدي النبي الكريم منافع كثيرة حيث يتم تقسيم الوجبات على فترات متقاربة وكميات اقل وهذا من شأنه أن يعالج الكثير من مشاكل عسر الهضم والامساك

وأشارت إلى أن هناك بعض النصائح الغذائية الواجب علينا إتباعها خلال الشهر المبارك من أجل صيام صحي بدون علل أو مشاكل هضمية ولعل أبرز قاعدة هي وصية النبي الكريم للأمة الإسلامية "عجلوا الإفطار واخروا السحور" إذ إن في تعجيل الإفطار توافقاً مع الغريزة البشرية التي تريد شيئاً يسدّ جوعها بعد صيام نهار كامل كما تأخير الإفطار يزيد فترة الصيام دون منفعة شرعية؛ بل لو تأخر المرء كثيراً ربما انخفض السكر لديه ففطر، ومن فوائد التعجيل، تقسيم وجبة الطعام يقلل من كثية ما يأكله الإنسان، وبذلك يتم تقسيم الوجبات على فترات متقاربة وكميات اقل وهذا من شأنه أن يعالج الكثير من مشاكل عسر الهضم والامساك

العائلية والصلاة ولكن إذا أردت الحفاظ على التزامك بياة أفضل فقلع عليك الحصول على قسط وافر من النوم. وتسلط سميرة البلوشية أخصائية التغذية بمركز الشادي الصحي بولاية السيب الضوء على أهم الطرق الواجب اتباعها في شهر رمضان المبارك حيث تقول: الصيام موجود في كثير من الثقافات والديانات العالمية، لكن في صور مختلفة وأشكال متنوعة وتعدد أغراض الصيام فهناك الصيام الإسلامي، والذي يعرف أنه صيام كامل "يمتنع فيه عن الأكل والشرب" جزءاً من اليوم، من الشروق إلى الغروب، وعدّها بالساعات بين ١٢ و١٧ ساعة، مع إفطار كامل في المساء بين الغروب والشروق وهناك الصيام لأغراض طبية من أجل عمل الفحوصات والعلاج.

الكافيين يؤثر على النوم وتسبب سرعة التوتّر فيجب عليك تناول الكافيين باعتدال في شهر رمضان وهذه فرصة للتخفيف من استهلاك الكافيين، وتذكر أخي الصائم أن القهوة والشاي يسببان فقدان الماء على أهم الطرق الواجب اتباعها في شهر رمضان المبارك حيث تقول: الصيام موجود في كثير من الثقافات والديانات العالمية، لكن في صور مختلفة وأشكال متنوعة وتعدد أغراض الصيام فهناك الصيام الإسلامي، والذي يعرف أنه صيام كامل "يمتنع فيه عن الأكل والشرب" جزءاً من اليوم، من الشروق إلى الغروب، وعدّها بالساعات بين ١٢ و١٧ ساعة، مع إفطار كامل في المساء بين الغروب والشروق وهناك الصيام لأغراض طبية من أجل عمل الفحوصات والعلاج.

## خمس نصائح للأكل الصحي في رمضان

هناك خمس نصائح للأكل الصحي خاصة في شهر رمضان. أولاً يجب تناول الأطعمة البطيئة الهضم خاصة في فترة السحور، وتشمل الأطعمة بطيئة الهضم الحبوب والحبوب والبقول والشوفان والسميد والبقول والعدس والأرز الكامل. ثانياً يجب تناول الكثير من الألياف وتشمل الأطعمة التي تحتوي على الألياف النخالة والقمح الكامل والحبوب والحبوب. وتعتبر معظم الخضار مصدرًا جيدًا للألياف مثل البقول الخضراء والبازيلاء والملفوف والكوسى والسيبانج .. كما تعتبر معظم أنواع الفاكهة مصدرًا ممتازًا للألياف ومنها الفاكهة المجففة غير المحلاة، وثالثاً تجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون فهي تحتوي علي كثير من الدهون وتسبب عسر الهضم والحرقة، كما أنها مليئة بالسعرات الحرارية وتسبب زيادة الوزن، أما رابعاً فيجب شرب الكثير من الماء في فترة السحور، وبين فطرة الإفطار والنوم كي يتمكن الجسم من تحديد مستويات السوائل مع مرور الوقت، وخامساً تجنب الكافيين في فترة السحور فالقهوة مدرة للبول مما يسبب فقدان الجسم للماء والأملاح المعدنية الضرورية أثناء الصوم نهاراً.



### المستهلك خط الدفاع

مها بلغت سلطة الهيئة العامة لحماية المستهلك ليس بمقدورها أن تحمي الفرد البسيط ما لم يؤمن هذا الأخير أن زمام خطوط الدفاع الأولى بيده وهو من يملك مفاتيحها، وعليه أن يعمل على فهم ذلك حتى لا يقع ضحية شحج او عملية إغراء في سوق يعج اليوم بالكثير من المغريات ويشهد منافسة كبيرة ومختلف الطرق والأساليب.

بات من الضروري أن يعمد الفرد متى ما أراد أن يحمي نفسه وعائلته ومن حوله إلى التزود بالمعرفة الضرورية فهي مقدمة خطوط الدفاع وهي من يمنح المرء الأساسيات التي على أساسها يستطيع فهم احتياجاته وماذا يريد، ومتى ما تشكلت هذه الثقافة وتبلور هذا الوعي فلا خوف على هذا المستهلك من كل ما من الحمل عن كاهل هيئة حماية المستهلك المنوط بها متابعة سوق متنامي ومترام الاطراف.

المتابع اليوم لخارطة السوق المحلية يستغرب حجم النمو الكبير والمزاييد الذي تشهده مراكز التسوق، وهذا الأمر لم يعد مقتصر على محافظة مسقط بل وامتد ليناال من مناطق بكر كان يعتقد أنها بعيدة عن متناول ذلك، وهو دليل يؤكد وجود شهية استهلاكية مفتوحة لدى السواد الاعظم في المجتمع ساهمت في هذا التوسع الذي تشهده خارطة المراكز التجارية التي اكتظت بها محافظة مسقط بصورة كبيرة وملحوظة.

الواقع الجديد هو نتيجة حتمية لمجتمع أصبح استهلاكيا بطبعه، وأن هوسا كبيرا بالتسوق بات ينتاب هذا المجتمع وهو دليل ايضاً على أن دخولاً جيدة باتت تقابل هذا التوسع ورفاهها اجتماعياً يرافق ذلك وان الاولويات في قائمة الأمر لم تعد كما كان عليه الحال قبل سنوات بل شهدت تحولات جذرية مقارنة مع ما كان يبحث عنه الفرد من المسكن والاستقرار والاولويات مختلفة اخرى، الا ان هذا التغير المفاجئ كان سبباً رئيسياً في ارتفاع وتيرة نمو هذا المجمعات، ويستطيع الجميع ملاحظة ذلك بعد ان شهدت محافظة مسقط بمفردها خلال الاعوام القليلة الماضية توسعا ملحوظا من اصح الوصف في حجم وأعداد المجمعات الاستهلاكية والتجارية وخاصة تلك التي تخصص مساحات واسعة لجذب الاسماء التجارية العالمية التي بات يهرول ورانها الكثير، وقيل انها كانت فضا ليسوري الحال وقع ضحيته فقرائهم.

ولأسف فأن التحولات الاستهلاكية في الفكر العام للمجتمع لم يعد يقابله فكرا ادخاريا وهو أمر مقلق حيث يميل كفة على اخرى، ويخلق فجوة واسعة بين الاستهلاك والادخار، وهنا أصبح من الضرورة التدخل من قبل القائمين على المؤسسات التوعوية والإعلامية وذات العلاقة للبحث في أسباب ذلك وإيجاد آليات جديدة لإعادة توجيه البوصلة نحو ضرورة الاهتمام بقضايا الادخار والتقليل من الهوس الاستهلاكي المفرط الذي بات ينخر الأمر على حساب الجانب الادخاري الذي لم يعد يحظى بنفس الاهتمام، في ظل ضعف الوعي بأهميته.

الامر الاخر يتعلق ببعض المراكز التجارية التي انتشرت بمسلمات مختلفة وبانتت تستقطب أعدادا كبيرة من المتسوقين نظرا لما يعتقد بأنها تقدم أسعارا مناسبة ومخفضة وهذا في اعتقادنا ناجم عن ضعف المعرفة فلا يجب الهرولة وراء الاسعار دون مراعاة لاساسيات اخرى وخاصة جودة ما تقتنيه، وهذا منحني خطير في الفكر الاستهلاكي وعلى الاسرة، والمسؤولة هنا تقع على الاب والام على اعتبار انهما صماما الامان لهذا الكيان، أن يبيحثا في المكونات الاساسية للمنتجات وجودتها وان لا يقتصر الامر على السعر وان تتم الموازنة بين الامرين، كما ان المنتجات المحلية هي الاخرى تعد من بين المنتجات الجيدة والتي لا تقل جودة عن غيرها ونعتقد ان أسعارها في متناول الجميع.

النقطة الأهم في هذا الموضوع برتمه هي قضية التخطيط وثقافة التسوق فهذا الامر ضروري وعلى المرء أن يخطط لاحتياجاته تخطيطا يضمن له ترتيب موازنة تتوافق وظروفه المالية وتتناسب واحتياجاته الفعلية دون الحاجة إلى شراء كماليات لا حاجة له فيها، كما ان التخطيط السليم للاحتياجات الشهرية الفعلية يعود النفس ويربيها على الاقتصاد ويعددها عن شراء ما لا حاجة لها به، حتى لا تضطر لاحقا لرمي نصف مشترياتها في أقرب سلة قمامة.

خلفان بن سالم الرحي

رئيس تحرير مجلة عالم الاقتصاد والأعمال