الوصايا العشر لتفادي التبذير في رمضان الكريم

ظاهرة التبذير في الأكل إحدى الآفات التي تلازم بعض البيوت طوال العام وتنتشر في غالبيتها في شهر رمضان، وكشفت إحصاءات رسمية وغير رسمية في أكثر من بلد أن حجم ما يلقى به في سلال النفايات من بقايا الطعام يقدر بملايين الأطنان يومياً.

وفي محاولة للتقليل من هذه الظاهرة، إليك عشر وصايا نقدمها لكل بيت كالتَالي:

1- اكتبي قائمة المشتريات قبل التسوق والتزمي بها. وليكن لك برنامج بالوجبات التي ستتناولينها خلال الأسبوع، بما في ذلك الوجبات الخفيفة والأطباق الجانبية، ولا تقتني عند التسوق إلا المواد التي تحتاَجينها من دون زيادة أو نقصان

2- تسوقي بضع مرات في الأسبوع، وإن لم تستطيعي فضعي خطة بالوجبات التي ستتناولينها على مدار الأسبوع مقدماً، افعلي مثلما يفعل الأوروبيون، إذ لا يشترون إلا كميات قليلة لا تزيد عن قدر حاجتهم. فتشي الثلاجة ومحتويات المطبخ لمعرفة ما لديك، والمواد التي قد تكون صلاحيتها موشكة على الانتهاء، أو التي قد تفسد في حال عدم تناولها في اليوم ذاته، ثم قومي باقتناء العناصر الغذائية اللازمة لطبخ ما لديك. ويمكنك التسوق في طريق عودتك من العمل.

3- يفضل أن تكون لمطبخك هوية ثابتة وألا يكون مطبخاً متعدد الجنسيات. فطبخ أكلات عربية وهندية وتايلاندية وإيطالية خلال أسبوع واحد يجعل الثلاجة ممتلئة ببقايا أنواع المأكولات وينتهي معظمها في صندوق النفايات. فلا بأس من تنويع الأطباق لكن بما لا يتجاوز فن أكل واحد في الأسبوع.

4- ادفعي فاتورة المشتريات الكاش وليس باستخدام بطاقة الفيزا أو الماستر كارد. فكلما قلت مرات استخدامنا لهذه البطاقات كلما كنا أكثر وعياً بما ننفق على مشترياتنا، وصرنا أقل ميولاً إلى الشراء بنهم، واستسهال وضع كل ما يجذبنا في عربة التسوق.

5- ليس ضرورياً أن تأخذي جميع صنوف السلاطات في مركز التسوق، فبعضها يغنيك عن كلها، والحكمة تكمن في الاقتناء على قدر الحاجة دون إفراط ولا تفريط.

6- لا تشتري كل ما تشتهينه، فالعين سرعان ما تمل ما تشتهيه، خاصة مع هذه الوفرة الهائلة في أصناف الأكل والطعام، وكثرة الشراء هي السبب الأساس لتبذير الأكل. وقد تقبلين على شراء مواد غذائية جديدة دون معرفة مسبقة لطريقة إعدادها، ثم لا تجدين مزاجاً لتعلم طريقة طبخها، فتضطرين نتيجة لذلك إلى رميها.

7- اغسلي الفواكه والخضار بعد شرائها مباشرة، قومي بتجفيفها جيداً ثم ضعيها في أكياس وأوعية بلاستيكية قبل وضعها في الثلاجة، وذلك لأن البلل أو النداوة التي تغشى سطح الخضار أو الفاكهة تتعفن بسرعة وتكون مرتعاً لتجمع البكتيريا والفطريات. تجنبي قطع الفواكه والخضار لأن ذلك يؤدي إلى سرعة تلفها وفسادها.

8- من شأن المعاينة المنتظمة لمحتويات الثلاجة والمطبخ تجنيبك الإحساس بالندم والإحباط عندما تجدين نفسك عائدة من مركز التسوق بمواد غذائية موجودة مسبقاً في ثلاجتك أو مطبخك.

9- استخدمي مجمد الثلاجة بحكمة. خصصي وعاءً لحفظ أجزاء الدجاج الصغيرة مثل الجوانح والقوانص والأكباد وكذا قشور بعض الخضروات مثل الجزر والبصل، وعندما يمتلئ هذا الوعاء، اطبخي محتوياته على نار خفيفة لتعدي منه حساءً لذيذاً أو بيتزا أو تناوليها مع الأرز. كما يمكنك الاستفادة من الفواكه الموشكة على التلف من خلال حفظها في الثلاجة ثم إعدادها على شكل عصائر مخفوقة أو عصائر مثلجة.

10- قومي بجدولة بقايا الطعام ضمن وجباتك الأسبوعية، وذلك ضمن وجبات العشاء خلال يومين أو ثلاثة أيام في الأسبوع مثلاً، بما يتناسب مع برنامج الأسرة ورغبات أفرادها، فأحياناً، يمكنك إعداد وجبة شهية جداً من أمور بسيطة قد يكون ناس آخرون يستغنون عنها. فلا تحرمي نفسك منها واجعلي عاداتك في الأكل متعةً للعين قبل البطن، وفي التسوق اقتصاداً لا إهداراً، وفي الطبخ إبداعاً لا ابتذالاً، والمعدة بيتاً للدواء وليس الداء.

امنعي جفاف بشرتكِ في الصيام

يؤكد د. هاني الناظر أن هناك العديد من الأمراض الجلدية التي يكون الصيام علاجا لها خلال شهر رمضان مثل أمراض الحساسية بعض النساء تعاني من إصابة بشرتهن بالجفاف في شهر رمضان، وبعضهن تشعر بازدياد في جفاف البشرة نتيجة الصوم، ومنهن من تشكو عكس ذلك بل تعاني من زيادة في حب الشباب.. والحقيقة أن المشكلة تكمن في عاداتنا الغذائية الخاطئة وما نقوم بتناوله أثناء الفطور والسحور من جهة وإهمالنا شرب كميات كافية من الماء من جهة أخرى.

وبعيداً عن جفاف البشرة.. ومشكلات حب الشباب وقريباً جداً من النعومة والجمال نقدم لك بعض النصائح التي تضفي على بشرتك النضارة والإشراق.

– العادات الغذائية:

يقول د.هاني الناظر «أستاذ الأمراض الجلدية ورئيس المركز القومي للبحوث» في مصر « للمحافظة على نضارة وحيوية بشرتك في رمضان يجب زيادة تناول السوائل والماء والاهتمام بطبق السلاطة الخضراء على مائدة الإفطار والسحور حتى تتمكن خلايا البشرة من تعويض أي نقص قد يحدث كذلك تناول البروتينات وفيتامين (أ) و(د) لعلاج جفاف البشرة وخشونة الجلد».

هناك بعض الأغذية الغنية بفيتامين (أ) تساعد من الحد في الجفاف وتقاوم إصابتها بالخشونة، ومن هذه الأغذية: الجزر والخس والبقدونس والسبانخ.

ويؤكد د.هاني الناظر أن هناك العديد من الأمراض الجلدية التي يكون الصيام علاجا لها خلال شهر رمضان مثل أمراض الحساسية وبخاصة الأرتكاريا ولهذا نحذر من خطورة انتشار المخللات على مائدة الإفطار بصفة منتظمة لما لها من تأثير خطير على مرضى الحساسية إلى جانب التأثير الضار للأملاح الزائدة على الكلى والجهاز البولي.

أيضا هناك أمراض جلدية أخرى تزداد حدتها بكثرة تناول الدهون والحلويات الكثيرة والتي يزاد الإقبال عليها خلال شهر رمضان مثل حب الشباب والذي يزعج الكثير من الفتيات لظهوره على هيئة بثور حمراء ولهذا يجب انتهاز فرصة الصوم للابتعاد عن كثرة تناول السكريات والدهون.

ويشير د.هاني إلى أهم فائدة قد تأتي من الصوم على البشرة من خلال إراحتها من كثرة المساحيق والماكياج وبالتالي الحفاظ على نضارتها والحصول على بشرة اكثر إشراقا.

– شرب الماء:

يهمل كثير من الصائمين شرب الماء في فترة ما بعد الإفطار، إضافة إلى أن شرب الماء عند الكثيرين يرتبط بشعورهم بالعطش مهملين حاجة الجسم لكمية مناسبة من الماء.

وفي حين يشير الشعور بالعطش إلى ضرورة شرب الماء لا يمكن الاعتماد على هذا الشعور كمؤشر، لأن الشعور بالعطش حالة يصفها الأطباء بأنها تشكل تنبيهاً متأخراً لحاجة الجسم للماء.

ولهذا يركز الأطباء على تناول كميات كافية من الماء والسوائل في رمضان، على ألا يفقدها أثناء الصوم عن طريق المجهود البدني العنيف أو التعرق خاصة أن رمضان هذا العام واكب بعضاً من حرارة الصيف. ومما لاشك فيه أن سلبيات فقدان الجسم للسوائل من دون تعويض بالماء تمتد لتؤثر على النواحي الجمالية، إذ سرعان ما يظهر نقص كميات شرب الماء على شكل إجهاد وإرهاق يظهر على البشرة، ولتفادي ذلك يجب شرب لترين من الماء يوميا بما يعادل ثماني كاسات.

ويؤكد خبراء التجميل على أهمية الماء وضرورته لصحة البشرة وسلامتها، لافتين إلى ما قد يتسبب به نقص الماء عن الجسم من جفاف بالبشرة يفقدها النضارة والحيوية.

كذلك من المهم شرب العصائر المصنعة من الفاكهة الطبيعية كمشروبات باردة، وبعض الأعشاب المفيدة والشاي الأخضر كمشروبات ساخنة.

مع الابتعاد عن المشروبات الغازية والشاي والقهوة لاحتوائها على الكافيين الضار بالبشرة.

هناك عوامل أخرى مسببة لحدوث جفاف في الجلد، منها العوامل الوراثية والتقدم في العمر الذي يؤدي إلى قلة المواد الدهنية وكذلك قلة احتباس الجلد للماء. وأيضاً برودة الجو مع انخفاض الرطوبة، كذلك الاستحمام الزائد، حيث إن الاغتسال بالماء الساخن والصابون يزيل طبقة الزيت الطبيعي وإذا لم يتم استبدال هذا الزيت بزيت آخر أو مرطب يوضع على الجلد بعد الاغتسال فإن الماء يزيد من جفاف الجلد.

كما أن استخدام المنظفات والصابون، كل ذلك يزيد من جفاف الجلد، ولعلاج ذلك يجب التقليل من الاستحمام ليصبح كل يومين مرة واحدة، واستخدام الماء الفاتر

كذلك التقليل من استخدام الصابون، واختيار صابون لطيف واستخدام المنظفات المطهرة التي تحتوي على 5.5 PH تماماً كمستوى رطوبة الجلد فهي مفيدة جداً.

استخدمي أقنعة مرطبة للوجه تكون محتوية على الخيار والزيوت والافوكادو، فهي تساعد في تطرية البشرة وتكسبها مرونة وليونة.. يمكنك دهن البشرة ببعض الكريمات المغذية والمطرية والزيوت الطبيعية كذلك تفيد في التقليل من جفافها وخشونتها.

الصوم يمنح الجهاز الهضمي «إجازة» ويجدد خلايا الجسم

عندما نمارس جهداً عقلياً أو جسمانياً فاننا ننشد النوم من أجل شحذ الطاقة الذهنية واعادة الزخم للقوة البدنية. والجهاز الهضمي بدءاً من المعدة مروراً بالأمعاء وانتهاء بالكبد والبانكرياس والمرارة، هو في أشد الحاجة الى الراحة، وهذه الراحة تتم بالامساك عن الطعام والشراب، أي بالصوم.

فالصوم يقود الى اذابة المواد المتراكمة خصوصاً الشحوم العالقة ببطانة الشرايين الدموية فيسهل من تدفق الدم بما يحمله من غذاء وأوكسيجين الى الخلايا.

عدا هذا فالصوم يسرع من ازالة الخلايا التالفة لتحل محلها خلايا جديدة مملوءة بالنشاط والحيوية.

ان جهاز الهضم هو الرابح الأكبر من عملية الصوم، ولا غرابة في الأمر فهو مسؤول عن استقبال الطعام والشراب واستقلابهما، وفي السطور الآتية نسوق المزايا التي تعود بالنفع على جهاز الهضم.

الصوم والمعدة

ان الصوم من طلوع الفجر وحتى غروب الشمس يعتبر رحلة استجمام مهمة للمعدة لتعود بعدها للعمل بنشاط وحيوية، وفي شكل عام ان يحقق الصوم للمعدة ما يأتي:

– يقلل من افراز العصارة المعدية ما يسمح بضبط الحموضة المعوية.

– يمكّنها من رفع قدرتها على العمل.

– ينشط غددها الداخلية الموجودة في باطنها.

– يعطيها الفرصة لاصلاح ما تلف من أنسجتها ولترميم جدرانها.

– يسرّع الشفاء من بعض العلل التي تصيب المعدة في عقر دارها خصوصاً التهاب المعدة المزمن.

الصوم والأمعاء

ان أثر الصوم على الأمعاء يتجلى كالآتي:

– يحسن من حركة الأمعاء ما يسهل عملية طرد الفضلات وبالتالي منع الامساك.

– يساعد الأمعاء على تجديد ترسانتها الخلوية خصوصاً الغدية لتعمل على أحسن ما يرام.

– يقدم معونة ثمينة للغاية للشفاء من العلل المزمنة عن طريق منع التماس مع الطعام وافساح المجال للخلايا الملتهبة لترمم نفسها.

الصوم والكبد

ان الكبد يقوم بوظائف حيوية تجعل منه المحور الرئيسي لمختلف العمليات الاستقلابية في الجسم، فهو المصنع الفيزيولوجي البيوكيماوي الذي يتم فيه حرق العناصر الغذائية المهمة وخزنها، كما انه يلعب دور مصفاة للدم ويفرز مادة الصفراء وينظم مستوى السكر في الدم. وعند ممارسة فريضة الصوم يحصل للكبد الآتي:

– اراحة الكبد من عناء العمليات اللازمة لهضم الغذاء، وبناء على هذا فانه يتفرغ لعملية تنقية الدم من السموم والفضلات العالقة به.

– ارغام الكبد على تفكيك سكر الغلوكوجين والعمل على تجديده لاحقاً.

– تجديد قدرة الكبد على تخزين سكر الطاقة الغلوكوز.

– المساهمة في تجديد شباب الخلايا الكبدية.

– مساعدة الكبد في التخلص من نواتج العمليات البيولوجية التي تتراكم بين خلاياه.

– الوقاية من الاصابة بمرض التشحم الذي ينتشر بكثرة بين المصابين بالبدانة، وقد بينت البحوث العلمية أهمية الصوم في علاج هذا النوع من التشحم، اذ في الصوم تنشط عملية هدم الأحماض الدهنية الكبدية على حساب بنائها ما يشجع عملية التخلص من الشحم.

الصوم والبنكرياس

كما هو معروف فان غدة البانكرياس تفرز هرمون الأنسولين الذي يعمل على تنظيم سكر الدم، وهرمون الغلوكاغون الذي يقوم بفعل معاكس للأنسولين.

أيضاً تفرز البانكرياس عصارة تحتوي على انزيمات مهمة لهضم البروتينات والأدهان والسكريات قبل أن يتم امتصاصها من قبل الأمعاء.

ان الصوم يقدم للبانكرياس منفعتين هما الراحة اللازمة لبناء واصلاح خلاياه، وتحسين الكفاءة الوظيفية لهذه الخلايا.

هذه هي منافع الصوم على جهاز الهضم، ولكن مهلاً فهذه المنافع تنسف من جذورها في حال ممارسة سلوكيات تلحق الضرر بجهاز الهضم.

ومن هذه السلوكيات:

– مباغتة المعدة بكميات هائلة من الطعام ما يعرقل عمل المعدة فتصاب بالتلبك فلا تستطيع التعامل مع الغذاء كما يجب.

فخير للصائم ان يفطر بتناول التمر لأنه يحتوي على مواد سكرية بسيطة يمتصها الجهاز الهضمي بسرعة لتعبر الى الدم ومنه الى الأعضاء الحيوية التي تتطلب امداداً آنياً بالطاقة كالقلب والدماغ، عدا هذا فان التمر يقلل من نهم الصائم.

– الأكل دون انقطاع منذ لحظة الافطار الى وقت السحور، لأن هذا التصرف سيكون مفتاح الدخول الى مشاكل هضمية لا لزوم لها، لأنه سيتعب المعدة وينهك الأمعاء ويرهق الكبد والبانكرياس، فتكون المتاعب. ان الاسراف في الأكل يؤدي الى التعب والانحطاط الشديدين، اضافة الى عسر الهضم وآلام في البطن والى تلبك الأمعاء وضجيج في الأحشاء قد يمنع الصائم من اغماض عينيه.

– المبالغة في استهلاك أنواع معينة من الأغذية على حساب أخرى. فتناول اللحم بكثرة يسبب أضراراً صحية بالغة الخطورة أما السبب فيعود الى كون البروتينات مواد معقدة ينتج عن هضمها مخلفات سامة لا يمكن التخلص منها بسهولة.

– التهام الطعام على عجل فهذا السلوك لا يعطي الفرصة الضرورية للعصارات الهضمية كي تقوم بواجبها كما يجب.

– الاقلال من استهلاك الخضار والفواكه وهذا ما يعرقل من عمل جهاز الهضم بالصورة المناسبة.

ان الخضراوات والفواكه تحتوي على عناصر مهمة لعمل الخلايا، اضافة الى أنها غنية بالألياف المهمة لتسهيل عمل الأمعاء وافراغ محتواها من الفضلات.

– تناول المشروبات الغازية بكثرة على حساب الماء. غني عن التعريف ما تحمله هذه المشروبات من متاعب للصحة عموماً فكيف بجهاز الهضم، ان هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي يزيد من ضربات القلب ويرفع من ضغط الدم.

وفيها غاز الكربون الذي يخلق عراقيل أمام عمل الانزيمات الهضمية. وفي هذه المشروبات نجد الأحماض الفوسفورية التي تسحب الكلس فتفرغ العظام من الثروة المعدنية خصوصاً الكلسية منها.

كما أنها تحتوي على أحماض تخرب طبقة الميناء للأسنان، ناهيكم عن الاضافات التي تحتاج الى قاموس لفهمها وحل ألغازها.

بالمختصر، حري بالصائم ان يتقيد بالنصائح الآتية:

– اعتماد وجبات متوازنة تؤمن حاجة الجسم من العناصر اللازمة له. ويجب ان تكون الوجبات فقيرة بالمواد الدسمة والمقالي والمخللات والحلويات المثيرة للعطش.

في المقابل يجب ان تكون الوجبات غنية بالخضار والفواكه.

– الاعتدال في تناول الطعام وتفضيل النوعية على الكمية، فخير للصائم ألف مرة ان يأكل كميات قليلة من نوعية جيدة من أن يأكل كميات كبيرة ذات نوعية سيئة.

– شرب ما يكفي من السوائل خصوصاً الماء.

– عدم المبالغة في تناول الأطعمة المثيرة للتخمر.

– يفضل استهلاك الأغذية الطازجة والابتعاد عن الأغذية المعلبة والجاهزة.

– اختيار الأدهان الجيدة على حساب الأدهان السيئة.

– اعتماد العصائر الطبيعية عوضاً عن المشروبات السكرية والغازية.