

قواعد اللياقة الخاصة بعزائم البوفيه المفتوح



– اترك مسافة مناسبة بينك وبين الشخص الذي يجلس بجانبك، وشارك الآخرين الحديث.
 – إذا كنت تتناول طعاماً وأنت فتجنب ملء طبقك بشكل كبير حتى لا يسقط منه الطعام.

– تجنب تنظيف طبقك بمنديل لوضع نوع آخر من الطعام به.
 – إذا أردت مغادرة المائدة مؤقتاً أثناء تناول الطعام، ضع طبقك أمامك، واركب منديل المائدة على المقعد الخاص بك لحين العودة.

على الرجوع قليلاً للوراء أثناء ملأ طبقك بحيث تترك فرصة للآخرين ملء أطباقهم.
 – إذا كنت بفتدق أو بمطعم، يمكنك طلب طبق آخر إذا أردت، أما إذا كنت بمنزل، حاول استخدام نفس طبقك، وذلك لوجود عدد محدود من الأطباق.

انتباطاً جيداً عنك.
 – عندما يبدأ البوفيه المفتوح، لا تحاول أن تتسابق الآخرين للوصول إليه، ولكن اذهب معهم لتناول طعامك.
 – تجنب ملء طبقك بشكل مبالغ به، واحرص

كثيراً ما تحدث مواقف محرجة أثناء التواجد بالبوفيه المفتوح، وذلك نتيجة للافتقار إلى الاتيكيت الخاص به، لذا إليك بعض الخطوات التي ستساعدك في تجاوز أي موقف محرج، وذلك حتى تشعر بالثقة وتترك لدى الناس

مرضى القلب.. ما الحالات التي يحظر عليها الصوم؟



يعاني من أمراض صمامات القلب «الروماتيزم»، وأمراض في الشرايين، والإشخاص المتواجدين خلال فترة الإصابيح التي تعقب عملية جراحية في القلب، إذا كان المريض يشكو من ضيق في التنفس.
 ولكن في حال بدأت تستقر حالة المريض الصحية، وبعد تماثله للشفاء وعودته إلى حياته الطبيعية يمكنه الصيام من بعد استشارة الطبيب المختص والانتظام في مواعيد تناول الأدوية أو تغيير مواعيدها وكمياتها بالاستشارة مع الطبيب وخاصة الأدوية المدرة للبول، كي لا يتعرض المريض إلى الجفاف.

يتزامن حلول شهر رمضان مع حر الصيف الشديد، وهذا يؤدي إلى نقص في السوائل، مما يزيد من المشاكل عند المرضى وخاصة الأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى وادار البول. بعيداً عن الحالة الصحية، يطرأ تغيير في نمط حياة الصائم، من ناحية التغذية ونوعية الأكل والسوائل، فيكثر على مائدة الطعام الأكل المشبع بالدهون، وكميات الملح، الحبوب والسكر. وهذا الطعام يجب ان يمتنع عنه مريض القلب الصائم، ويجب ملاءمة نوعية الطعام حسب احتياجاته الصحية، بالإضافة إلى الأكل من شرب الماء حيث من الممكن ان فقدان السوائل يؤدي إلى هبوط في ضغط الدم والجفاف.

نصيحة لمريض القلب الصائم
 من الممكن استغلال شهر رمضان كنوع من الحماية الغذائية، والابتعاد عن الطعام الدسم المشبع بالدهون والكولسترول التي من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع في نسبة الدهون الضارة في القلب والشرايين، والأملاح الزائدة، بالإضافة إلى الإفراط في تناول الحلويات التي تكثر خلال رمضان السكريات، مهم جداً تعويض الجسم بالسوائل التي يفقدتها الصائم خلال النهار. ينصح أيضاً بتناول الطعام الغني بالخضراوات والحبوب التي تحتوي على الألياف المفيدة للجسم، وتناول الفاكهة، من المهم الانتباه إلى نوعية الطعام، وكميات الأدوية ولحظة حديثة، وخاصة في الأسابيع الأولى من بعد الجلطة بالصيام، من

ويمنل مريض القلب حالة خاصة نظراً لطبيعة مرضه وحالته الصحية فمن هو مريض القلب الذي يحظر عليه الصوم؟
 يوجد حالات خاصة من المرضى قصور في القلب: وهنا ينصح المصاب بالقصور في القلب بعدم الصيام، حيث يحتاج لتناول مدرّات بولية وأدوية أخرى مقوية لعضلة القلب وكثيراً ما يحتاج إلى علاج في المستشفى.
 مرضى جلطات القلب: لا ينصح بان يصوم مريض القلب الذي يتعرض لحلطة حديثة، وخاصة في الأسابيع الأولى من بعد الجلطة بالصيام، من

4 أسباب لتناول السلطات في رمضان



أخرى، تجعل أهدنا بحرص على تناولها في وجبات طعامه، وهي:

1 – السلطة طريقك لتناول الألياف: ونحن نحتاج الألياف للوقاية من الإمساك، وأهم أدوية علاج الإمساك تحتوي على الألياف الطبيعية. والألياف وسيلتنا لخفض امتصاص الأمعاء للكوليسترول، وأيضا لضبط و«فرملة» السرعة التي يتم بها امتصاص السكريات، والمصادر الطبية تلاحظ أن الأشخاص الذين يتناولون الألياف، أقل وزناً من الذين لا يتناولونها.

2 – تعطيك السلطة معادن وفيتامينات ومضادات الأكسدة، وحينما يشكّل أهدنا مكونات طبق السلطة، بالإضافة إما الطماطم أو الخيار أو الخس أو البقدونس أو الجزر أو الكرفس أو المفوف أو الجرجير، أو الفلفل أو غيره من الخضار الملونة، فإننا نجمع كميات متفاوتة من الفيتامينات والمعادن، ومعلوم أن المعادن والفيتامينات عناصر أساسية حيوية للجسم، ولا يصنعها الجسم، بل عليه الحصول عليها من الغذاء.

3 – تقليل الشعور بالجوع والحد من تناول الطعام: وتناول محتويات صحن السلطة عملية تتطلب المضغ والبلع وملء جزء من المعدة بكتلة غذائية. وهذه الكتلة الغذائية قليلة المحتوى من طاقة السعرات الحرارية (كالكوري)، وبالتالي، فإن صحن السلطة وسيلة لسد جزء من الشعور بالجوع، وملء لجزء من المعدة بغذاء خفيف، ولأن السلطات غنية بالألياف، فإنها تطيئ امتصاص السكريات لفترة أطول، ولذا فتناول السلطة في رمضان وسيلة لإزالة مدة تزويد الدم بالسكريات الغذائية، وبالتالي، يقل الشعور بالجوع، ولا تتخفف بسهولة كمية السكر في الدم، طوال ساعات صوم النهار.

4 – طريقة خفيفة للحصول على الدهون الصحية: حينما يتم إعداد طبق السلطة بالطريقة الصحية، يضاف إلى قطع الخضار المتنوعة أنواع من الفشار المهننة، كالأفوكادو وأوراق الرجلة (البقلة) وقطع من المكسرات المجروشة، وقليل من زيت الزيتون، وهذه

الجسم الكثير من المعادن والفيتامينات والألياف، والقليل من السكريات والبروتينات والتادر من الدهون.
 ولذا فإن تناول السلطة هو أحد أهم وأسهل العادات الصحية اليومية التي يمكن للشخص أن يتبناها في شأن التغذية.
 وصحن السلطة هو المتعة بقرمشة قطع الخس أو الخيار أو الجزر أو الأراضي شوكي، والطعم المميز للطماطم وحامض الليمون، واللينة في قضم شرائح الأفوكادو، والنكهات الفريدة للبقدونس أو الكزبرة أو الجرجير، وغيرها مما يضاف إلى السلطات.

الطازج والسلطات المعدة منها.
 ومن المحير جدا فهم سبب اختفاء السلطات من قائمة ما يوضع على الموائد الرمضانية في وجبات الإفطار أو السجور! وتحديدًا، لماذا لا يتناول البعض السلطات وهي غنية بالماء؟
 ولما لا يتم تناولها وهي التي تسد صرخات جوع المعدة بسهولة؟
 ولما لا نتناولها وهي التي تعطي للجسم برودة تقاوم حر النهار؟
 ولما لا نحرض عليها وهي العاصرة بالفوائد، التي لتناولها أسباب صحية لا يمكن الجدل فيها؟
 وخاصة من تجارب الناس، أن سلطات الخضار الطازجة لا تذكر ضمن الأطعمة التي قد تتسبب في الشعور بالعطش السريع، كما هو الحال مع الماكولات المالحة أو الماكولات حلوة الطعم.

الهضم، كالرطب والفواكه وشوربة الخضار الخفيفة، يتجه الجهد نحو تلبية «سد الجوع» بالمعجنات والمقلبات واللحوم والبقول المعقدة المليئة بالدهون.
 والجوع الذي يتحكم بهؤلاء، ليس ذاك النداء الذي تصدره أنسجة الجسم حال نقص إمدادها بالعناصر الغذائية الضرورية، بل نداء المعدة العالي بأنها خالية ولا طعام فيها.
 وننسى بالتالي الحقيقة المعلومة: أننا نأكل لا لنملا وعاء المعدة بالدرجة الأولى، بل نأكل بالأصل لنعطي أعضاء وأنسجة الجسم ما تحتاجه من عناصر غذائية، وإلا فوعاء المعدة لا يمكن أن يمتلئ طوال الوقت، ولو جربنا وراء هذا الهدف فقط لكان في خير كان.
 وننسى حقيقة مهمة أخرى، وهي أن جسم الإنسان الصحيح، الخالي من الأمراض، لا يتأثر بمجرد التوقف عن الأكل لمدة 12 ساعة، قدر تأثره بنقص الماء.

موائد رمضانية
 ولدى البعض في شهر الصوم، يختلط الحابل بالنابل في شأن الغذاء، وتظهر أصناف من الأطعمة غير الصحية بشكل ملفت، بل أصبحت سمة للغذاء فيه.
 وتختفي بشكل غير منطقي وغير المبرر أصناف من الأطعمة الصحية، وبشكل ملفت للنظر أيضاً، وبدلاً من أن ينصب الاهتمام على تزويد الجسم بالماء، باعتباره أكثر العناصر المتأثرة بعدم الأكل والشرب خلال ساعات النهار، وبدلاً من الحرص على البدء بتناول أطعمة سهلة

عادة صحية
 إن تناول سلطات الخضار الطازجة هو ما يصنع الفرق بين أن يكون تناول الطعام وسيلة للتسليم وتكديس الجسم بعشرات الكيلوغرامات من الشحوم، وبين أن يكون عاملاً مساعداً في انتظام عمل الجهاز الهضمي، وإعطاء

تناول الخضار والسلطة
 وأولى العناصر المظلومة في سلوكيات تناول الأطعمة خلال شهر رمضان، هي الخضار