

بالمشروبات الباردة والعصائر تغلبي على نقص السوائل في رمضان



العصير والعسل، مع عدم الإكثار من الحلويات لأنها تزيد الإحساس بالعطش أثناء النهار. وعن الطريقة المثلى لتناول الإفطار يجب على الصائم ألا يسرع في تناول المشروبات الباردة، ويفضل أن يبدأ بتناول بعض حبات من البلح أو التمر وذلك لسرعة امتصاص المواد السكرية بها ووصولها إلى المخ الذي يقوم بتنبيه الجهاز الهضمي لاستقبال الطعام، كما يعمل على تنبيه إفرازات الإنزيمات للهضم فتتم عملية الهضم بسهولة ويسر دون أن يشعر الإنسان بثقل في معدته أو اضطراب في جهازه الهضمي. ويعتمد الإفطار المثالي كما أوصانا الرسول صلى الله عليه وسلم وقال ثلث طعامه وثلث لشربه وثلث لنفسه كما يجب ألا يغفل الصائم أهمية طبع السلطة الذي يمد الجسم بالفيتامينات والمعادن المهمة التي تقيد جميع أعضاء الجسم، كما أن تناول السلطة في بداية الوجبة يقلل من الإكثار من الطعام فلا يشعر الإنسان بأي ثقل أو خلل بالمعدة. وأخيراً ينصح خبراء التغذية بالمشروبات الرمضانية المميزة والرخيصة وسهلة التحضير فهي رفيق أسرتك المثالي في رمضان اللقضاء على العطش، حيث تتميز بمذاق خاص ونكهة رائعة. عن باقي المشروبات في هذا الشهر الفضيل، ومن أشهرها العرسيوس والتمر هندي وتمر الدين في مشروبات طبيعية تحتوي على عناصر غذائية يحتاجها الجسم لتعويض نسبة السوائل المفقودة أثناء الصيام. ومثل هذه المشروبات الباردة خصوصاً تلك التي تدخل الفواكه في محتوياتها لتدمج بالحيوية والطاقة وتقضي على العطش أثناء الصيام. لذا يوصي خبراء التغذية ربة المنزل بأن توجه مجهودها في هذا الشهر إلى إعداد المشروبات الباردة التي تدخل فيها الفواكه الصيفية المميزة التي تحتوي على فوائد كثيرة.

الصيام وتأثيره على مريض الكبد والمرارة

الحمية اللازمة والمقبولة بناء على حالته تحديداً، لأن ما ينطبق على مريض ربما لن يناسب مريضاً آخر. ومن الأشياء المهمة في هذا السياق، أن بعض أمراض الكبد قد تؤدي إلى ضعف وفقدان الشهية وغثيان وتقيؤ، مثل مرضي الفشل الكبدي، ما قد يؤدي إلى سوء في التغذية معرضاً هؤلاء المرضى لمشاكل كثيرة، لنقص المواد الحيوية والفيتامينات، زيادة على ما قد يكون عليه من حمية معدقة، وذلك ما يزيد الأمور تعقيداً مع الأسف. عند دخول شهر رمضان المبارك، يكثر عادة السؤال عن الصيام لمرضى الكبد، وهل سيكون ذلك مضراً بهم أم نافعاً لهم؟ الإجابة تختلف من مريض لآخر حسب نوع مرضه وشدة ومستوى استقراره، وننصح هؤلاء المرضى بضرورة استشارة الطبيب المعالج عن الصيام وعن النظام الغذائي الواجب اتباعه والنظام البدني المسموح به، وذلك لتسهيل أمور العبادة في هذا الشهر الفضيل. وعادة لا توجد موانع للصيام بالنسبة لأغلب المرضى، خصوصاً المرضى الذين لا يعانون من أمراض مزمنة أو مستعصية أو أمراض في المراحل المتأخرة، ولا توجد لديهم مضاعفات من المرض أو أي أمراض أخرى مصاحبة مثل مرض السكري. ■ هل يصوم المرضى الذين يعانون أمراضاً في الكبد؟ - في غالب الأحيان يكون الجواب «نعم» يمكنهم الصيام إذا كان المرض غير مزمن وليس في مراحله المتأخرة، ولا توجد لديهم مضاعفات أو أمراض أخرى تمنعهم من الصيام، ولا توجد أدوية تؤخذ عن فترات متقاربة أو مدرجات للبول تؤخذ بجرعات عالية، وذلك لتجنب المريض خطورة فقد السوائل الحاد مع الصيام.

يأتي رمضان هذا العام في جو شديد الحرارة، ومع تزايد حرارة الجو يزيد الإحساس الشديد بالعطش فما هي أهم الأساليب الغذائية التي يجب اتباعها لتقليل هذا الإحساس، ولضمان أن يمر يوم الصائم بسلام دون إحساس زائد بالإجهاد أو العطش. يؤكد د. فوزي الشوبكي – أستاذ التغذية بالمركز القومي للبحوث أنه توجد معايير غذائية خاصة للصيام في الصيف يجب الالتزام بها فالجسم في هذه الحالة لا يحتاج للأطعمة الدسمة بل يحتاج للسوائل والأطعمة التي تحتوي على كميات كبيرة من الماء مثل الخضروات والفواكه، مع ضرورة عدم التعرض للشمس لفترات طويلة وعدم بذل مجهود جسماني قبل الإفطار بساعتين على الأقل خاصة بالنسبة للأطفال. ويضيف أنه يجب الابتعاد عن الحواديق والمخللات في السحور والإفطار لأنها تسبب زيادة الإحساس بالعطش كذلك يجب الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والتقليل من الحلويات بحيث لا تزيد عن قطعة واحدة في اليوم لأن الجسم في الجو الحار لا يحتاج لطاقة شديدة وتناول هذه الأطعمة في الجو الحار يؤدي للثخمة وزيادة الكوليسترول ويركز على أهمية تناول نسبة قليلة من الدهون النباتية مثل زيت الزيتون والزبدة والحار مع الطعام وهي مفيدة جداً لأن الناتج النهائي لحرق هذه الدهون هو الماء الذي يخزن بأنسجة الجسم بعيد الصائم. أما عن أسباب الضعف والإحساس بالخمول والكسل في رمضان يؤكد خبراء التغذية أن من أهم أسباب الضعف والكسل أثناء الصيام كثرة السهر وقلة النوم مع انخفاض نسبة السكر في الدم بعد ساعات طويلة من الصيام، ويمكن علاج هذه الحالة بتنظيم مواعيد النوم، وتناول قليل من المربي أو العسل في السحور، والاهتمام بشرب العصائر في الفترة ما بين الإفطار والسحور وكذلك

الفانوس.. يمنح منزلك أجواءً رمضانية مميزة



بعض الروائح العطرية التي تعطي للمكان الذي يجلس فيه أفراد الأسرة أو الضيوف رائحة مميزة وذكية.

شكل الفانوس

وتطور شكل الفانوس، وظهرت أنواع عديدة، فقد كانت في الماضي وما زالت من الشمع التي تتميز بالوانها الجذابة والمصنوعة من الزجاج في صورة نوافذ متلاصقة في إطار من الألمنيوم والنحاس وعليها رسومات مزخرفة وباب لإدخال الشمعة التي تستقر على قاعدة معدة لذلك وتنم إضاءتها فتعكس ألوان الزجاج المخرف، ثم سرعان ما تم استبدالها بأنواع حديثة وظلت تتطور حتى أصبحت الآن تستخدم التكنولوجيا الصوتية والضوئية واختلفت تماماً عما كانت عليه ولكنها احتفظت بإدخال البهجة والسعادة على الأسرة... واليك بعض أشكال الفوانيس التي من الممكن الاستعانة بها كقطعة ديكور بمنزلك.

الكراسي الموجودة في هذا الركن بحيث تضيء لهذا المكان خصوصية ترتبط بـرمضان ويمكن تناول الأسرة لوجبة السحور في هذا المكان تستطيعين أيضاً أن تقومي بوضع فانوس رمضان ملون على رأس منضدة في أحد أركان الحجرة مع إحاطتها بمجموعة من الوسائد المطرزة على الأرض. ويمكنك أيضاً استخدام الفوانيس المعلقة في مختلف غرف المنزل التي تأتي بتصميم نحاسي ومعدني مع مجموعة من الألوان المميزة. كما تستطيعين أيضاً للجوء لشكل الفوانيس التقليدية أو الفوانيس التي تأتي بالديكورات ذات الستائل المودرن. ضعي مجموعة من السبج على الحائط وخاصة ذات الحيات الكبيرة فهي ديكور يضيف على الحائط منظرًا جميلاً وهناك بعض الأنواع التي تضيء ليلاً، لزيادة جو من الروحانية على المكان. ضعي مبخرة في ركن حجرة السفرة وضيء

انشرى عبق الروحانيات في منزلك واجعلي أطفالك يشعرون بهجة رمضان الذي يحمل معه العديد من الزيارات العائلية ومناسبات تجمع كل أفراد الأسرة على مائدة الإفطار أو السحور. ويعتبر ديكور المنزل من العناصر الأساسية التي يمكنك من خلالها جعل كل فرد من أفراد أسرتك يشعر بمظاهر الشهر الكريم. ومن أهم العلامات المتوارثة المميزة لشهر رمضان، الفانوس الذي يمكنك إضافته في مختلف أرجاء وأحاء المنزل ليعطيه جواً رمزانياً مميزاً.

ديكور رمضاني

لذا يقدم لك خبراء الديكور بعض الأفكار التي تضيف على بيتك لمسةً رمضانية: - خصصي ركنًا في البيت وضيء فيه «الفانوس» بالشكل المحبب لك أو بأي وحدات إضاءة ملونة، وضيء وسائد مصنوعة من قماش الخيامية على

كيف يمكن الحصول على مائدة رمضانية رشيقة؟

حتى نحدد الكمية التي نتناولها من الأكل من دون حساب ومن دون وعي بسبب تجاذب الكلام، ويفضل أن تكون النسبة الأكبر للصح من السلطة.

- وضع رقابة شخصية على النفس، بمعنى أننا إذا أفرطنا في تناول الحلويات والطيبات عند الإفطار، يمكن الانتباه في السحور بتناول سلطة فواكه أو عصير خال من السكر مثلاً. - يفضل أن تؤكل الحلويات، إذا كان لابد منها، بعد صلاة العشاء مع التمهّل في أكلها والانتباه إلى العدد والكم، أي الاستشعار بالطعم حتى يتم الشبع منها سريعاً.

- ينصح بتناول فنجان من الشاي الأخضر يومياً بعد الإفطار أو السحور حتى ينقي الجسم ويخفف من نسبة الكوليسترول.

- الفكرة التي تقول إن الإكثار من الطعام يعين على العبادة في رمضان، خاطئة والعكس صحيح، فكلما كان الإفطار خفيفاً أدى الصائم صلاته بخفة ويسر.

- لا يجب المبالغة في تناول المشروبات الغازية والعصائر المحلاة بحجة ارتفاع الحرارة وفقدان الجسم للماء والاستعاضة عنها بالعصائر والأعشاب الطبيعية. - تناول الكثير من الماء طوال الوقت لأنه ينظف المعدة، ويشد الجلد ويعطي شعوراً بالشفيع.



على عملية الحرق، وتعوض نقص المعادن مثل «الزنك والحديد» والفيتامينات مثل «ب1 أو ب2»، في الجسم. - الحرص قدر الإمكان على وضع صحن فارغ أمامك وملئه بكمية كافية من كل الأصناف،

الرئيسي على مائدة الإفطار أو العشاء، مع إضافة الخل والليمون عوضاً عن الملح في الطعام، فالمح يسهب العطش كما يخزن الماء في الجسم، يمكن استبداله أيضاً بالأعشاب الجافة والبهارات التي تساعد

ولا يحتاج إلى جهد كبير، حتى في الحالات التي نقيم فيها دعوة إفطار، فيمكننا التنويع كي يختار الضيوف، فقد يكون منهم من يفضل الأكل المشوي والصحي. - جعل طبق السلطة المحور

العديد من الناس يشكون من أن أوزانهم تزيد في الشهر الفضيل، ويستغربون الأمر، رغم أن تفسير هذه الحالة بسيط وواضح، وهو أننا نضعف أمام موائد رمضان العامرة كل يوم بكل ما لذ وطاب من الطعام والشراب، إضافة إلى الدعوات والولائم التي تقام على شرفنا أو نقيمها على شرف الأهل والأصدقاء. لهذا فإن الحاجة إلى المحافظة على الرشاقة وعدم الزيادة في الوزن، تتحول إلى مهمة شاقة وصعبة بالنسبة للمرأة والرجل على حد سواء. أنصائيو التغذية والسمنة يقولون أنه بإمكاننا تجاوز هذه المشكلة باتباع حمية صحية، بشكل عملي لا تصيبنا بالملل، ولا بزيادة الوزن. وتتلخص النصائح في التالي:

- عند سماع الأذان يجب التمهّل في تناول الطعام والمضغ ببطء، وتنصح بالإفطار على عدد من التمرات وكوب كبير من الماء مع إضافة بعض قطرات من الليمون إليه، فسكر التمر يمد الجسم بما يحتاجه من طاقة ويعوض فقدان الدم للسحور طوال اليوم، بينما ينظف الليمون المعدة ويسهل عليها عملية الهضم. - استبدال الأكل المقلي في الزيت بالمشوي أو المسلووق قدر الإمكان، وهذا أمر سهل ويمكن،