

قواعد اللياقة الخاصة بعزائم البوفيه المفتوح



– اترك مسافة مناسبة بينك وبين الشخص الذي يجلس بجانبك، وشارك الآخرين الحديث. – إذا كنت تتناول طعاماً وأنت واقف، 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، واطرك منديل المائدة على المقعد الخاص بك لحين العودة.

تترك فرصة الآخرين ملء أطباقهم. – إذا كنت بفندق أو بمطعم، يمكنك طلب طبق آخر إذا أردت، أما إذا كنت بمنزل، حاول استخدام نفس طبقك، وذلك لوجود عدد محدود من الأطباق.

– عندما يبدأ البوفيه المفتوح، لا تحاول أن تسبق الآخرين للوصول إليه، ولكن اذهب معهم لتناول طعامك. – تجنب ملء طبقك بشكل مبالغ به، واحرص على الرجوع قليلاً للوراء أثناء ملأ طبقك بحيث

كثيراً ما تحدث مواقف مكرجة أثناء التواجد بالبوفيه المفتوح، وذلك نتيجة للأفتقار إلى الإتيكيت الخاص به، لذا إليك بعض الخطوات التي ستساعدك في تجاوز أي موقف محرج، وذلك حتى تشعر بالثقة وتترك لدى الناس انطباعاً جيداً عنك.

مرضى القلب.. ما الحالات التي يحظر عليها الصوم؟



صمامات القلب «الروماتيزم»، وأمراض في الشرايين، والأشخاص المتواجدين خلال فترة الإصابات 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 تغير مواعيدها وكيميائيات بالاستشارة مع الطبيب وخاصة الادوية المدرة للبول، كي لا يتعرض المريض إلى الجفاف.

نصيحة لمرضى القلب الصائم
من الممكن استغلال شهر رمضان كنوع من الحماية الغذائية، والابتعاد عن الطعام الدسم المشبع بالدهون والكوولسترول التي من الممكن أن تؤدي إلى ارتفاع في نسبة الدهون الضارة في القلب والشرايين، والإملاح الزائدة، بالإضافة إلى الإفراط في تناول الحلويات التي تكثر خلال رمضان السكريات، مهم جداً تعويض الجسم بالسوائل التي فقدها يحتاج خلال النهار. ينصح أيضاً بتناول الطعام الغني بالخضراوات والحبوب التي تحتوي على الالياف المفيدة للجسم، مرضى جلطات القلب: لا ينصح بان يصوم مرضى القلب الذي يتعرض لجلطة حديثة، وخاصة في الأسابيع الأولى من بعد الجلطة بالصيام، من يعاني من أمراض

1 – السلطة طريقك لتناول الألياف: ونحن نحتاج الألياف للوقاية من الإمساك، وأهم أدوية علاج الإمساك تحتوي على الياف طبيعية. والألياف وسيلتنا لخفض امتصاص الأمعاء للكوولسترول، وأيضاً 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 يشكل أحدها مكونات طبق السلطة، بالإضافة إما الطماطم أو الخيار أو الخس أو البقدونس أو الجزر أو الكرنب أو الملفوف 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 و«ملء جزء من المعدة بكتلة غذائية». وهذه الكتلة الغذائية قليلة المحتوى من طاقة السعرات الحرارية (كاللوزي)، وبالنتيجة، فإن صحن السلطة وسيلة لشد جزء من الشعور بالجوع، و«ملء لجزء من المعدة بغذاء خفيف، ولأن السلطات غنية بالألياف، فإنها تبطي امتصاص السكريات لفترة أطول، ولذا فتناول السلطة في رمضان وسيلة لإطالة مدة تزويد الدم بالسكريات الغذائية، وبالنتيجة، يقل الشعور بالجوع، ولا تنخفض 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 الدهنية، كالأفوكادو وأوراق الريحانة (البقلة) وقطع من المكسرات الجروشة، وقليل من زيت الزيتون. وهذه الدهون الصحية إضافة عالية الفائدة، فإنها تسهل أيضاً عملية امتصاص الأمعاء للمواد المضادة للأكسدة الموجودة بنسب عالية في الخضار الطازج الملون.

سبب اختفاء السلطات من قائمة ما يوضع على الموائد الرمضانية في وجبات الإفطار أو السحور! وتحديداً، لماذا لا يتناول البيض 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 نحرص عليها وهي العامرة 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 المأكولات المالحة أو المأكولات حلوة الطعم. **عادة صحية**
إن تناول سلطات الخضار الطازجة هو ما يصنع الفرق بين أن يكون تناول الطعام وسيلة للتسعين وتكديس الجسم بعشرات الكيلوغرامات من الشحوم، وبين أن يكون عاملاً مساعداً في انتظام عمل الجهاز الهضمي، وإعطاء الجسم الكثير من المعادن والفيتامينات والألياف،

عند البحث عن الصحة، يتجه نظر العقلاء نحو بيت الداء، وهي المعدة، وما نضعه فيها من أطعمة غير صحية، وما نتناوله بطريقة عشوائية، يجعلها بيتاً يسكن ويتزعزع فيه الداء، ويتغلغل منه لينتشر في بقية أعضاء الجسم وأجهزة أنظمتها الحيوية. وإذا ما أردنا تطهير هذا البيت وجعله بيتاً جيد السمعة، أي بيتاً للصحة بدل الداء، علينا أن نبذل جهداً لنحميه، وذلك بسلوك طريق الحماية. والموروثات الثقافية استخدمت اللغة والمعرفة بدقة، ووصفت الغذاء الصحي الذي ينصح به كل الناس، بكلمة «الحمية». بينما عرفنا الاجتماعي اليوم يجعل «الحمية» رديفاً لقوانين صارمة في منع الإنسان من تناول أنواع من الأطعمة، وجعل الحمية شيئاً يخص فقط المرضى بارتفاع السكر أو الكولسترول أو مرضى القلب أو الكبد أو الكلى أو غيرهم. والصواب، المتطابق مع الموروثات الثقافية، هو استخدام الطب الحديث لكلمة الحماية في وصف «التغذية الصحية» غير الوجبة للمرضى فقط، بل الوجبة أيضاً لتوضيح الغذاء الذي على عموم الناس الأصحاء الحرص على تناوله، سواء كانوا أطفالاً أو بالغين، وفي أي أوقات السنة، وتحت أي ظروف.

موائد رمضان

ولدى البعض في شهر الصوم، يختلط الحابل بالنابل في شأن الغذاء، وتظهر أخطاء من الأطعمة غير الصحية بشكل ملفت، بل أصبحت سمة للغذاء فيه. وتختفي بشكل غير منطقي وغير المبرر أخطاء 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 الهضم، كالرطب والفواكه