

أهم 4 منتجات غذائية لخفض نسبة الكوليسترول في رمضان



ثابتة لخفض مقدار ضغط الدم بنسبة متوسطة. تعمل المواد المضادة للالتهابات على منع سهولة ترسب والتصاق الصفائح الدموية بعضها على بعض، وبخاصة داخل شرايين القلب، أي أشبه بالذي يقوم به دواء الأسبرين.

بذور الكتان

وهذه البذور الصغيرة غنية جدا بـ«الدهون» العديدة غير المشبعة»، و«أوميغا - 3»، التي توجد بوفرة في الأسماك وزيت السمك. و«أوميغا - 3» هي من «الدهون الأساسية»، أي الدهون التي يحتاجها الجسم لا محالة، ولكنه لا يستطيع إنتاجها، ولذا يجب على الإنسان تناولها والحصول عليها من الغذاء، كي يستقيم عمل أجهزة الجسم. وبخلاف الأسماك والحيوانات البحرية التي تعد المصدر الأغني لدهون أوميغا - 3، فإن بذور الكتان هي أعلى المنتجات النباتية احتواء على هذه النوعية المهمة من الدهون.

تعمل دهون الأوميغا 3 على تخفيف نسبة الدهون الثلاثية بالدم، وتقلل مقدار ضغط الدم، وتقلل من نزعة الصفائح الدموية للالتصاق بعضها ببعض، وتخفف من حدة عمليات الالتهابات داخل مناطق الجسم المختلفة. والمحتوى العالي لبذور الكتان من الألياف النباتية الذائبة يسهل خفض الكوليسترول الكلي للدم وخفض الكوليسترول الخفيف الضار.

من الجوز يسهم في رفع نسبة هرمون ميلاتونين، وهو الهرمون الذي يساعدنا على النوم الطبيعي.

زيت الزيتون

يحتوي زيت الزيتون على نوعية عالية الجودة من الدهون الأحادية غير المشبعة، بالإضافة إلى مركبات الفينول ومجموعة أخرى من مضادات الأكسدة ومركبات مضادة للالتهابات والفيتامينات والمعادن.

وتناول زيت الزيتون يؤدي إلى خفض نسبة الكوليسترول الكلي في الدم، وإلى خفض نسبة الكوليسترول الخفيف الضار، وإلى رفع نسبة الكوليسترول النافع الحميد، وتعمل المواد المضادة للالتهابات في هذا الزيت، والشبيهة في عملها بادوية الأسبرين والبروفين، على تهدئة نشاط عمليات الالتهابات داخل الشرايين القلبية التي حصلت فيها من قبل ترسبات الكوليسترول، كما أن تناوله يعتبر وسيلة

تقلل نسبة الكوليسترول الخفيف، والضار، في الدم، كما أنها تقلل من امتصاص الأمعاء للكوليسترول. إضافة إلى احتواء الشوفان على المواد المضادة للأكسدة، والتي تخفف من ترسيب الكوليسترول في جدران الشرايين القلبية.

الجوز والمكسرات

إن تناول 40 غراما يوميا من المكسرات، كالجوز أو اللوز أو الفستق الحلبي أو الصنوبر (غير الملح) يمكنه أن يقلل من خطورة الإصابة بأمراض شرايين القلب.

تحتوي المكسرات على نوعية خفيفة وصحية من الزيوت النباتية غير المشبعة، والألياف النباتية الذائبة، وكمية من مواد ستانول النباتية المضادة في عملها للكوليسترول، بالإضافة لمناعات الأكسدة والمعادن والأملاح والفيتامينات الطبيعية والصحية للشرايين القلبية.

كما أن تناول أربع ثمرات

أنواع الزيوت النباتية (زيت الذرة ودوار الشمس)، لذا، ينصح الخبراء بإضافة بعض الأعشاب النباتية كالصنوبر والبردقوش عند استخدام زيت نباتي في القلي، ما يحذر من أضرار الأكسدة ويقلل من مستوى «الكوليسترول» بالدم.

وتحتوي هذه الأطعمة على مجموعة من العناصر التي تساهم بشكل فاعل في خفض نسبة كوليسترول الدم.

الشوفان

حبوب الشوفان، ودقيق الشوفان، من الأطعمة التي تقلل من نسبة الكوليسترول الدم. الشوفان معروف جدا بفوائده الصحية للقلب، والتي تشمل خفض كوليسترول الدم، وضغط الدم، بسبب احتوائه على الألياف الذائبة، كما أنه يساعد في الحفاظ على الوزن ضمن المعدل الطبيعي، لأن تناوله يشعر الإنسان بالشبع لفترات طويلة.

يحتوي الشوفان على الألياف الذائبة، وهي التي

أكدت دراسة أميركية صادرة حديثا عن «منظمة الغذاء والدواء الأمريكية» أن تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون قد تؤدي إلى ارتفاع نسبة «الكوليسترول» في الدم، وأشار الباحثون إلى أن الإكثار من تناول دهون الطعام قد يؤدي إلى تراكم المادة الدهنية (الكوليسترول) في شرايين القلب والأوعية الدموية، ما يؤثر سلبا على سريان الدم وكفاءة عمل الدورة الدموية بالجسم، ويشكل عاملا خطرا للإصابة بالذبحة الصدرية والنوبة القلبية وارتفاع ضغط الدم لذا وضع الباحثون عدة طرق طبيعية للتحكم في معدل «الكوليسترول» بالدم، وخصوصا في شهر رمضان. وقد صنف باحثو التغذية «الكوليسترول» إلى مصدرين أساسيين: المصدر الأول يأتي عن طريق الجسم إذ يقوم كبد المرء بتصنيع ما بين 70 في المئة إلى 75 في المئة من «الكوليسترول» في الدم، بينما يأتي المصدر الثاني والذي يشكل نسبة تتراوح بين 25 في المئة و30 في المئة عن طريق تناول الأطعمة المحتوية على نسبة كبيرة من الدهون مصدرها المنتجات الحيوانية (الزبدة والبيض والحليب بمشتقاته والروبيان واللحوم الحمراء بأنواعها وخصوصا لحم الكبد والطحال والكلاوي). ويؤدي استعمال الزيوت النباتية بكثرة في الطعام إلى ارتفاع مستوى الدهون في الدم. وفي هذا الإطار، أشارت دراسة حديثة إلى أن زيت الزيتون والسمنسم هما من أفضل زيوت القلي، وذلك لأنها لا يتأكسدان كباقي



ما هي عادات الغذاء الصحي التي يجب علينا اتباعها في رمضان؟

الحليب ومشتقاته، الخضار)، كما يحتاج الصائم إلى تناول السوائل في هذه الوجبة لتجنب العطش أثناء الصيام فيتناول اللبن أو العصير أو الماء. تفادي تناول الوجبات الدسمة والمليئة بالدهون والأملاح يفضل الخبز والأجبان بأنواعها المختلفة يمكن أن تقتصر وجبة السحور على الفاكهة الطازجة تتناول كوب من الحليب أو اللبن مع قطعة من الكيك تفادي كثرة السكر في وجبات السحور فهي تزيد من إحساسك بالجوع في اليوم التالي. (بين الإفطار والعشاء، وبين العشاء والسحور) وهي نظرية صحيحة، لكن الخطأ فيها هذه الوجبات وما تحتويه. فتكثر الزيارات الاجتماعية في رمضان لما لهذا الشهر الكريم من روحانية وخصوصية، فيجتمع الأقارب والأصحاب، وتكون هذه الوجبات عبارة عن شرب للشاي أو القهوة مع تناول الفطائر المليئة في زيت الحلويات المحشوة بالسكر والزيت؛ ما يؤدي إلى زيادة عما يحتاجه الجسم من الدهون وبذلك يؤدي إلى تراكم الدهون المؤدية للسمنة، وهذا الذي يفسر زيادة الوزن في رمضان، فلا إفراط ولا تفريط، فيفضل تقديم وتناول العصائر الطبيعية والفطائر غير المليئة في الزيت، فالقلي يضرب بصحة الصائم وهناك الكثير من العادات الغذائية السيئة في رمضان والتي تجعل من الصوم أمرا شاقا ومن فترة الإفطار فترة لتناول الغذاء غير الصحي حيث يزيد البعض من استهلاك النقشبوات «الأرز والخبز والفطائر» ويزداد أيضا استهلاك الحلويات (الكعكة، القطايف، البسبوسة، وغيرها) سواء المنزلية أو الصائم أثناء الصيام بالقود والطاقة اللازمة له، لذا يفضل التركيز على الطعام الغني بالطاقة والألياف والذي يبقى في جسم الصائم مدة طويلة، فلا يجلس بالجوع (كالنشويات،

مع قطعة من الخبز، ولا بأس من تناول سنيوسك لكن المشوية في الفرن وليست المقلية في الزيت أيضا تتناول كوب من العصير الطازج الغني بالفيتامينات، لاحتوائه على السوائل التي تعمل على إرواء الصائم بعد فترة الصوم الطويلة. ولا يحذر تناول الحلويات في وجبة الإفطار (كعكسة، بسبوسة، وغيرها...) لاحتوائها على كمية كبيرة من الزيت والسكر اللذين يرفعان المعدة. ويفضل أن تحتوي وجبة الفطور على العناصر التالية: الشورية: يفضل تناولها يوميا على أن تكون خالية من الدهون المقبلات: يفضل المقبلات غير المقلية السلطة: يفضل سلطة الخضروات بجميع أنواعها المحتوية على خضروات متنوعة مع زيت الزيتون الطبق الأساسي: يفضل عمل طبق أساسي واحد مكون من الأرز أو المكرونة مع الخضروات أو اللحم أو السمك الحلويات: يفضل الحلويات قليلة الدهون والسكر ومن الأغذية الغنية بالألياف البقول المحققة والشوفان وبذور الكتان، والفواكه كالبرتقال والتفاح والقمح الكامل، والخضروات مثل القرنبيط والفاصوليا الخضراء والجزر.

وجبة السحور

وهي الوجبة التي تسبق أذان الفجر والانقطاع عن تناول الطعام وتكمن أهميتها في أنها الوجبة التي تمد الصائم أثناء الصيام بالقود والطاقة اللازمة له، لذا يفضل التركيز على الطعام الغني بالطاقة والألياف والذي يبقى في جسم الصائم مدة طويلة، فلا يجلس بالجوع (كالنشويات،

الورقية كالسبانخ واللفت، واللبن الفرق بين وجبة الإفطار والسحور في رمضان وجبة الفطور تأتي بعد الصيام لمدة تمتد إلى 12 ساعة أو أكثر: تكون المعدة فيها خاوية وتحتاج إلى طعام لا يتعبها بعد هذه المدة من الركود، وتعتبر وجبة الإفطار هي الطاقة التي يحصل عليها الجسم بعد مدة طويلة من غير طعام، وبهذا تكمن أهمية وجبة الإفطار. لذا يجب على الصائم إراحة المعدة في نوعية الطعام الذي يتناوله، عن طريق تناول ثمرة كما وصانا رسول الله صلى الله عليه وسلم وكوب من حليب دافئ يعمل على إراحة المعدة، ومن ثم شورية خضار أو غيرها

ولأن الصيام في الصيف يفقد الجسم الكثير من السوائل التي قد تعرض الصائمين للإصابة بالجفاف لذا ينصح الأطباء بتناول كميات كافية من السوائل خلال فترة الإفطار لسد حاجة الجسم، وذلك بشرب ما مقداره لتر ونصف المتر من السوائل، وإذا كان أكل الشخص قليلا فعليه أن يأخذ لترين من السوائل لتعويض جزء الماء الذي يحصل عليه الجسم عن طريق الغذاء، وسوء التغذية يساعد أو يمهّد لحدوث الجفاف. من الأغذية المفيدة التي ينصح بتناولها في صيف رمضان الثوت الأزرق، والتوت البري، والمانجو، والكيوي، والجزر، والبروكلي، واللوز غير الملح، والطماطم، والخضراوات

الرمضانية على الأنواع التالية ■ المأكولات البحرية . ■ أطباق الأرز الحلوة من دون زيوت وصلصات حارة مثل (الأرز باللبن بكنكة ماء الورد - الأرز بالزعران والقرفة - الكسكسي الحلو). ■ ساندويتشات متنوعة من اللحوم الباردة المدخنة أو الأجبان. ■ سلطة الخضراوات الطازجة بجميع أنواعها. ■ الفواكه الصيفية مثل (البطيخ - العنب - الشمام)، فهي تحتوي على نسبة عالية من الماء مما يساعد على ترطيب جسم الإنسان أثناء الصيام وتخفيف حرارة الصيف. ■ الحلويات التي تزيد برودة الجسم مثل (الجلي - الكريم كريميل - الكسترد - المهلبية).

التحضير والحلويات واستبدالها بالفواكه الطبيعية أو المجففة. كما ننصح د.سامر بتجنب تناول الأطباق والأغذية التي تحتوي على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل لأنها تسبب العطش، وتجنب استعمال الملح بكمية كبيرة أو تناول الأطعمة المالحة لأنها تزيد من حاجة الجسم إلى الماء وعدم الإكثار من شرب القهوة والشاي لأنها تسبب خسارة الماء من الجسم وعدم امتصاص الحديد.

فرصة لتنظيف الجسم

تقول المتخصصة مي الخليوي: يجب علينا نحن الصائمين استثمار شهر رمضان لتنظيف أجسامنا من تراكمات السنة الماضية من المواد الدهنية والسكرية الزائدة وإراحة المعدة من المواد الصعبة الهضم والامتصاص.

كما يستحسن التقليل من استهلاك المشروبات الغازية وتناول اللحوم بشكل عام، أو حتى الابتعاد عنها خاصة أننا في فصل الصيف. ويمكن استبدالها بكثرة تناول الخضراوات المطبوخة بالبخار أو الماء بدلا من الزيت باستهلاك اللحوم، كما ينصح بتناول جميع أنواع الخبز والأطعمة العديدة من الحبوب غير المطبوخة أو المقشرة (كالقمح - والأرز)، واللجوء إلى عصائر الفواكه الطبيعية الباردة بدلا من الأيس كريم والمشروبات الغازية».

وعموما يفضل اختيار المأكولات الخفيفة وعدم الإكثار من الأطعمة الدسمة التي تولد الحرارة فتضاف إلى حرارة الجو فيزداد إفران العرق، وتنتشر أمراض سوء الهضم، ويفضل أن تحتوي الوجبات

يأتي رمضان هذا العام في أشد شهور السنة حرارة، لذا فإن نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم يؤثر بدرجة كبيرة على تحمله للصيام ومواجهته للعطش في أيام رمضان الحارة حيث أن نقص الماء يؤثر على وظائف الأعضاء ونشاطها ويسبب حالات الإمساك والصداع والدوخة والإحساس بالحمول. يقول د. سامر عروس إن الماء يعتبر أفضل السوائل التي تروي العطش في رمضان ويتفوق على باقي السوائل المستهلكة بكميات كبيرة في شهر الصوم لأنها تحتوي على السكر ولا تتعوض عن معدل الماء المفقود خلال النهار كما أن الإكثار من العصائر والمشروبات الرمضانية والغازية يؤدي إلى زيادة امتلاء المعدة وبالتالي يعيق عملية الهضم.

السوائل في رمضان

ويضيف د.سامر أن الصائم يستطيع المحافظة على سوائل الجسم في رمضان من خلال عدم التعرض للحرارة الشديدة وتجنب النشاط البدني العنيف خلال النهار لأنه يؤدي إلى فقدان كمية كبيرة من السوائل من الجسم والجفاف، لأن المحافظة على سوائل الجسم تسهم في الحد من تفاقم العديد من المشاكل الصحية لاسيما لمن يعاني من الأمراض المزمنة كمرض السكري والكلية ما يتطلب استهلاك كمية كافية من السوائل خلال الليل لتعويض ما فقده الجسم نهارا. مع ضرورة تجنب المأكولات صعبة الهضم مثل الأطعمة الدسمة والمقلية والتوابل والبهارات والمخللات وبخاصة عند السحور، والإقلال من المالحات والأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأغذية المحفوظة أو الوجبات سريعة

