

المملكة الأردنية الهاشمية



# دليل التغذية الصحية في شهر رمضان المبارك

إعداد

وزارة الصحة

مديرية التوعية والإعلام الصحي/

قسم التوعية الصحية

٢٠١٦



## الفهرس :

<u>الموضوع</u>	<u>الصفحة</u>
- مقدمة.....	٥
- فوائد الصيام والعادات الغذائية في شهر رمضان.....	٧
- وجبتي الإفطار والسحور في شهر رمضان.....	٨
- التمر والمشروبات الرمضانية.....	١١
- تغذية مرضى السكري.....	١٥
- قواعد الأطعمة الخاصة بمرضى ارتفاع ضغط الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.....	١٩
- عسر الهضم والانتفاخ والإمساك.....	٢١
- الصداع في شهر رمضان.....	٢٤
- التحكم في الوزن خلال شهر رمضان.....	٢٥
- الماء في شهر رمضان.....	٢٨
- تغذية الأسرة في شهر رمضان.....	٣١
- المطبخ الصحي في شهر رمضان.....	٣٥
- مأكولات العيد وتأثيرها على الصحة.....	٣٨



## مقدمة

شهر رمضان هو أهم مناسبة دينية ترتبط بالغذاء والتغذية، حيث يحقق صيام شهر رمضان المبارك فوائد عديدة للصائم إذ ان فوائده الصحية والنفسية عديدة يصبح معها الصوم فرصة لتحسين الصحة، واثبتت بعض الدراسات ان للصوم دور اساسي وكبير في الوقاية من العديد من الامراض او التأثير على حالة بعض المرضى.

إن فكرة الصيام ليست مجرد فراغ المعدة وإعادة ملئها قال تعالى: (كلوا واشربوا ولا تسرفوا ) وتكتمل راحة المعدة إذا كان طعام الإفطار والسحور بسيطاً ومتوازناً.

يتضمن هذا الدليل مواضيع تتعلق بالأغذية الصحية في شهر رمضان، في وجبتي الإفطار والسحور، والمشروبات الرمضانية، وتغذية مرضى السكري، وارتفاع ضغط الدم والكولسترول والدهون الثلاثية، بالإضافة إلى أمراض الجهاز الهضمي، والتغذية الصحية لفئات طلبة المدارس والحوامل والمسنين.

كذلك تناول الدليل مواضيع تتعلق بالمطبخ الصحي، وطرق الإعداد والحفظ والتداول السليم للأغذية، ومواضيع أخرى تهتم العاملين في مجال التوعية الصحية والمهتمين من المؤسسات العامة .

ونحن نضع الدليل مرجعاً للمعلومات الغذائية والصحية لتعزيز أساليب التغذية السليمة، والمحافظة على الصحة .

\*\*\* مع أمنياتنا للجميع بالصحة والعافية \*\*\*



## فوائد الصيام والعادات الغذائية في شهر رمضان المبارك

### فوائد الصيام على الجسم :

١. تتجدد أنشطة جميع أجهزة وأعضاء الجسم، ويتخلص الجسم من الفضلات المتراكمة والسموم.
٢. الصوم يقلل من الاخطار التي قد تسببها الامراض مثل ارتفاع ضغط الدم وداء السكري وارتفاع مستويات الكولسترول والدهون الثلاثية والسمنة.
٣. يساعد على تخفيض الوزن.
٤. الصوم يحسن من حركة الجهاز الهضمي ويخفف إضطرابات القولون العصبي والسيطرة على الإمساك والتهابات القناة الهضمية والكبد.
٥. فرصة للإقلاع عن التدخين.
٦. يوفر للصائم شعوراً بالراحة النفسية والطمأنينة، وتوازن وظيفي لأجهزة وأعضاء الجسم .

### العادات الغذائية في شهر رمضان المبارك:

يكثر في شهر رمضان تقديم الحلوى، خاصة القطايف والكنافة التي تحضر باستخدام كميات كبيرة من الزيت والسمنة والسكر والمكسرات، ويتم تناول هذه الحلوى بين الوجبات حيث تشكل مصدراً إضافياً للسعرات الحرارية، الى جانب الوجبات الرئيسية التي تتميز أيضا بتنوعها وتعدد أصنافها.

كذلك يكثر تناول المقبلات والمخللات، ويعمل ذلك على الإفراط في استهلاك الطعام في شهر الصوم الكريم، لذا يفضل تناول الأطعمة باعتدال، وعدم الإسراف في تناولها، لتفادي حدوث التخمة والسمنة، كما ذكر في الحديث الشريف : المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء. وينبغي إختيار الأغذية التي تحتوي على الألياف مثل القمح والذرة والأرز والدقيق المصنوع من القمح الكامل، والبقوليات مثل العدس والحمص والفول .

## وجبة الإفطار والسحور في رمضان

### وجبة الإفطار:

لكي تنتهي المعدة لاستقبال وجبة الطعام بعد صيام ساعات طويلة، يبدأ الصائم بتناول بعض حبات التمر، فالتمر يهيئ المعدة لاستقبال المأكولات، ويمد الجسم بالجلوكوز (السكر) الذي يحتاجه الجسم لإمداده بالطاقة في وقت سريع، كما قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد فالماء فإنه طهور".

– يفضل أن ينتظر الصائم لعدة دقائق قبل تناول أي طعام، حتى تعود المعدة لحالتها الطبيعية بعد أن كانت في حالة استرخاء خلال فترة الصيام، ويمكن قضاء هذه الفترة في الصلاة وإعداد مائدة الإفطار.

– تناول طبق من الشورية الساخنة، فهي عامل منبه للجهاز الهضمي، وتحتوي على الفيتامينات والألياف التي تساعد على الهضم، وتمد الجسم بالطاقة خاصة شوربة الخضار أو العدس.

يجب أن تكون مكونات الشورية من الأغذية المغذية وسهلة الهضم والغنية بالألياف مثل الجزر والبطاطا والكوسا ، ويفضل أن يكون الحساء خالياً من الدهون والزيوت قدر المستطاع، وتجنب الشوربات الجاهزة لأنها تفتقر إلى العناصر الغذائية المفيدة، وهي غنية بالأملاح التي تؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم.



- تناول الطبق الرئيسي الذي يمكن أن يتكون من اللحم أو الدجاج أو بدائله من البقوليات كالعدس والحمص و الفول، وكمية من الخضراوات المطبوخة، مع القليل من النشويات كالأرز أو الخبز، وطبق من السلطة الخضراء، ويفضل الاعتدال في تناول جميع الأصناف.

- يجب تعويض السوائل التي يفقدها جسم الصائم بشرب الماء قبل تناول الطعام بمقدار رشقات صغيرة .

- تجنب الإفراط في تناول الحلويات الرمضانية كالكعك والكنافة وغيرها، التي تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهنيات، أو الأطعمة المقليّة لأن هضمها يتعب المعدة، فيمكن استبدال الحلويات بالفاكهة، أو استبدال نفس كميات السعرات الحرارية في قطعة كنافة بوجبة غنية بالعناصر الغذائية وقليلة الدهون، مثال على ذلك :-

- أرز بالحليب أو مهلبيه.

- قطايف بالجبنة مشوية في الفرن.

- حليب مع كعك.

### وجبة السحور:

- عدم إغفال وجبة السحور فهي تقلل من الجوع أثناء النهار، وتزود الجسم بما يحتاجه من مواد غذائية للاستمرار في الصيام، كما قال رسول الله عليه الصلاة والسلام " تسحروا فإن في السحور بركة "، لذلك يجب أن تحتوي هذه الوجبة على الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات والنشويات والدهون، وأن تكون بسيطة ومتوازنة مثل شريحة من الخبز مع اللبنة أو الجبنة، مع نوع من الفاكهة والخضراوات، ومن الممكن تناول نوع

من الحلويات البسيطة والخفيفة على المعدة كالمهلبية وقمر الدين، فإن من شأنه أن يمد الجسم بالطاقة اللازمة له.

- وينصح المراهقين والسيدات بتناول كوب من الحليب أو اللبن كمصدر للكالسيوم خلال شهر رمضان المبارك.

- يؤدي تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات والملح، كالوجبات السريعة مثل الشاورما أو اللحوم (الهامبرجر) والمخللات، الى الشعور بالعطش في اليوم التالي، كما يؤدي تناول السكريات والحلويات كالكطائف (بالجوز والسكر) والكنافة بالقطر، إلى زيادة الشعور بالجوع خلال النهار.

### نموذج لوجبة سحور متوازنة :-

- شريحة من الخبز.
- نوع من أنواع الجبن أو اللبنة.
- قليل من الحمص أو الفول المدمس.
- كوب من العصير الطبيعي أو حبة فاكهة.
- خضار مثل البندورة والخيار.
- حبة أو حبتين تمر أو ملعقة عسل.

## التمر والمشروبات الرمضانية

### التمر :

يقدم التمر يومياً في رمضان، حيث لا تخلو أي مائدة منه ، ويفطر عليه كل صائم بنتاول بضع حبات منه ، فالتمر يمد الجسم بالسكر في وقت سريع ويعوضه بالكثير مما فقد منه أثناء الصوم.

ويعتبر التمر غذاءً مفيداً جداً، فهو غني بالأملاح المعدنية مثل الكالسيوم والفسفور والحديد ، وهذه الأملاح المعدنية القلوية تساعد على التخلص من الحموضة الزائدة في الدم والسموم المتراكمة ، ويحتوي على السكريات سريعة الامتصاص، كما أن التمر مصدر جيد لفيتامين (أ) الضروري لسلامة العيون، ويحفظ رطوبة العين، ومصدر لا بأس به لفيتامين (ب) الضروري لسلامة الأعصاب .

يمكن حفظ التمر لمدة عام محتفظاً بكل خواصه الغذائية في جو بارد بعيد عن الرطوبة ، وإذا تم تناول الحليب معه يصبح غني بالمواد البروتينية والدهنية، وبذلك يعتبر غذاءً كاملاً ويساعد على نمو جسم الأطفال.

**ومن فوائده الصحية :** التمر له فوائد كثيرة فهو ملين طبيعي، مقوي للعضلات والأعصاب، ومنتشط للجسم ويلين الأوعية الدموية ، وينظف الكبد ويخفف من الدوخة .

ويوصف كعلاج للمصابين بالسعال والتهاب القصبات الهوائية ، وذلك بمزجه مع الزبيب والتين المجفف، ويغلى بالماء ويعمل منقوعاً ملطفاً، إذن فهو فاكهة وغذاء ودواء وشراب وحلوى .

## شراب العرقسوس:

شراب مرطب وملين للمعدة، وواق للأغشية المخاطية، ويدخل في تركيب الأدوية التي تؤخذ لتخفيف حدة السعال وتمييع الإفرازات المخاطية (مقشع)، ويفيد في حالات قرحة المعدة .

يحتوي العرقسوس على مقادير لا بأس بها من السكر، ومواد نشوية وغني بأملاح الكالسيوم والبوتاسيوم التي تعادل درجة حموضة الدم ، وينصح بعدم الإكثار من تناوله لأنه يتسبب في عدم توازن الأملاح في الجسم، مما يؤدي الى ارتفاع ضغط الدم وزيادة كمية السوائل في الجسم. وأيضا لا ينصح مرضى السكري بتناول منقوع العرقسوس لأنه مادة حلوة المذاق .

**طريقة تحضيره :** يؤخذ مقدار كوب من مسحوق العرقسوس ويرش عليه قليلا من الماء ويدعك جيدا، ويوضع في شاشة نظيفة وتربط وتوضع في إناء به ماء وتُقلَّب حينا بعد حين، ثم يصفى العرقسوس ويقدم .

وهناك طريقة أخرى لتحضير ( ١٠-١٢ كوب من شراب العرقسوس) لتقديمه بشكل سريع، يتم إضافة ملعقة صغيرة من كربونات الصوديوم لكل ٣ لتر من الماء، مع إتباع الخطوات السابقة .

## شراب التمر هندي :

يحتوي التمر هندي على سكر وأملاح معدنية كالفسفور والمغنيسيوم وحامض الليمون وبعض مركبات التانين(القابض) .

والتمر هندي ملطف ويزيل الحموضة الزائدة في الجسم والفضلات المتراكمة، كما ان منقوع أوراق التمر هندي طارد للديدان المعوية في جسم الإنسان، وقشوره قابضة تنفع في حالات الإسهال .  
ويجب عدم تجهيز شراب التمر هندي في أواني نحاسية لأنه يتفاعل معها، مما يؤدي إلى حدوث تسممات كيميائية .

### شراب الخروب :

شراب الخروب من المشروبات الشائعة في شهر رمضان، يحتوي على سكر بنسبة ٥٠% وعلى بعض الأملاح المعدنية كالكالسيوم والبوتاسيوم والحديد .  
إن منقوع الخروب مفيد جداً كمرطب وملين للقناة الهضمية ، ومقوي للمعدة وله أهمية في مقاومة حموضة الدم ، ومدر للبول .

### قمر الدين :

يحضر قمر الدين بعصر المشمش، ثم تخير العصير على ألواح خشبية بعد تعريضه لأشعة الشمس وتركه حتى يجف بالهواء ، ويمكن تناوله على شكل شراب أو منقوع، ومصدره المشمش، وهو مصدر غني بالفيتامينات مثل فتامين (أ) الذي يساعد على المحافظة على الأغشية المخاطية وسلامة النظر ، وفيتامين (ب، ج )، وكذلك الأملاح المعدنية القلبية وخاصة الحديد والكالسيوم والفسفور ، وأيضا الصوديوم والبوتاسيوم .  
يحتوي قمر الدين أيضا على السكريات التي تساعد على ترطيب مجرى التنفس، وتعويض ما فقده الصائم من الفيتامينات والسكر أثناء فترة الصيام، ومن أهم خواص شراب قمر الدين (المشمش) أنه يعمل على تعديل الحموضة الضارة الناتجة عن بعض الأغذية الأخرى ، ويفيد في علاج الاضطرابات الهضمية وحالات الإمساك .



## تغذية مرضى السكري في شهر رمضان المبارك

إن القاعدة السليمة والواجب إتباعها من قبل مرضى السكري، تقتضي استشارة الطبيب قبل النية بالصيام، والالتزام التام بكافة الإرشادات والتعليمات الطبية، من حيث تعديل جرعات الأدوية وتوقيتها، وتنظيم الوجبات، وممارسة مختلف النشاطات اليومية، ومراجعة الطبيب عند أي طارئ.

### من هم مرضى السكري الذين قد يشكل الصيام خطراً على صحتهم؟ ويجب استشارة الطبيب :

- السيدات الحوامل المصابات بالسكري .
- مرضى السكري الذين يعالجون بحقنتين أو أكثر من الأنسولين يوميا .
- مرضى السكري الذين كانت نتائج فحص السكر التراكمي لديهم غير طبيعية خلال الأشهر الثلاثة السابقة .
- مرضى السكري الذين يعانون من مضاعفات السكري الثانوية مثل: الهبوط أو الفشل الكلوي، تصلب الشرايين، أمراض القلب كالذبحة الصدرية غير المستقرة، واحتشاء عضلة القلب، وارتفاع ضغط الدم غير المتحكم به.
- المصابون بأية حالة مرضية تستوجب تناول الدواء على فترات متقاربة وشرب الماء ، مثل الالتهابات المختلفة وارتفاع درجة الحرارة .
- مرضى السكري الذين تعرضوا أثناء صيامهم لنوبتين أو أكثر من نوبات هبوط السكر ، أو ارتفاعه، أو ظهور أحماض كيتونية في البول .
- إذا كانت السيطرة على مستويات السكر غير ممكنة خلال الأسبوع الأول من الصيام .

## متى يجب على الشخص الصائم المصاب بالسكري أن يفطر؟

على الشخص الصائم المصاب بالسكري أن لا يتردد بالإفطار واستشارة الطبيب فوراً إذا أحس بالأعراض التالية :

- أعراض نوبة هبوط السكر كالرعشة، وتغيير المزاج، والإحساس بالتعب، وزيادة الشهية، والتعرق، والدوخة، واضطراب الرؤيا، والصداع .
- إذا أصيب بأي مرض عرضي آخر مثل: ارتفاع درجة الحرارة أو الإسهال .
- إذا فاتته تناول وجبة السحور .

## متى ينصح مريض السكري الصائم بفحص مستوى السكر في الدم؟

ينصح مريض السكري الصائم بفحص مستوى السكر عدة مرات يومياً، خلال الصيام وبعد الإفطار ، ويمكن التنسيق مع الطبيب لاختيار الأوقات المناسبة، والتي تعتمد على نوعية العلاج وتوزيع الجرعات.

## القواعد الواجب إتباعها والمتعلقة بنظام التغذية المناسب لمرضى السكري في رمضان

١. إحرص على تناول وجبتي الإفطار والسحور في الموعد المحدد، ويمكن إضافة وجبة خفيفة بين وجبتي الإفطار والسحور، وذلك لتجنب ارتفاع السكر في الدم، والنتائج عن عدم توزيع كميات الطعام المسموح بها على وجبتين فقط .
٢. لكي تكون وجبة الإفطار غنية بقيمتها الغذائية وسهلة الهضم، يفضل البدء بتناول ٣ حبات تمر، طبق شوربة ، طبق السلطة، طبق الخضار المطبوخة مثل (ملوخية ، سبانخ...)، قطعة من اللحم أو الدجاج أو السمك ، خبز أو أرز أو برغل أو فريكة أو معكرونة.



٣. يفضل الإكثار من تناول الخضروات الطازجة في بداية الوجبة، كالسلطات لما تحتويه من الألياف الغذائية ودورها في تنظيم السكر في الدم والإحساس بالشبع ، كما أنها تحد من مشكلة الإمساك عند بعض الصائمين.
٤. الحرص على شرب كميات كافية لا تقل عن ٨ أكواب من السوائل كالماء والشورية وشراب الأعشاب كالبابونج واليانسون غير المحلى ، وذلك لتعويض ما فقد منها خلال فترة الصيام ، ويفضل شربها بين وجبة الإفطار ووجبة السحور، وليس أثناء الوجبة .
٥. لا تعتبر كمية المشروبات الغازية والشاي والقهوة المتناولة بديلا عن السوائل التي يحتاجها الجسم، والتي لا تقل عن ٨ أكواب يوميا.
٦. تجنب تناول الأطعمة المالحة والمحفوظة بالملح مثل المخللات والمقدوس والزيتون المخلل، لما لها من دور في ارتفاع ضغط الدم.
٧. تجنب بعض المشروبات التي يكثر تناولها في شهر رمضان، والتي يعمل بعضها على رفع سكر الدم نتيجة لإضافة السكر خلال تحضيرها مثل شراب قمر الدين والتمر هندي وعرق السوس واستبدالها بالفواكه الطبيعية .
٨. الاعتدال في تناول اللحوم والدواجن والأسماك، خاصة في وجبة الإفطار، ويفضل اقتصار ذلك على نوع واحد منها، وان لا تتجاوز قطعة واحدة متوسطة الحجم .
٩. الاحتفاظ ببعض مكعبات السكر أو الحلوى في متناول اليد عند الشعور بأعراض انخفاض السكر أثناء الصيام، هذا ويتوجب على الصائم إنهاء صيامه في هذه الحالة، لما له من خطورة على صحته.

١٠. تجنب تناول قطايف القشطة والجوز لاحتوائها على كميات عالية من السعرات الحرارية والدهون .
١١. في حال تناول قطايف الجبنة، لا يسمح بتناول أكثر من قطعة واحدة على ان يستعمل معها القطر المصنوع من المحليات الصناعية .
١٢. تعتبر الحلويات المصنعة من الحليب الخالي الدسم والمحلي الصناعي بديلا عن القطايف، كالحلب والمهلبية والأرز بالحليب.
١٣. عدم الإكثار من الحلويات والمقالي والمكسرات والعصائر وغيرها من الأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، وذلك لضررها على الصحة ولتجنب زيادة الوزن .
١٤. يساعد النشاط البدني كالمشي في الفترة ما بين الإفطار والسحور ولمدة نصف ساعة يوميا، في ضبط مستوى السكر في الدم وعدم زيادة الوزن، بينما يجب عدم بذل مجهود بدني زائد أثناء الصيام في فترة ما بعد العصر ، وذلك لتجنب حدوث هبوط في مستوى السكر في الدم .

## قواعد الأطعمة الخاصة بمرضى إرتفاع ضغط الدم وارتفاع مستوى الكوليسترول والشحوم الثلاثية في الدم في شهر رمضان

### ارتفاع ضغط الدم :

يعالج مريض ضغط الدم بالدواء أولاً، وبالغذاء ثانياً، بالإضافة إلى نمط الحياة ومنها العامل النفسي والراحة، والتي تساعد في ضبط مستوى ضغط الدم، وهذا العامل تحديداً يتعزز في شهر الصوم والصلاة.

كما هو مثبت علمياً، فإن الاستخدام المرتفع لملح الطعام يزيد من احتباس الماء في الجسم، ويرفع ضغط الدم.

### ومن الأغذية الغنية بالملح :

الاعذية المعلبة والمصنعة مثل : المخللات ، مكعبات مرق الدجاج ، صلصات الشورية الجاهزة ، الشيبس، المكسرات المالحة ، الجميد ، الزيتون ، الوجبات السريعة ، الاجبان المالحة ، الأعذية المحفوظة بمحلول ملحي .

### كيف نخفف الملح من طعامنا :

1. الامتناع عن وضع مملحة الطعام على المائدة والطبخ بقليل من الملح .
2. تحضير الأطعمة مع التوابل بديلاً للملح مثل الثوم ، الكاري ، النعنع ، الزنجبيل، عصير الليمون ، البهار الأسود .
3. عند شراء الأطعمة الجاهزة، يجب قراءة المحتويات على الملصق، لمعرفة محتواها من الملح.
4. التقليل من تناول الزيتون والأطعمة المحفوظة بالماء والملح، والجميد، والمكسرات المالحة، والموالح والشيبس .
5. التقليل من تناول اللحوم المملحة والمدخنة ، مثل السجق والنفانق.

## نصائح غذائية لمرضى ضغط الدم في شهر رمضان:

١. قبل استعمال المواد الغذائية المعلبة، يجب تفريغ أو سكب الماء الحافظ الموجود في العلبة، وغسل المكونات بالماء .
٢. عند تحضير المرق أو الصلصلة، يفضل أن لا نضع الملح والبهارات في البداية، بل نسلق الطعام جيدا، وقبل استوائه بعشر دقائق، نضيف له الملح والبهارات، لان إضافة الملح والبهارات من بداية الطبخ تؤدي إلى تشرب اللحم والخضروات له بنسب كبيرة.
٣. يجب نقع الاجبان المالحة في الماء لمدة من الزمن، لضمان خروج معظم ما تحتويها من أملاح قبل تناولها أو استعمالها في الطبخ .
٤. تناول الخبز قليل الملح بدل الخبز العادي إذا توفر النوع الأول.
٥. الإقلال من تناول الشاي والقهوة، ويمكن تناول النوعيات الخالية من الكافيين .
٦. تجنب تناول شراب العرقسوس، لأنه يعمل على رفع ضغط الدم .
٧. التقليل من تناول السكريات والحلويات والأغذية الغنية بالسعرات الحرارية، لان ذلك يؤدي إلى زيادة الوزن، وبالتالي يؤدي إلى مضاعفات أخرى للمصابين بضغط الدم .

## ارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم :

بالنسبة للمرضى الذين يعانون من ارتفاع في مستوى الكوليسترول أو الدهون الثلاثية في الدم، فإننا نذكرهم بأن المصدر الأساسي للكوليسترول هو الدهن الحيواني، لذا عليهم عدم الإكثار من تناول المأكولات الدهنية، كالزبدة، والسمنة الحيوانية، واللحوم ذات الدهن العالي، والحلويات الداخلة في تصنيعها الدهن الحيواني، والبيض والشوكولاته، والكيك خاصة الكيك مع الكريما، والقطايف بالقشطة، لأنها أغذية تزيد من نسبة الكوليسترول في الدم.

## عسر الهضم والانتفاخ والإمساك في شهر رمضان المبارك

### عسر الهضم :

يعرف عسر أو سوء الهضم أو التخمة بأنه اضطراب وظيفي في الجهاز الهضمي، لا يرتبط بأي مرض عضوي، ومن أهم أسبابه : تناول كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام على الوجبة الواحدة، أو تناول الطعام بسرعة دون اخذ الوقت الكافي لمضغ الطعام وبلعه، أو بسبب الحالة النفسية، وقد لوحظ إن الذين يعانون من عسر الهضم قد تتحسن حالتهم خلال فترة الصوم، مع مراعاة أسس التغذية الصحية، من توازن في الكمية والنوعية المتناولة على مدار فترة الإفطار .

أما النصائح الغذائية الواجب مراعاتها خلال فترة الصيام، هي تناول وجبات خفيفة متوازنة خلال فترة الليل بين وجبة الإفطار ووجبة السحور، وينصح بالإكثار من الألياف الغذائية في الوجبة والمتوفرة في الخضار والفاكهة والحبوب الكاملة ورقائق الشوفان .

- ينصح بالامتناع أو التخفيف من تناول المعجنات خلال فترة الإفطار، وعدم تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين (القهوة) أو المشروبات الغازية على الإفطار أو بعد الوجبة مباشرة، مما يزيد من عسر الهضم، لذلك ينصح بشرب القهوة والمشروبات الغازية بعد ساعتين على الأقل من تناول هذه الوجبة.

- يفضل التقليل من تناول المقالي والدهون الزائدة ( خاصة تلك التي في الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة ) والأطعمة الحارة، والشيبس، والأطعمة المالحة، والأطعمة الغنية بالبهارات والسكريات،
- وتختلف حدة الأعراض وظهورها باختلافات فردية كالجنس والعمر والحالة الصحية والممارسات الغذائية.
- يجب مضغ الطعام بشكل جيد وبلعه بلطف، وتجدر الإشارة هنا ان شرب الماء أثناء الوجبة بكثرة، قد يؤدي إلى خفض فعالية أنزيمات الهضم.
- وتبقى النصيحة الأخيرة أن يحاول الصائم المشي بعد الإفطار بساعة على الأقل، فالحركة والمشي أفضل علاج لمشاكل الهضم، وان البعد عن مصادر التوتر والقلق وغيرها تساعد في التخفيف من مشكلة عسر الهضم .
- وفي حال استمرار سوء الهضم يفضل مراجعة الطبيب لإجراء فحوصات طبية للتأكد من عدم وجود أسباب مرضية مزمنة .

### الانتفاخ :

يعتبر تشكل الغازات في الجهاز الهضمي مسألة طبيعية، ولكن بعض أنواع الأطعمة قد تتسبب في إنتاج غازات إضافية، والتي بدورها قد تؤدي إلى مشاكل في الهضم، وآلام في البطن، وضعف حركة القناة الهضمية، واضطرابات القناة الهضمية، كلها عوامل تزيد في كمية الغازات والشكوى من أعراض الغازات .

وينصح الصائمين الذين يعانون من النفخة والغازات بتناول خضار مطبوخة أو مسلوقة، كما أن هناك بعض المواد الغذائية التي يتناولها الناس مثل تناول مغلي الكمون والزهورات واليانسون والنعنع والبابونج بعد الوجبة قد يخفف من أعراض النفخة وشرب السوائل ببطء لتجنب ابتلاع الهواء .

### الإمساك :

إن تعريف الإمساك غالباً ما يكون نسبياً من شخص إلى شخص، ولكنه يشمل بمرزاً صلباً أحياناً مع عدم انتظام في حركة القولون، وبشكل عام يتضمن الإمساك صعوبة في التبرز، أو التبرز بمرز صلب، أو عدم القدرة على التبرز عند الرغبة، أو التبرز غير المنتظم.

تعتبر قلة السوائل وقلة الحركة من أهم الأسباب المسؤولة عن الإمساك عند الصائم تليها كثرة تناول اللحوم والدهنيات.

**وللحد من مشاكل الامساك والوقاية منها ينصح بما يلي :**

١. شرب ٨ اكواب من الماء على الأقل من ساعة الإفطار حتى يحين وقت السحور .
٢. تناول كمية كبيرة من السلطة أو الخضار يوميا الغنية بالألياف.
٣. تناول الفاكهة المجففة مثل المشمش والخوخ والتين (القطين) والتمر.
٤. استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر الغني بالألياف الغذائية .
٥. القيام بأنشطة رياضية مناسبة مثل المشي الذي يساعد على تنشيط حركة الأمعاء والتقليل من الإمساك وخاصة بعد الإفطار.

## الصداع في شهر رمضان

كثيرا ما يصاب الناس في رمضان بصداع شديد خاصة في الأيام الأولى من شهر رمضان الكريم، ومن أهم الأسباب للصداع هي حدوث نقص في مخزون السكر في الجسم ، خاصة في الساعات الأخيرة من يوم الصوم ، وعدم وجود كمية كافية من السوائل للتخلص من النتائج الضارة لاستهلاك وهضم المواد الغذائية .

وتختلف درجة التأقلم وأعراض ظهور النقص من جسم لآخر، وعلاجه هو زيادة السكريات في طعام الإفطار والسحور وتأخير وجبة السحور قدر الإمكان، على أن تحتوي على نسبة سكريات معتدلة .

والسبب الآخر للصداع، يحدث عند معتادي تناول القهوة والشاي فالصوم يقلل من نسبة الكافيين في الدم، فتحدث أعراض النقص على شكل صداع، وضعف تركيز. قد يساعد الصوم في بعض الأحيان على حصول نوبات الصداع النصفي عند الذين يعانون من مرض ارتفاع ضغط الدم، نتيجة لعدم تناولهم أدويتهم بالشكل الصحيح، أو عدم تناول وجبتي الإفطار او السحور بشكل متوازن، لذا فإن عليهم مراجعة الطبيب قبل شهر رمضان، لإعادة تنظيم أدويتهم ووجباتهم.

أما الصداع الناتج عن أسباب نفسية، فتتقلص العضلات المحيطة بالرأس والرقبة بعض الشيء، وتتسبب في آلام بهما، لذا يجب تجنب ما يثير المتاعب النفسية، وأخذ قسطا من الراحة بقدر الإمكان.



## التحكم في الوزن خلال شهر رمضان المبارك

يختلف النمط الغذائي في شهر رمضان المبارك عن باقي اشهر العام، حيث تكثر الولائم واستهلاك الكثير من الحلويات، وتعدد أصناف وأنواع الأطعمة المقدمة على وجبة الإفطار، وما يتبع ذلك من نمط رمضاني يتعلق بالسهرات والخيم الرمضانية وما يتخللها من مأكولات ومشروبات رمضان، خاصة بالعوادات الغذائية لهذا الشهر الفضيل .

لذا فان التحكم بالوزن في هذا الشهر المبارك، يبدو بحاجة إلى قرار وإرادة ، خاصة إذا كان القرار إنقاص الوزن أو على الأقل عدم زيادته، وبالذات عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.

وتبقى النصيحة التي يجب ذكرها هنا إننا ننصح الذكور البالغين والذين يزيد محيط البطن عندهم عن (١٠٢) سم، أو الإناث الذين يزيد محيط البطن عن (٨٨) سم، باتخاذ قرار إنقاص الوزن خلال هذا الشهر، ويتم القياس بلف الشريط (المتر) فوق الصرة مباشرة، ويراعى عدم كتم النفس، أو محاولة شطف البطن حتى يكون القياس دقيقاً .

كما يجب التأكد من عدم كون الشريط أوسع أو أضيق من اللازم على البطن، كما يعمل الشخص على عدم إمساك الشريط بشكل مائل، ويجب التأكد على عدم اخذ القياس فوق الملابس، بل على البطن مباشرة حتى لا تضيف إلى القياس.

وقد بينت الدراسات الخطورة الصحية للكرش إذا زاد عن القيم القياسية المذكورة سابقاً لكلا الجنسين الذكور والإناث .

- وتبقى الإمكانية قائمة أن يمنحنا الصيام فرصة لإنقاص الوزن أو المحافظة عليه، خاصة إذا تم إتباع النصائح والقواعد التالية :
١. الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالألياف وقليلة السعرات الحرارية، كالخضروات والفاكهة الطازجة، والتي تعطي الشعور بالشبع، وهنا يبرز أهمية صحن شوربة الخضار أو السلطات أو شرجات الخضار، والتي يتناولها الصائم في بداية وجبة الإفطار، ويمكن تناول السلطات مع قليل من زيت الزيتون، أو عصير الليمون، أو الخل أو الملح.
  ٢. إن أنسب وقت لتناول الحلويات يكون بعد الإفطار بثلاث ساعات، حتى يتم هضم طعام الإفطار جيدا، وان يتم تناول الحلويات بالدعوات فقط، وان نختار الأصغر حجما كالكعكيات الصغيرة مثلا المحشوة بالجبنه بدل القشدة، مع اقل كمية من القطر .
  ٣. التفكير بضرورة تقسيم الإفطار على دفعتين، حتى يتم تناول الطعام بالقدر المعتدل، وأن يبدأ الإفطار بتناول التمر وشرب الماء، ثم تناول الشوربة والسلطات، وبعد فترة زمنية يتم تناول باقي وجبة الإفطار .
  ٤. مضغ الطعام ببطء وهدوء، وذلك للحصول على عملية هضم أفضل وللاحساس بالشبع بسرعة .
  ٥. من العوامل التي تسبب السمنة في شهر رمضان هي تناول الطعام أمام التلفزيون، مما يؤدي إلى تناول كميات كبيرة منه وبالتالي إلى زيادة في الوزن.
  ٦. ينصح الصائم وخاصة في الولايم ان يتوقف عن تناول الطعام بمجرد الشعور بالشبع، وان لا يستمر بتناول كميات أكبر من الطعام .
  ٧. الاعتدال بتناول الأطعمة المقلية، واستبدالها بالأطعمة المشوية أو المسلوقة .

٨. استعمال التوابل لتطيب الطعم نيابة عن البدائل الغنية بالسعرات كالمايونيز .
٩. تناول الدجاج دون جلده، لان الجلد يحوي الكثير من المواد الدسمة .
١٠. عدم المبالغة في رش الملح على الطعام، فزيادة استهلاك الملح تسهم في احتباس السوائل في الجسم وبالتالي زيادة الوزن .
١١. عند الشعور بالجوع بين الإفطار والسحور يمكن تناول الخضروات أو حبة فاكهة أو سوائل كالماء والشاي الأخضر .
١٢. عدم ملء خزائن المطبخ بالمأكولات خصوصا الرمضانية منها، كالمكسرات والمقردين والأغذية الغنية بالسعرات كالشوكولاته والساكر، وذلك لتجنب تناولها بين الوجبات .
١٣. القيام بأي نشاط بدني بين فترتي الإفطار والسحور والذي من شأنه ان يبعدنا عن التفكير بالأكل وان يحرق من خلال هذا النشاط سعرات حرارية.
١٤. تناول الفاكهة بدل من العصير الطبيعي، لأنها أغنى بالفيتامينات وأقل بالسعرات الحرارية .
١٥. تسوق المواد الغذائية دون مبالغة، وحبذا لو تمت عملية الشراء ضمن لائحة مشتريات معدة سلفا، لتفادي شراء مواد غذائية تزيد عن الحاجة في هذا الشهر الفضيل .
١٦. تذكر أن كل حبة قطايف يمكن أن تتناولها تحتوي على أكثر من (٢٥٠) سعر حراري، وكل (١٠٠) غرام كنافة تحتوي على (٣٦٠) سعر حراري، وكل عبوة مشروبات غازية (٣٥٠مل) تحتوي على (١٥٠) سعر حراري، وكل (٣٠) غرام شوكولاته تحتوي على (١٧٠) سعر حراري، لذا يفضل استبدال هذه الأغذية بالفاكهة الطازجة .

## الماء في شهر رمضان المبارك

يحتاج الإنسان إلى ٣٠ مليلترا من الماء لكل كيلوغرام من وزنه، فعلى سبيل المثال إذا كان وزن الشخص ٨٠ كغم فإنه يحتاج إلى ٢٤٠٠ مل أي حوالي لترين ونصف من السوائل يوميا، لذا نلاحظ أن كمية ما نحتاجه من الماء تتناسب مع الوزن، فكلما كان الوزن كبيرا اشتدت حاجة الجسم للماء، وتزداد هذه الكمية عندما يكون الطقس حارا وأثناء ممارسة الرياضة، وفي حال كان الإنسان مريض ويعاني من ارتفاع في درجة الحرارة، كما تزداد الحاجة إلى الماء عند النساء الحوامل والمرضعات .

وان نقص استهلاك الماء قد يؤدي الى الجفاف، وأول إشارات الجفاف تتمثل عادة بالإحساس بالتعب، وقلة النشاط، والصداع والدوار، ومن الدلائل الأخرى التي تشير إلى استهلاك غير كافي للماء، جفاف البشرة، الإحساس بالغثيان ، قلة التبول مع لون بول داكن ، الإمساك ، ارتفاع حرارة الجسم وصعوبة التنفس .

وعلى الصائم التنبه إلى أهمية شرب الماء ما بين فترتي الإفطار والسحور وبالكميات الكافية، وعلينا أن نُذكر الأشخاص الصائمين الذين يعتقدون ان شرب القهوة والشاي أو المشروبات الغازية تؤمن حاجتهم من السوائل ، لا بل على العكس فهي لا تعتبر بديلا عن الماء وتحتوي على مواد مدرة للبول والتي تفرض شرب المزيد من الماء عند تناولها لتعويض الخسارة منه.

وهنا نود أن نضع بعض المعلومات التي تفيد الصائم حول الماء في شهر الصوم المبارك:

١. إن حلول شهر رمضان المبارك في فصل الصيف وما يعنيه من طول فترة أوقات الصيام يزيد من فقدان العرق، ويتطلب ذلك تعويضا في شرب الماء بين فترتي الإفطار والسحور، كما تؤدي ارتفاع حرارة الطقس إلى تقليل كمية البول، مما تؤدي إلى ارتفاع نسبة الأملاح وبالتالي زيادة احتمال تكوين الحصى وزيادة الإصابة بالتهابات المسالك البولية والكلية، وهذا مبرر إضافي للاعتناء بشرب كميات كافية من الماء .

٢. إن عادة شرب الماء المتلج عند بداية الإفطار ووقت الشعور بالحر، تؤدي إلى التهاب الغشاء المبطن للمعدة والتهاب الحلق ويفضل تجنبه  
٣. إن كبار السن لا يشعرون بالعطش رغم حاجة أجسامهم للماء، لذا لا بد من جعل شرب الماء عادة من الصغر للتذكير عند الكبر .

٤. الإكثار من شرب الماء وخاصة المتلج منه أثناء الوجبات أو بعد الانتهاء من الطعام مباشرة، يعوق إفرازات المعدة ويؤخر الهضم .  
٥. يمكن إضافة بعض العناصر الصحية لكوب الماء الذي نشربه، مثل شرائح الليمون أو أوراق النعناع الطازجة .

٦. عدم شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور بالاعتقاد ان ذلك يحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهنا نؤكد ان المياه الزائدة عن حاجة الجسم تطردها الكلية بعد ساعات قليلة من تناولها، مما يؤدي إلى قلق الصائم أثناء النوم لحاجته للذهاب إلى الحمام، وهذا يسبب إرهاقا أثناء فترة النهار .

٧. ان شرب الماء لا يؤدي إلى زيادة في الوزن، بل على العكس من ذلك.

٨. ان الخضروات والفواكه الطازجة تحتوي على كميات جيدة من الماء، مما يقلل الشعور بالعطش في الشهر المبارك، وعليه ننصح بالإكثار من استهلاكها.

٩. ان هناك بعض الحالات المرضية التي يجب أن يحدد حجم السوائل المستهلك يوميا وخاصة الماء، وهنا على الطبيب المشرف والمريض تحديد هذه الكمية .

١٠. وأخيراً نود أن نؤكد أن الماء هو سيد المشروبات الصحية في شهر رمضان المبارك، ولا يمكن تعويضه بمشروب آخر وإنما يجب ان نستغل الوقت ما بين الإفطار والسحور في شرب الكميات الكافية منه، وعدم الاعتماد على الإحساس بالضمأ من اجل شربه .

## تغذية الأسرة في شهر رمضان المبارك

يجتمع جميع أفراد الأسرة من صغار وكبار ليتناولوا وجبة الإفطار معاً في جو نادر ما يحدث في بعض الأسر إلا في شهر رمضان المبارك. وسنحاول أن نشير في هذا الدليل إلى أكثر الفئات حساسية ( فئة طلاب المدارس ، فئة المسنين، فئة الحوامل ) لأهمية التغذية على صحتهم ،وسنقدم بعض النصائح التغذوية الخاصة بهذه الفئات، مع الأخذ بعين الاعتبار الحالات المرضية التي تحتاج الى رعاية وتغذية خاصة يقررها الطبيب.

### فئة طلبة المدارس :

فئة طلبة المدارس تحتاج إلى أغذية ضرورية لصحتهم، وهذه الأغذية تختص بهذه الفئة أكثر من غيرها من الفئات العمرية، والتي يجب أن لا نغفلها في شهر رمضان وهي الأغذية الغنية بعنصري الكالسيوم والحديد ، ومن الاغذية الغنية بالكالسيوم الحليب ومشتقاته والتي وتلعب دوراً مهماً في الوقاية من هشاشة العظام خاصة لدى الفتيات.

أما الأغذية الغنية بعنصر الحديد فهي الطحالات والكبدة واللحوم الحمراء والخضراوات الورقية والحبوب الكاملة وأهميتها الغذائية تكمن في أنها تقي من فقر الدم لدى هذه الفئة .

### فئة المسنين :

أما عن فئة المسنين فان أهم ما يميز هذا الشهر المبارك من عادات غذائية تخدم هذه الفئة، هي وجود المسن مع باقي أفراد الأسرة على مائدة واحدة تمنع ظروف الحياة اليومية من انتظامها على مدار العام، فتختلف أوقات

تناول الوجبات بين أفراد الأسرة ولهذا أثر نفسي كبير على تحسين تناول المسن لوجبته، والتي نعتبرها جزء رئيس للحفاظ على صحته، وهنا لا بد من تشجيع المسن على المساعدة بإعداد وجبة الإفطار كعمل صحن سلطة مثلا.

ويعتبر الإفطار الصحي الذي يحتوي على الماء والتمر والسلطة أو الخيار باللبن وشورية الخضار والطبق الرئيسي المكون من الأرز أو الفريكة مع قطعة من اللحوم مع الخضار المطبوخة، طبق صحي للمسن خاصة إذا روعي في وجبته وحميته حالته الصحية والتغيير الذي حدث في حواسه، وسنذكر هنا بعض النصائح الغذائية التي تخص هذه الفئة في هذا الشهر المبارك:

- تناول الأغذية الغنية بالحديد كاللحوم والبقوليات لاحتوائها على مادة الحديد التي تمنع فقر الدم .
- تناول الخضار والفاكهة الطازجة لاحتوائها على فيتامين "ج" والذي يحسن من امتصاص الحديد، ولغناها بالألياف الغذائية الضرورية لتقليل من حدوث الإمساك الذي يصيب العديد من المسنين.
- تشجيع المسن على شرب الماء والسوائل الكافية، لتعويض ما فقد منه خلال ساعات الصوم، واستثمار الوقت ما بين وجبتي الإفطار والسحور في ذلك، خاصة ان المسن قد لا يشعر بالعطش بهذه الفترة وبالتالي لا يطلب الماء للشرب .
- الأخذ بعين الاعتبار الأطعمة المحلية أو التقليدية المفضلة لدى المسن والتي تتلائم مع وضعه الصحي فذلك يشجعه على تناول وجبته .
- تقليل تناول المسن للأغذية المالحة والسكرية ، لما في ذلك حماية اكبر لصحته .
- تشجيع المسن على الحركة ولو لمدد زمنية قصيرة لعدة مرات، وذلك مهم لعملية الهضم وتقوية العضلات والتقليل من الإمساك .



## فئة الحوامل :

إن معظم السيدات الحوامل يستطعن الصيام ولكن بمعايير معينه تختلف من سيدة لأخرى، لأن الاحتياجات الغذائية للحامل تزداد، فهي بحاجة الى عدد اكبر من السعرات الحرارية، كما تحتاج الى كمية اكبر من السوائل، وإذا نقصت الكمية المطلوبة من الغذاء والسوائل بسبب الصوم، فقد يسبب ذلك للمرأة الحامل هبوطاً في نسبة سكر الدم أو هبوطاً في الدورة الدموية أو الدوخة والإرهاق، لذا فإن كل امرأة تستطيع تقييم وضعها من الصيام في رمضان، باستشارة الطبيب المختص، وذلك حسب حالتها الصحية العامة.

## إرشادات عامة للمرأة الحامل :-

١. أن تكون الوجبة الغذائية للحامل وجبة متكاملة تحتوي على اللحوم أو البقوليات ومنتجات الألبان والحبوب والخضروات والفاكهة.
٢. تناول وجبات صغيرة منتظمة خاصة إذا كان لدى الحامل ميل للقيء والغثيان خاصة في الأشهر الثلاث الأولى من الحمل.
٣. عدم الإسراف في تناول الشاي والقهوة.
٤. شرب السوائل بكثرة للحفاظ على نسبة الماء في الجسم وعدم حصول الجفاف.
٥. ممارسة رياضة المشي بصورة منتظمة لتقوية العضلات.



## المطبخ الصحي في شهر رمضان المبارك

ترتكز قواعد الغذاء الصحي على ثلاثة مفاهيم أساسية، وهي مأمونية الغذاء، وكفايته، وتنوعه، وهذه هي الوظيفة الأساسية للمطبخ الصحي بأن يقدم غذاء صحي آمن وكافي ومتنوع، خاصة في هذا الشهر المبارك الذي تكثر به الولايم والدعوات، وسنحاول التطرق بنوع من التفصيل لهذه المفاهيم .

تعتمد سلامة الطعام في المنزل على ثلاث نقاط رئيسية، وهي طريقة تخزين الطعام، وطريقة تحضيره، ومن ثم طهيه.

ولمعرفة كيف تتعامل ربة المنزل مع كل من الوظائف الثلاث، نعرض هنا بعض الإرشادات للمساعدة في ذلك :

١. يجب أن تبقى درجة حرارة الثلاجة 5 درجات مئوية أو اقل، والحفاظ على هذه الدرجة مهم، لأنها تبطئ نمو معظم الجراثيم والبكتيريا، وان كان لا تقتلها غير ان تقليل عدد البكتيريا ومنعها من التكاثر يجعل المستهلك للأطعمة اقل عرضة للإصابة بالأمراض. أما بالنسبة للتجميد على درجة صفر مئوي أو اقل فانه يوقف عمل البكتيريا وان كان لا يقتل جميع أنواعها.

٢. يجب أن تحفظ الأطعمة المطهية في الثلاجة بأسرع ما يمكن وبأقل من ساعتين بعد الطبخ، لان تركها أكثر من ذلك يمكن أن يؤدي إلى فساد الأطعمة وانتشار الجراثيم فيها .

٣. تخصيص ألواح تقطيع للأطعمة التي تؤكل النيئة كالسلطات وأخرى لتقطيع اللحوم والدجاج وعدم الخلط بينهم لأن اللحوم قد تحتوي بكتيريا

ممرضة قد تنتقل الى السلطات.وغسلها بالماء والصابون وتطهيرها  
بمحلول الكلور، وتجفيفها في الهواء.

٤. ينصح بطهي اللحوم جيداً لقتل الجراثيم، وعند شوي اللحوم فلا بد من  
الاستمرار في طهيها حتى تختفي احمرار اللحم تماما.

٥. تتظف خزائن المطبخ وأسطحه التي تلامس الطعام باستعمال ماء  
دافئ وصابون وبالمطهرات، ويجب التأكد من حفظ أدوات المسح  
والاسفنجات جافة دائما لمنع تكاثر الفطريات فيها.

٦. ان نقع الأواني المتسخة بعد الاستعمال لفترة طويلة، يساعد على نمو  
وتكاثر البكتيريا التي تتغذى على بقايا الأطعمة في الأواني، فالأفضل  
عند غسل الأواني باليد غسلها خلال ساعتين من الاستعمال .

٧. يجب غسل اليدين بالماء الدافئ والصابون قبل لمس الطعام وبعده،  
وبخاصة اللحوم النيئة .

٨. يفضل إذابة الثلج عن اللحوم بوضعها في الثلاجة وليس بتركها في  
جو المطبخ الخارجي، لان الفرصة تكون حينئذ مناسبة لنمو البكتيريا  
من الطبقات الخارجية الذائبة للحم في درجات الحرارة العادية، بينما  
الطبقات الداخلية لا تزال متجمدة .

٩. تستخدم أدوات الطهي المناسبة في المبخخ الصحي كالأواني الزجاجية  
المخصصة لذلك، وغيرها من الأواني غير اللاصقة، والابتعاد عن  
الأواني المصنوعة من معدن الألمنيوم .

أما بخصوص الطبخ الصحي فان الزيوت تبقى الاختيار الأفضل من الدهون الأخرى، كالسمنة والزبدة لان كثرتها غير مفيدة بل هي مضرّة بالصحة، كما يفضل بعد سلق اللحوم أو الدجاج ان ندع المرقّة تبرد، ثم يتم نزع طبقة الدهن المتبقية عليها.

يفضل استعمال الحليب والأجبان قليلة الدسم لتحضير الأطباق والحلويات، كما ينصح بالاستعاضة عن الملح بالتوابل على أنواعها ( بهارات، كمون، كبش قرنفل، الهيل ) والأعشاب العطرية (كالزعتر ، النعناع ، إكليل الجبل ).

## مأكولات العيد وتأثيرها على الصحة

يعقب شهر الصوم الاحتفال بعيد الفطر، وتنتشر عادة تقديم الحلوى والمكسرات وكعك العيد، ويكثر تناول المشروبات المختلفة مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، مما يحدث تلبكات شديدة للجهاز الهضمي الذي اعتاد على ساعات راحة طويلة أثناء شهر الصيام، أيضا يؤثر كعك العيد والحلوى سلباً على الصحة نتيجة تحول الكمية الزائدة منه الى دهن يختزن بالجسم ويصبح ذلك خطر على الجسم والصحة، لما ينجم عنه من اضطراب في سكر الدم، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم.

وهناك أمراض عديدة يمكن الإصابة بها من تناول مأكولات العيد منها:-

### ١. التسمم الغذائي والإسهال والمغص :-

الناتج عن تناول الأطعمة الملوثة وخاصة الأطعمة المكشوفة وغير المطبوخة جيداً وغير المحفوظة بالشكل السليم، والتي يكثر تناولها في العيد خارج المنزل من المطاعم أو الباعة المتجولين الذين لا يتقيدون بالشروط الصحية .

كذلك فإن الإفراط في تناول الأطعمة بأنواعها وأشكالها مختلفة يسبب المغص والإسهال.

## ٢. حرقة المعدة والغازات :-

يسبب تناول الحلوى والقهوة بكثرة إصابة المعدة بحرقة (حموضة) ، كذلك تسبب المشروبات الغازية انتفاخ في البطن، وتكوين الغازات، وهي لا تساعد على الهضم كما يعتقد الكثيرون.

## لضمان غذاء سليم وآمن في العيد يجب إتباع ما يلي :-

١. التأكد من شراء الأطعمة والأشربة المبين بها تاريخ الصلاحية ( تاريخ الإنتاج والانتهاء ) .
٢. مراعاة الشروط الصحية عند تحضير وتناول الطعام مع المحافظة على النظافة الشخصية ونظافة الأواني.
٣. الحفظ الصحيح للمواد الغذائية خاصة سريعة التلف ووضعها في الثلاجة.
٤. تغطية الأغذية لحمايتها من الغبار والحشرات.
٥. تجنب الشراء من الباعة المتجولين خاصة الذين لا يراعون الشروط الصحية في تداول الأطعمة.