



طبع بالتعاون مع مؤسسة أحمدى
ص . ب . ٣٤ البحرين - الخليج العربي

المراجع

- مجلة طببيك الخاص، دار الهلال، القاهرة، الاعداد يوليو ١٩٧٩، يوليو ١٩٨٠، يوليو ١٩٨١، ابريل ١٩٩٠.
- احاديث طبية في شهر الصيام، كتاب اليوم الطبي، دار الاخبار، القاهرة، ١٩٨٦.
- الاكلات والاغذية الشعبية في البحرين، عبدالرحمن مصيقر، وزارة الاعلام، البحرين ١٩٨٣.
- غذاءك وصحتك في رمضان، عبدالرحمن مصيقر، مجموعة مقالات نشرت في جريدة الايام، ١٩٩٠.

غداؤك وصحتك في رمضان

د. عبد الرحمن مصيقر



غداؤك وصحتك في رمضان

د. عبد الرحمن مصيقر

طبع بالتعاون مع مؤسسة أحمدى

الطبعة الأولى ١٩٩١

مكتبة جامعة القاهرة

رقم التسجيل ١٠٦٢

- غذاءك وصحتك في رمضان
- تأليف الدكتور عبدالرحمن مصيقر
- الطبعة الأولى مارس ١٩٩١
- رقم الايداع في المكتبة العامة ١٠٦٢ د. ع / ١٩٩١ م
- طبع في مطبعة اوال - البحرين

حقوق الطبع محفوظة للمؤلف

المحتويات

رقم الصفحة	
٥	- تقديم
٦	- الاسراف في شهر رمضان
٧	- كيف توازن طعامك في رمضان
٨	- كيف تتخلص من السمنة في رمضان
١١	- الصيام والنحافة
١٢	- صيام الأم الحامل والمرضع
١٤	- صيام الاطفال
١٥	- كيف تتغلب على العطش في رمضان
١٦	- تناول السوائل في رمضان
١٧	- النواحي الصحية والغذائية للأكلات الشعبية المتناولة في رمضان
١٧	- الشوربه
١٨	- الغبقة (الوجبة الليلية)
١٩	- الهريس
٢٠	- الثريد
٢١	- السمك في شهر رمضان
٢٢	- جباب روبيان
٢٣	- كباب النخي
٢٤	- خبز التنور
٢٥	- تناول الشاي والقهوة في رمضان
٢٦	- الساكو والفالوده
٢٧	- القرقاعون
٢٨	- الخنفروش
٢٩	- البثيث والخبيص
٣٠	- الكاستر والحلبية
٣١	- البقلاوه والزلابيا واللقيمات

- ٣٢ - الخلوى والرهبش
- ٣٣ - الدبس
- ٣٤ - المكبررات والبذور
- ٣٥ - كيف تهييء معدتك لايام الفطر
- ٣٦ - الاغذية الغنية بالكوليسترول
- ٣٧ - نصائح عامه لتجنب مشتقات لحم الخنزير والمشروبات الكحولية في الاغذية.

- المراجع

١٠١	الطبخ في البيت
١٠٢	الطبخ في البيت
١٠٣	الطبخ في البيت
١٠٤	الطبخ في البيت
١٠٥	الطبخ في البيت
١٠٦	الطبخ في البيت
١٠٧	الطبخ في البيت
١٠٨	الطبخ في البيت
١٠٩	الطبخ في البيت
١١٠	الطبخ في البيت
١١١	الطبخ في البيت
١١٢	الطبخ في البيت
١١٣	الطبخ في البيت
١١٤	الطبخ في البيت
١١٥	الطبخ في البيت
١١٦	الطبخ في البيت
١١٧	الطبخ في البيت
١١٨	الطبخ في البيت
١١٩	الطبخ في البيت
١٢٠	الطبخ في البيت

تقديم

ما ان يطل علينا شهر رمضان المبارك حتى يقوم الناس بالعديد من السلوكيات الغذائية الخاطئة فلأسف الشديد هناك فهم خاطيء للممارسات الغذائية في هذا الشهر الفضيل، فنجد ان الاسر تتسارع إلى شراء وتكديس الاطعمة والتفنن في طبخها وملء الموائد بما لذ وطاب من الاكلات والاغذية حتى ان ربة الاسرة تقضي كل نهارها في المطبخ لتحضير هذا الكم الهائل من الطعام الذى يفوق احتياجات الأسرة. وتنعكس هذا الممارسات على صحة الفرد فنلاحظ ان الاضطرابات الهضمية والتخمة تزداد في رمضان وهذا عكس ما اوصى به الرسول عليه الصلاة والسلام بقوله «صوموا تصحوا».

ان التطبيق الصحيح لنظام التغذية في رمضان يساعد على تحسين صحة الفرد وقد بينت بعض الدراسات ان الافراد الذين يتناولون طعامهم في شهر رمضان بأعتدال تنخفض عندهم نسبة الكوليسترول والدهون والسكر في الدم بالإضافة إلى إراحة الجهاز الهضمى وتحسن في العديد من الجوانب الصحية.

ولكى نستطيع ان نستفيد من الفضائل الصحية والدينية والاجتماعية لهذا الشهر المبارك فلقد ارتأينا تقديم بعض النصائح والمعلومات العامة عن النواحي الغذائية والصحية الواجب مراعاتها في شهر رمضان.

والله الموفق

د. عبدالرحمن مصيقر

الاسراف في رمضان

غريب امر العديد من الناس من سلوكهم في شهر رمضان، فهذا الشهر هوشهر عبادة وتقرب الى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والاسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة فان السلوك الغذائي الذي يتبعه الناس في شهر رمضان خاطيء من جميع النواحي الدينية والصحية والاقتصادية. فمن الناحية الدينية يقول الله في كتابه العزيز (وكلوا واشربوا ولا تسرفوا انه لا يحب المسرفين) ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام (ما ملئ آدم بطنه وعاء شرم من بطنه) ومع ذلك فان الكثير من الناس تسرف في تناول الطعام وتملىء بطونها حتى التخمة وأقرب دليل على ذلك هو هذه القمامة الضخمة المتراكمة عند كل منزل في هذا الشهر الفضيل.

ومن الناحية الصحية فالمعروف أن الصيام هو شهر راحة للمعدة والجهاز الهضمي والعديد من أعضاء الجسم ولكن ما يحدث هو العكس فنجد أن ملء البطن والاسراف في تناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والاكلات الدسمة في هذا الشهر قد أدى الى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس.

أما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الاسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الاغذية .. ونجد أن الاسر تحمّل نفسها عبئاً مادياً كبيراً لتوفير هذه الاحتياجات الغذائية وحتى الجهات المسؤلة قد وقعت في نفس الخطأ فهي تقوم بتوفير كميات كبيرة مضاعفة (عن الايام العادية) من اللحوم والأغذية الأخرى وكأن الفرد يحتاج أكثر من الغذاء في شهر رمضان.

ان معظم الأفراد لا يحتاجون الى زيادة في المغذيات في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم الى كمية أقل بخاصة في المواد النشوية والدهنية (المولده للطاقة) وذلك راجع الى أن حركتهم وجهدهم المبذول في شهر رمضان أقل، وفي دراسة عن التغذية في شهر رمضان تبين أن جميع المحوثين قد زادوا وزنا في شهر رمضان مقارنة بوزنهم قبل هذا الشهر وتبين أن ذلك راجع الى زيادة تناول المواد الدهنية والنشوية.

كيف توازن طعامك في رمضان

يجب ان تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر .. أي يجب ان يعادل السحور الفطور ويعادل الافطار وجبة الغداء وان تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء، ومن المهم ان تكون هناك فترة زمنية معقولة بين هذه الوجبات. يكفي تناول وجبة بسيطة عند الافطار بشرط ان تسد الاحتياجات الغذائية للوائم ومثال ذلك تناول الهريس وعصير الفواكه الطبيعي والسلطة والتمر فقط وفي اليوم التالي يمكن ان يحل الثريد مكان الهريس وفي اليوم الثالث يمكن ان يحل الأرز (العيش) محل الهريس او الثريد ويجب عدم جمع هذه الاطعمة بعضها البعض كما هو دارج، فهو اسراف من الناحية المادية والصحية والدينية.

وبين الافطار والسحور أي حوالى الساعة ١٠ مساء يمكن تناول وجبة خفيفة مثل المحلبيه بالحليب مع الفواكه الطازجة او شرب كوب من اللبن مع التمر او تناول بعض الحلويات الشعبية ، ولكن بدون الاكثار من تناول هذه الحلويات وتعتبر الفواكه الطازجة انسب الاطعمة التي ينصح بتناولها في هذه الفترة.

اما في السحور فيفضل تناول اللبن الزبادى (الروب) او الكباب مع بعض انواع الفواكه بخاصة اذا كان الشخص قد افطر في تناول الاغذية خلال الليل، واذا كان الشخص يقوم بأعمال شاقة مثل عمال المصانع فينصح بتناول الاغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الالياف مثل تناول الباقلاء (القول) والخبز الاسمر والفواكه بالاضافة الى كوب من اللبن او الحليب فان ذلك يساعد على تحمل العطش وقلّة الاحساس بالجوع.

كيف تتخلص من السمنة في رمضان

يعتبر شهر رمضان من انسب الاوقات لتعويد الشخص على التحكم في شهيته عند تناول الطعام وهى فرصة فريدة للأشخاص المصابين بالسمنة فى التخلص من بعض الوزن الزائد والاستمرار فى الحمية. ويمكن للشخص المصاب بالسمنة تناول العديد من الوجبات الرمضانية ولكن بكميات قليلة ومحسوبة ويجب ان يقوم السمين بمزاولة الرياضة يوميا لكي يساعد فى صرف الطاقة الحرارية والتخلص من الشحوم المتراكمة وأفضل وقت لممارسة الرياضة بعد صلاة العشاء والتراويح حيث يمكن ان يقوم الشخص بالمشى لمدة نصف الى ساعة واحدة يوميا. ويمكن ان نعطى مثلا لكمية ونوع الطعام المتناول للشخص البدين فى شهر رمضان كالتالى:

اليوم الاول

الافطار:

- ثلاث حبات تمر.
- رز ولحم (كوب رز وقطعة لحم قياسها حجم راحة اليد).
- كوب عصير فواكه.
- نصف كوب صالونة خضروات (يجب عدم الاكثار من البطاطس مع تقليل الزيت).

- سلطة خضروات حسب الرغبة.

الساعة العاشرة مساءً:

- قطعتان من اللقيمات.

- فاكهة واحدة.

السحور:

- كوب رز .

- بيضة مسلوقة.

- نصف خبز بحريني او لبناني.

- فاكهة واحدة.

اليوم الثاني

الافطار:

- ثلاث حبات تمر.
- كوب عصير فواكه.
- ثريد يحتوى على المقادير التالية: قطعة لحم قياسها حجم راحة اليد (مقطعة قطع صغيرة)، خبزه واحد، نصف كوب خسروات مطبوخة ويستخدم في هذا من نصف الى ملعقة زيت.
- سلطة خسروات طازجة.

الساعة العشرة مساءً:

- نصف كوب محلية او قطعة من البقلاوة.
- فاكهة واحد.

السحور:

- كوب حليب مع الشاي.
- شريحة جبن واحدة (سليس).
- نصف خبز بحريني او لبناني(عربي).
- فاكهة واحد.

اليوم الثالث:

الافطار:

- ثلاث حبات تمر.
- كوب عصير فواكه.
- هريس (يحتوي على المقادير التالية: قطعة لحم قياسها حجم راحة اليد وكوب حب هريس)، (يجب عدم وضع الدهن فوق الهريس).
- نصف كوب صالونة خسروات (تستخدم فيها من نصف الى ملعقة زيت).
- سلطة خسروات طازجة.

فاكهة واحدة.

الساعة العاشرة مساءً:

- عدد ٢ ألو باللحم المفروم أو ٢ كباب.

فاكهة واحدة.

السحور:

- كوب روب او حليب مع الشاي.

- نصف كوب باقلاء (باجلة) او لوبه او نخي.

- خبزة واحدة.

- فاكهة واحدة.

ملاحظات :

(١) يمكن تناول كوب واحد من الاغذية التالية (بدلاً من الاغذية

المذكورة في الافطار) :

- برياني لحم.

- جريش روبيان.

- مضروبة روبيان.

- مجبوس دجاج او لحم أو سمك.

- مמוש روبيان.

- جبة روبيان.

- عدس (دال).

(٢) ينصح بالتقليل من الاطعمة السكرية والدسمة قدر الامكان.

(٣) يفضل تناول الشاي بدون سكر.

(٤) يفضل استخدام الروب او الحليب قليل الدسم وهو متوفر في

الاسواق.

الصيام والنحافة

ان الصيام كما هو فرصة لازالة السمنة فهو فرصة لزيادة الوزن كذلك، فالاشخاص النحفاء يعانون من قلة تناول الاغذية بخاصة تلك التي تحتوي على المواد النشوية والدهون، كما ان شهيتهم للطعام تكون محدودة وهم عندما يتناولون أي طعام بين الوجبات الرئيسية فان شهيتهم تقل لتناول الوجبة.

وفي رمضان تكثر الاطعمة الدسمة والسكرية والتي توفر كميات كبيرة من الطاقة الحرارية وتزيد من الوزن، ويجب ان يراعي النحيف تناول الاطعمة المناسبة والا يقوم بتناول السوائل بكثرة او الشوربة او السلطة أو الفواكه قبل تناول الوجبة الرئيسية حتى لاتسد شهيته للطعام، فهو يمكن ان يبدأ بتناول ٣ تمرات وقليلًا من الماء الفاتر ثم يقوم يتناول الهريس أو الثريد وبعد ذلك يتناول المحلبيه أو اللقيمات او غيرها من الحلويات ثم يتناول الفواكه او السلطة الطازجة.

ومن الامور التي تساعد النحيف على زيادة وزنه هي ان الحركة تقل في شهر رمضان فالعديد من النحفاء كثيرو الحركة والنشاط وهذا يعني زيادة في صرف الطاقة وقلة تعويضها بتناول الطعام.

ويفضل للشخص النحيف ألا يأكل أي طعام بعد الأفطار حتى العاشرة من الليل حيث يمكن تناول المحلبيه او البقلاوة او غيرها مع كوب من الحليب و الفواكه الطازجة، وفي السحور يمكن ان يكثر من تناول الاغذية ذات الطاقة الحرارية العالية مثل الكباب وكفته البطاطس، وحتى الهريس او الثريد اذا توفر، ويفضل استخدام العسل في تحلية الشاي او الحليب.

صيام الأم الحامل والمرضع

يعتمد صيام الأم الحامل على عدة عوامل أهمها فترة الحمل والحالة الصحية للحامل، فإذا كان الحمل طبيعياً وبدون مضاعفات صحية فإنه يمكن للحامل أن تصوم بشرط أن تراعى التغذية السليمة في فترة الإفطار. أما إذا كانت الحامل تعاني من بعض المشاكل الصحية فأن الصيام قد يزيد من الوضع سوءاً في بعض الحالات ولكن قد يساهم في تخفيف الوضع في حالات أخرى.

والمعروف أنه عند بداية الحمل فأن الأم تكون أكثر عرضة لبعض المشاكل الصحية مثل انخفاض ضغط الدم وفقدان الشهية واللوعة، كما تصاب بعض الأمهات الحوامل بالتقيؤ الذى يساهم في نقص سوائل الجسم وهذا بدوره يساعد على انخفاض الضغط وحدوث الصداع والدوخة والزغلة وضعف التركيز وفي هذه الحالة فإن الصوم يكون عسيراً على الحامل.

أما إذا كانت الأم الحامل تعاني من ارتفاع ضغط الدم فإن الصيام قد يساعد على تخفيف الضغط المرتفع، كما أن للصيام دور إيجابي في تخفيف حدة الاضطرابات الهضمية مثل زيادة الحموضة وعسر الهضم اللذان يصيبان الحامل.

وقد تتعرض الحامل للأمسك الشديد وفي هذه الحالة فأنها يجب أن تكثر من شرب السوائل وتناول الفواكه والخضروات الطازجة فقد يزيد الصيام من شدة الإمساك.

ويكون الصيام صعباً على الحامل التي تعاني من حصى الكلى لأن الامتناع عن شرب السوائل لفترات قد يزيد من ترسب الأملاح على الحصوة، أما بالنسبة للحامل المصابة بمرض السكر فإن صيامها يتوقف على شدة المرض فبعض الأمهات الحوامل المصابات بالسكر يحتجن إلى تناول وجبات خفيفة على فترات متقاربة لتعويض السكر.

وعموما فانه على الام الحامل الا تقرر لوحدها الصيام او عدمه بدون
استشارة الطبيب المختص فهو اكثر الاشخاص معرفة بظروف وحالة
الام الصحية وقدرتها على تحمل الصيام.

أما الام المرضع فأنه من الصعب عليها الصيام في الشهرين الاولين بعد
الولادة حتى لا يؤثر ذلك على أفراس الحليب وحرمان الطفل من تناول
حليب أمه بالكمية الكافية. وإذا كانت الام تقوم بأرضاع طفلها صناعيا
اي باستخدام حليب الاطفال الجاهز (ونحن لا ننصح بذلك) لاسباب
مرضية او خاصة فأن الام تستطيع ان تصوم بدون أي خوف بشرط
ان تراعي تناول الاغذية المتوازنة.

اقدم

عليها بعد ذلك معالجها بغيرها في حال كان لها
بأشياء لها اليد المصنوعه من يد سوا والسطح في حجب يدك
يد من يدك في الصبح والليل واليوم في يدك في يدك
من يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك
في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك

بصحة جيدة في حال كان لها اليد المصنوعه من يد سوا
اليد المصنوعه من يد سوا في يدك في يدك في يدك في يدك
واليد المصنوعه من يد سوا في يدك في يدك في يدك في يدك
في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك

واليد المصنوعه من يد سوا في يدك في يدك في يدك في يدك
في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك
في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك
في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك في يدك

صيام الاطفال

يمكن للطفل ان يبدأ بالتعود على الصيام عندما يصبح عمره يقارب العاشرة حيث يمكن تعويده على الامتناع عن الاكل والشرب لعدة ساعات لاختبار قدرته على تحمل الجوع، وفي هذه الحالة يجب اخذ الحذر من ان الطفل لا يعاني من أي مرض او سوء في التغذية ويمكن معرفة ذلك بفحصه عند الطبيب وبقياس وزنه وطوله ومقارنتهما مع المعدلات المطلوبة لعمره، ولا ينصح بصيام الاطفال الصغار حيث يكونوا في هذه المرحلة في امس الحاجة الى الغذاء الجيد لمساعدتهم في نموهم الجسماني والعقلي.

وأفضل طريقة لتعويد الأطفال ما بين التاسعة والعاشرة على الصيام بأن يقدم لهم افطار جيد في الصباح الباكر ثم يمتنعوا عن الطعام في المدرسة وبعد ذلك يمكنهم تناول وجبة الغداء والتي يجب ان تحتوى على كميات كافية من العناصر الغذائية ولا ينصح بأن يبدأ الطفل في هذه المرحلة بالصوم من السحور فان ذلك قد يؤثر على قدرته وعطائه في المدرسة.

وكلما كان الافطار في الصباح غنيا بالعناصر الغذائية المهمة ساعد على تحمل الطفل للجوع والعطش لفترات اطول، ولكن يجب الا يجبر الطفل على الصيام اذا وجد نفسه مرهقاً و في هذه الحالة ينصح بتناول الطعام في المدرسة.

اما الاطفال ما فوق العاشرة فانهم اكثر قدرة على تحمل الصيام ولفترات طويلة، و كلما كبر الطفل يمكن مباحة وجبة الغداء حتى تصل الى الفطور، وما ان يصل الطفل الى مرحلة البلوغ حتى يكون قد تعود على الصيام.

النواحي التي تتغلب على العطش في رمضان

المقابلة في شهر رمضان

ان ارتفاع درجة حرارة الجو يؤدي الى العطش نتيجة تعرق الجسم، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دورا كبيرا في تحمل العطش اثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الاحساس بالعطش يمكن اتباع النصائح التالية:

١- تجنب تناول الاكلات والاغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لانها تحتاج الى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها.

٢ - حاول ان تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.

٣ - تناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فان هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والالياف التي تمكث فترة طويلة في الامعاء مما يقلل من الاحساس بالجوع والعطش.

٤ - تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والافضل وضع الليمون عليها فقط.

٥ - قلل من تناول الاكلات والاغذية المالحة مثل السمك المالح والمهيأوة والطريح والطرشي وغيرها فان هذه الاغذية تزيد من حاجة الجسم الى الماء.

٦ - يعتقد بعض الاشخاص ان شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش اثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطيء لان معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها عن طريق البول.

تناول السوائل في رمضان

ان الاكثار من السوائل في رمضان مثل الشربت والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة الممتلئة بالمواد الغذائية وهذا يؤدي الى زيادة امتلاء المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدث بعض الاضطرابات الهضمية. ويعمد بعض الاشخاص الى شرب السوائل المثلجة خاصة عند بداية الافطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي الى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم، ويجب ان تكون كمية الماء أو السوائل معتدلة ومتوسطة البرودة وان يشربها الشخص بتأني وليس على دفعة واحدة، وشرب كوب واحد من الماء أو العصير مع الطعام لا يؤثر على كفاءة الهضم.

ومن الممارسات الغذائية الخاطئة هي شرب الماء بغرض دفع او بلع الطعام في الفم وهذه الطريقة لا تعطى فرصة للطعام بأن يمضغ جيدا في الفم مما يساعد على حدوث صعوبة في الهضم.

ويجب الامتناع عن شرب الشربت فهو عديم القيمة الغذائية ولا يحتوي الا على السكر والالوان الاصطناعية، ولقد بينت الدراسات ان الاكثار من تناول الالوان عن طريق الغذاء قد يسبب اضرارا صحية وحساسية عند الأطفال. ان افضل ما يمكن تناوله من السوائل في شهر رمضان هو عصير الفواكه الطازجة.

النواحي الصحية والغذائية للاكلات الشعبية المتناولة في شهر رمضان

الشوربة

يبدأ بعض الاشخاص افطارهم بتناول الشوربة وفي الحقيقة فأن بدء الأفطار بالماء الفاتر والتمر هو افضل من تناول الشوربة وذلك لان تناول التمر والماء هي سنّة متبعة وكذلك فان الماء اسرع امتصاصا من الشوربة والشربت ، كما ان سكريات التمر مهمة في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية السريعة.

وهذا لايعني ان الشوربة غير مفيدة، فالقليل منها قبل الطعام يحفز افرازات المعدة وقد تساعد على فتح الشهية، ولكن ذلك يتوقف على نوع وطريقة تحضير الشوربه فالغليضة منها قد تسد الشهية وتقلل من تقبل الصائم للأكلات الاخرى.

وتعتمد القيمة الغذائية للشوربة على نوع الغذاء المستخدم في تحضيرها، فالشوربة المحضرة من الخضروات تكون عالية القيمة الغذائية من الفيتامينات والاملاح المعدنية ولكنها تحتوي على نسب قليلة من البروتين والدهون، لذا فهي تفيد الاشخاص المصابين بالسمنة والسكر. اما شوربة الحبوب بخاصة تلك التي تحضر من حب الهريس فهي عادة ما تكون غليظة وتحتوي على نسبة عالية من المواد النشوية، ومع وضع بعض اللحم فيها نجدها تشابه الهريس في القيمة الغذائية. ويفضل الاقلال من تناول هذا النوع من الشوربة إذا كانت هناك اطباق اخرى على المائدة الرمضانية.

وشوربة اللحم او الدجاج تحفز افرازات هرمون المعدة، الذي بدوره يحفز عصارات المعدة. ولكنها غالبا ما تحتوي على نسبة من الدهون الذائبة من اللحم او الدجاج ويفضل الاعتدال في تناول هذه الشوربة.

الغبقة (الوجبة الليلية)

وجبة الليل او ما يسمى (بالغبقة) في البحرين من اشهر العادات في شهر رمضان، حيث يجتمع الاصدقاء في بيت أحدهم في ساعة متأخرة من الليل ويتناولون ما لذ وطاب من الأطعمة ، وهذه العادة غير صحية لعدة اسباب :

اولاً ان هناك اسرافاً في الطعام المقدم في الغبقة حيث يملء المدعوين معدتهم بكميات كبيرة من الطعام، وهذا بدوره يؤدي الى عسر الهضم وزيادة كمية الطاقة الحرارية وبالتالي الى السمنة وثانياً ان الاشخاص المدعوين يعتبرون الغبقة بديلاً للسحور لذا نجدهم لا يقومون الى تناول السحور وكثيراً منهم يسترسل في النوم حتى الصباح بحيث تفوتهم صلاة الفجر، وهذا اهدار في الجوانب الدينية والصحية لهذا الشهر الفضيل، فالمعروف ان البركة في تأخير السحور لا في تقديمه.

وهناك عامل آخر وهو ان التجمع والسهر للغبقة مضيعة للوقت فبدلاً من ان يقضي الناس ليالي رمضان في الصلاة وقراءة القرآن نجد ان هؤلاء يقضون وقتهم في الاكل والاحاديث غير المفيدة.

وإذا كان لا بد من الغبقة فيمكننا ان نجعلها مفيدة وذلك بأن تكون في ساعة مبكرة من الليل (ما بين العاشرة والحادية عشرة) وان يقدم فيها أطعمة خفيفة مثل المحلبية والكباب والفواكه، وليكن الغرض من التجمع مناقشة مواضيع ذات صلة برمضان وذات فائدة للناس.

ويجب ان ينفذ التجمع مبكراً ويذهب كل شخص الى منزله للنوم حتى يستطيع ان يقوم لتناول السحور وتأدية صلاة الفجر في وقتها.

الهريس

الهريس من أكثر الاكلات الشعبية المتناولة في شهر رمضان، ويتكون الهريس من حبوب القمح المهروس مع اللحم ويسوى السطح بقليل من السمن الحيواني. وتتوقف القيمة الغذائية للهريس على كمية اللحم المستخدمة وكذلك مقدار السمن الحيواني الموضوع فوقه، وفي الآونة الاخيرة بدأت الاسر بالتفنن في تحضير الهريس بإضافة الطماطم والروب اليه وهذا يرفع من قيمته الغذائية بشكل كبير.

وكلما ازدادت كمية اللحم ارتفعت القيمة الغذائية للهريس، اما زيادة استخدام سمن البقر او سمن الماعز (الخالدي) فهي ضارة من الناحية الصحية، وينصح بالتقليل من كمية السمن الحيواني قدر الامكان وافضل طريقة هي مسح سطح الهريس بكمية بسيطة من السمن بدون عمل الحفرة التي تكون في وسط الهريس والتي تملء بالسمن.

ويفقد الهريس بعضاً من فيتامينات (ب) والاملاح المعدنية نتيجة غسل وتنقيع الحبوب في الماء لفترة طويلة وسكب هذا الماء، لذا ينصح بعدم استخدام الماء الساخن في التنقيع لتقليل الفاقد من هذه العناصر الغذائية.

وهناك اعتقاد شائع عند بعض الاشخاص ان الهريس يحتوي على نسبة جيدة من الألياف لذا نجدهم ينصحون مرضى السكر بتناوله وهذا اعتقاد خاطيء فان حبوب الهريس منزوع عنها القشرة وقد اثبتت التحليلات الكيميائية ان الهريس يحتوي على نسبة قليلة من الالياف.

ويعتبر الهريس اسهل هضما من الكثير من الاطعمة الرمضانية خاصة اذا كان يحتوي على نسبة قليلة من السمن الحيواني وهو يفيد كبار السن لسهولة مضغه وكذلك صغار السن ويمكن اعطاءه للأطفال الرضع الذين تعودوا الشهر التاسع بشرط ان يكون خاليا من السمن والبهارات.

العجينة (الثريد)

الثريد من الوجبات الرمضانية المشهورة، ويتكون من اللحم والخضروات والخبز وهو غذاء عالي القيمة الغذائية وان كان ذلك يعتمد على كمية اللحم الداخلة في تحضيره، كما يمكن استخدام الدجاج مكان اللحم في الثريد كنوع من التغيير.

واستخدام خبز الرقاق في الثريد يجعله اسهل في تشرب المرق (الصالونة) لان نسبة الرطوبة في خبز الرقاق منخفضة، اما استخدام خبز التتور فان تشربة للصالونة يكون اقل. ولاتختلف القيمة الغذائية لهذين النوعين من الخبز وذلك لانهما يحضران من نفس الطحين.

ولكي نجعل الثريد وجبة غذائية متكاملة ينصح باستخدام مجموعة متنوعة من الخضروات مثل البامية والكوسة والبطاطس والطماطم وغيرها، كما يمكن اضافة اللوبة او النخي الى صالونة الثريد فان هذا يرفع من القيمة الغذائية بشكل كبير وتنفع هذه الطريقة بصفة خاصة اذا كانت كمية اللحم المستخدمة قليلة.

والثريد اصعب هضماً من الهريس لذا ينصح بتقليل كمية الدهن والبهارات في الصالونة، وكذلك طبخ مرق الثريد جيداً في القدر البخارية، وفي هذه الحالة فان الثريد يصبح مناسباً للأطفال والكبار على السواء.

ويفيد الثريد الشخص البدين لان الصالونة تحتوي على نسبة كبيرة من الماء والخضروات وتساعد على سرعة الاحساس بالشبع، بشرط ألا يتناول البدين كميات كبيرة من الخبز (لايتجاوز خبزة واحدة) والثريد مع التمر والسلطة يعتبر وجبة غذائية كاملة للصائم تمده بجميع الاحتياجات الغذائية.

السّمك في شهر رمضان

يقلّ الاقبال على السمك في شهر رمضان بينما يزداد استهلاك اللحم والدجاج وهذا توجه غير صحيح فيجب ان يكون للسمك مكانة في الموائد الرمضانية وذلك راجع للفوائد الصحية العديدة للأسماك. وتشير الدراسات الى ان للأسماك تأثيرات وقائية من أمراض القلب ويعود ذلك لوجود بعض الاحماض الدهنية التي ثبت انها تقلل من نسبة الكوليسترول في الدم. ويمتاز السمك بأنخفاض عدد السعرات الحرارية فيه مقارنة باللحم والدجاج وكذلك بأنخفاض نسبة الدهون والكوليسترول والصوديوم. وهو غني بالبروتين ومادة اليود المهمة في عمل الغدة الدرقية والحديد المهم لمرض فقر الدم والزنك اللازم للنمو والعديد من الاملاح المعدنية الاخرى.

والاسماك سهلة الهضم والامتصاص، كما ان تناول رأس وعظام السمك يساعد على امداد الجسم بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين أ، وأوضحت بعض الدراسات ان للأسماك تأثير ايجابي على الوقاية من أمراض التهاب المفاصل والربو وارتفاع ضغط الدم والسرطان.

ان هذه الفوائد الصحية للأسماك تدعونا الى عدم اهمال السمك في هذا الشهر بل الاستمرار في تناوله، فيمكن ادخال السمك في العديد من الاكلات الرمضانية مثل الكفته والمرق (الصالونة) والجبه او تقديمه مع الارز وغيره. ومن حسن الحظ ان اسعار الاسماك تنخفض بشكل ملحوظ في شهر رمضان وهذه فرصة ذهبية لشراء السمك وتعويد الاطفال وبقية أفراد الاسرة على تناوله.

جباب الروبيان

جباب الروبيان من الاكلات المحببة في شهر رمضان وهو عادة يتكون من الروبيان وطحين الارز والبصل والثوم والتمر الهندي (الصبار الهندي) والطماطم والبهارات، والقيمة الغذائية لهذا الطبق عالية فهو يحتوي على نسب جيدة من البروتين والفيتامينات والاملاح المعدنية.

ويعتبر جباب الروبيان غذاء كاملاً للصائم اذا تناوله مع التمر والسلطة وعصير الفواكه الطازجة، ولكن تتوقف قيمته الغذائية على كمية الروبيان المضافة اليه، فاذا كانت قليلة انخفضت نسبة البروتين الحيواني المهم، ويجب اخذ الحذر من زيادة تناول الجباب في رمضان لأحتواء الروبيان على نسبة عالية من الكوليسترول وافضل طريقة هي تحضير الجباب باستخدام السمك ان امكن بدلا من الروبيان، وفي هذه الحالة يصبح الجباب مفيدا جدا من الناحية الصحية والغذائية.

والطاقة الحرارية لجباب الروبيان اقل نسبيا من الاغذية المقلية الاخرى مثل الكباب وذلك لتشرب الجباب كميات من الصبار الهندي مما يزيد من نسبة الماء فيه، وبالتالي تخفيف العناصر الغذائية ومن ضمنها الطاقة الحرارية.

وهناك نقطة مهمة في الجباب وهي ان الصبار الهندي يحتوي على نسبة عالية من مادة التانين التي وجد انها تقلل من امتصاص الحديد في الجسم، لذا فان تناول الجباب المحضر بطريقة الصبار الهندي قد لا تفيد الاشخاص المصابين بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد، ولكن تناول الجباب مرات قليلة في رمضان لايشكل أي خطر يذكر وينصح الاشخاص المصابين بهذا المرض والذين يفضلون تناول الجباب ان يتناولوا عصير البرتقال او الجوافة لأحتوائها على نسبة عالية من فيتامين ج والذي بدوره يعمل بشكل مضاد أي يساعد على زيادة امتصاص الحديد.

تناول الكباب في رمضان

كباب النخي

كباب النخي من الاكلات المشهورة في البحرين وان كان تناوله يكثر في شهر رمضان وهو يتكون من طحين الحمص (النخي) والبصل والبيض والبهارات، كما يحتوي على نسبة عالية من الزيت نتيجة قلية فيه. ويصلح الكباب ان يتناول في جميع الاوقات، ويمكن اعطاؤه للأطفال الصغار وبخاصة اذا كان هؤلاء لا يفضلون تناول الوجبات الرئيسية في رمضان فإن قليلاً من الكباب والتمر والسلطة يمكن ان يكونوا غذاء عالي القيمة الغذائية. وتختلف الفائدة الغذائية للكباب حسب طريقة تحضيره فالكباب الذي يحضر في المنزل ويحتوي على البيض افضل في القيمة الغذائية من الكباب الذي يباع في الاسواق، فمعظم المحلات لا تستخدم البيض في تحضير هذا الكباب، وهناك جانب آخر وهي اننا لانعرف مدى تكرار استخدام الزيت في تحضير الكباب في هذه المحلات فلقد تبين ان تكرار القلي في نفس الزيت لفترات طويلة دون تبديله قد يسبب بعض الاضرار الصحية.

ويحتوي الكباب على نسبة جيدة من البروتين والدهون والالياف والمواد النشوية، كما أنه مصدر مفيد للكالسيوم والفوسفور المهمين في تكوين العظام، ويحتوي على نسبة لا بأس بها من الحديد ولكن هذا الحديد لا يمتصه الجسم بكفاءة عالية لذا فان الكباب لا يعتبر مصدراً جيداً لمادة الحديد.

ويعتبر الكباب من افضل الاكلات خلال وجبة السحور فتناول القليل منه مع الخبز والفواكه الطازجة يعتبر سحوراً مثالياً، ومن ناحية اخرى فان الكباب يمكن ان يقدم في وجبة الافطار لتدعيم الغذاء ورفع قيمته الغذائية، وهو مثالي للأطفال والاشخاص النحفاء الذين يريدون ان يزدوا من وزنهم، وحتى بعد رمضان فان الكباب يمكن ان يقدم في وجبتي الفطور والعشاء بدلا من البيض وكنوع من التغيير.

خبز التنور

خبز التنور هو الخبز البلدي الأكثر انتشارا في البحرين، ويعتبر هذا الخبز مصدرا عاليا للطاقة الحرارية فكل خبزة توفر حوالى ٢٧٥ سعرة حرارية أي أكثر مما يوفره ١٠٠ جرام من الرز، ويعتبر الخبز مصدرا مناسباً للبروتين حيث تبلغ نسبته ٨٪ وان كان بروتين القمح غير متكامل من الناحية الغذائية ولكن تناول الخبز مع اغذية اخرى مثل اللحم او السمك او الدجاج يرفع من كفاءة بروتين الخبز ومن قيمته الغذائية. ويحتوي خبز التنور على نسبة قليلة من الالياف نتيجة انخفاض نسبة استخلاص الطحين المستخدم في تحضيره، ومن العوامل المؤثرة في القيمة الغذائية لخبز التنور هو عدم اعطاء وقت كاف لتخمير العجينة الداخلة في تحضيره فلقد وجد ان طول فترة التخمير تحسن من القيمة الغذائية للخبز. كما وجد ان الخباز في البحرين يضيف مادة بيكربونات الصوديوم (الصولا) الى العجينة وهذه تؤدي الى تحطيم فيتامين ب في العجينة.

وبصفة عامة فان خبز التنور لا يحتوي على كميات جيدة من الاملاح المعدنية بخاصة الحديد والكالسيوم والزنك، الا انه يحتوي على نسبة عالية من الصوديوم مما يجعله غير مناسب للأشخاص المصابين بارتفاع ضغط الدم وبعض مرضى القلب والسمنة.

تناول الشاي والقهوة في رمضان

يزداد تناول الشاي والقهوة في رمضان وقد جرت العادة بتناول كميات كبيرة من الشاي بعد وجبة الافطار او في الليل وهذا غير مفيد صحيا فالمعروف ان الشاي يحتوي على مادة اسمها التانين ولقد وجد ان هذه المادة تقلل من امتصاص الحديد في الجسم، ومادة الحديد مهمة في تكوين الهيموجلوبين في الدم لذا تبين ان تناول الشاي بكثرة قد يساهم في الاصابة بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد عند الاشخاص الذين لايتناولون غذاءً متوازناً، كما ان كثرة تناول الشاي يؤثر على الجهاز العصبي مما يجعل الشخص متوترا وقد يسبب الارق.

اما بالنسبة للقهوة فهي اقل تأثيرا على امتصاص الحديد من الشاي، والقهوة على الطريقة البحرينية لا تحتوي على كميات كبيرة من مادة الكافيين المنبهة مقارنة بالقهوة العادية أو التركية، وهناك تضارب في الدراسات حول مدى تأثير القهوة على القلب ولكن المعروف ان تناول القهوة بكثرة يسبب الارق والنوم الخفيف وضعف الشهية وارهاق الجهاز العصبي.

والقهوة والشاي عديما القيمة ماعدا السكر (في حالة اضافته) الذي يوفر الطاقة الحرارية فقط وترتفع القيمة الغذائية لهذين المشروبين عند اضافة الحليب اليهما، ويعتمد ذلك على كمية الحليب وتركيبه، فالحليب المبخر يرفع من القيمة الغذائية اكثر من الحليب المبستر السائل وذلك لان الاول تكون كمية الدهون والبروتين فيه اعلى. وعموما يفضل دائما الاقلال من تناول الشاي والقهوة قدر الامكان وعدم تعويد الاطفال الصغار على تناولهما.

القرقاعون

يتكون القرقاعون من المكسرات والحلويات واحيانا يضاف اليه البذور(الحب) وهو من الاغذية التقليدية التى تعطى للأطفال فى ليلة منتصف شهر رمضان.

ومن ناحية القيمة الغذائية للقرقاعون فان ذلك يعتمد على نوع الحلويات والمكسرات، وبصفة عامة فان القرقاعون يحتوى على نسبة عالية من السكريات والمواد الدهنية وكذلك البروتينات والاملاح المعدنية ويرجع ارتفاع القيمة الغذائية له الى وجود المكسرات. ويفيد القرقاعون الاطفال النحفاء اذا تناولوا كميات كافية من المكسرات، ولكن يجب تقشيرها بشكل جيد حتى لاتسبب قشورها أي أختناق للأطفال ويفضل استخدام المكسرات المقشرة فى القرقاعون لتلافي هذا الخطر.

وكثيرا ما يكون موسم القرقاعون فرصة لبعض التجار للتخلص من المكسرات والحلويات القديمة والفاسدة وذلك بخلطها مع مكسرات اخرى، وهنا يجب على المستهلك ان ينتبه لهذا النوع من التحايل، خاصة وان الناس تكون صائمة ولا تستطيع تذوق القرقاعون للتأكد من صلاحيته ولقد وجد ان بعض المكسرات المخزونة لفترة طويلة ومع وجود الرطوبة قد تصاب بفطريات خطيرة والتي قد تسبب اضرارا صحية لمتناولها. كما يفضل تجنب شراء المكسرات والحلويات الملونة الرخيصة فى القرقاعون وذلك لان الالوان تسبب ضررا للأطفال والكبار على المدى البعيد.

ان افضل طريقة لتجنب هذه المخاطر الصحية هى شراء القرقاعون من اماكن معروفة، ويمكن شراؤه اثناء اثناء الليل حتى يستطيع المستهلك ان يتذوق طعم المكسرات ويتأكد من سلامتها.

الخنفروش

الخنفروش نوع من أنواع الحلويات التى تتناول بكثرة في المناسبات الاجتماعية والدينية مثل رمضان و الاعياد والحفلات، ويتكون من الطحين أو السميد والبيض والسكر والهيل والزيت، وهو على القيمة الغذائية وذلك لأستخدام البيض في تحضيره ويعتبر وجبة مكملة وليس وجبة رئيسية في رمضان.

والخنفروش يحتوي على نسبة جيدة من البروتين والدهون ويحتوي على القليل من الاملاح المعدنية مقارنة بالكباب، ولكنه افضل من اللقيمات والعسلية والزلابيا وهو يتشابه مع كعك العقيلي في قيمته الغذائية، كما يحتوي الخنفروش على كميات عالية من الكالسيوم والفوسفور والبوتاسيوم ونسبة لا بأس بها من مادة الحديد وفيتامين أ ومادة الزنك المهمة للنمو.

والخنفروش مفيد جدا للأطفال الصغار النحفاء لأمدادهم بالطاقة الحرارية والعناصر الغذائية المهمة الاخرى، ويمكن تقديمه بدلا من الحلويات والشوكولاته. ويفضل تناول الخنفروش بعد تناول الوجبة الرئيسية عند الافطار، ولكن في الليل فان تناول القليل من الخنفروش مع الفواكه الطازجة تعتبر وجبة مناسبة لمعظم الاشخاص، خاصة اولئك المصابون بالتخمة في رمضان، كما يمكن تناول الخنفروش في السحور بدلا من الكباب وحتى في الايام الاخرى(غير ايام رمضان) فانه يمكن اعطاء الخنفروش للأطفال في وجبة الفطور او العشاء فهو افضل من العديد من الاغذية مثل اللوبة والباجلة والنخي.

ولكي يصبح الخنفروش على القيمة الغذائية ومفيدا للأطفال فانه يمكن استبدال السكر بالعسل او الدبس فان هذا يجعل الخنفروش من افضل الحلويات الشعبية المتناولة في البحرين.

البثيث والخبيص

يكثر تناول هذين النوعين من الحلويات في رمضان وعادة يتكون البثيث من التمر والطحين والزبدة او الدهن والهيل، أما الخبيص فيتكون من السميد والسكر والدهن والهيل واحيانا يضاف اليه الزبيب. ويعتبر البثيث مصدر عالى للطاقة الحرارية ولكنه فقير في محتواه من البروتين ولاينصح الاشخاص المصابون بالسمنة والسكر بالاكثر من تناوله ، اما الاشخاص النحفاء فهو فرصة لزيادة وزنهم بشرط ان يتناولوه بعد وجبة الرئيسية.

وجود التمر في البثيث يجعله من أغنى انواع الحلويات الشعبية في الاملاح المعدنية وبعض الفيتامينات، فالبثيث غني بالفوسفور والحديد واليوتاسيوم والمغنسيوم والزنك وكذلك بفيتامين أ وبعض فيتامينات ب، وهو غني بشكل خاص بحامض الفوليك الذي يعتبر مهما لبعض انواع فقر الدم الغذائي خاصة ذلك الذي يصيب الام الحامل ويمكن تقديم البثيث للأطفال وتعويدهم على تناوله بدلا من الحلويات المصنعة.

اما الخبيص فهو اقل في القيمة الغذائية من البثيث وهو يحتوي على نسبة قليلة من البروتين ولكنه عالى في الطاقة الحرارية ويحتوي على نسب اقل من الاملاح المعدنية والفيتامينات مقارنة بالبثيث ولا يفضل الاكثر من تناوله وينصح باستبداله بحلويات اخرى اعلى في القيمة الغذائية مثل الخنفروش والعصيدة بالبيض والبثيث.

واذا اردنا ان نجعل الخبيص من الحلويات ذات الفائدة الصحية فان افضل طريقة هى استبدال السكر بالدبس وفي هذه الحالة فان الخبيص سوف يعادل البثيث في قيمته الغذائية بل قد يتفوق عليه.

الكاستر والمحلية

الكاستر والمحلية من الحلويات الشائعة في جميع المناسبات الاجتماعية ولا يقتصر تناولها في رمضان، وتكاد تتشابه مكوناتهما وقيمتها الغذائية فيتكون الكاستر من نشا الذرة والحليب والسكر ومواد منكهة ولون، اما المحلية فتتكون من نشا الارز والحليب والسكر ويضاف اليها بعض المنكهات الاصطناعية، وتعتمد القيمة الغذائية لهذين الغذاءين على كمية الحليب المستعملة في تحضيرها وهي غالباً ما تكون مناسبة. ويحتوي كل من الكاستر والمحلية على مقادير جيدة من البروتين والنشويات والكالسيوم والدهون وفيتامين (أ)، ويباعان حالياً في الاسواق بعدة نكهات مثل الفراولة والفانيليا، ويفضل الابتعاد قدر الامكان عن تناول الكاستر والمحلية المضاف اليهما نكهات اصطناعية والاعتماد على النكهات الطبيعية مثل ماء الورد والزعفران. ويحتوي كل من الكاستر والمحلية على ٨٠٪ ماء وحوالي ٣٪ بروتين و ٢٥٪ دهون ونسبة لا بأس بها من الكالسيوم والفوسفور ويصلح هذان النوعان من الحلويات للأطفال الصغار بخاصة المصابين بالنحافة. وبإضافة الفواكه الطبيعية (وليس المعلبة) الى الكاستر والمحلية فان هذين الغذاءين يصلحان لجميع الاعمار بخاصة المراهقين وذلك لان اضافة الفواكه ترفع من قيمتهما الغذائية لاسيما في الفيتامينات والاملاح المعدنية، وعندما يرفض الطفل تناول الغذاء كالارز وغيره فان اعطاه كوب من المحلية بالفواكه يساعد على تعويضه الطاقة الحرارية والبروتين وغيرها من العناصر الغذائية الموجودة في وجبة الغذاء. اما بالنسبة للشخص البدين فيمكن الاستفادة من هذه الحلويات باستخدام حليب نصف دسم او خالي من الدسم وكذلك تقليل السكر في تحضيرها.

البقلاوة والزلابيا واللقيمات

تستهلك هذه الحلويات بكثرة في شهر رمضان وتتكون البقلاوة من الطحين والزيت والسكر والمكسرات المختلفة وهذا يجعلها عالية القيمة الغذائية مقارنة ببقية الحلويات فهي عالية في البروتين والدهون والسكريات الحرارية ولكن يجب التأكد من خلو البقلاوة من قشور المكسرات لان هذه قد تسبب اختناقاً للأطفال الصغار.

اما الزلابيا فهي اقل في القيمة الغذائية لانها لا تحتوي الا على المواد النشوية والسكرية ونسبة البروتين فيها قليلة ويمكن رفع القيمة الغذائية للزلابيا باستخدام الدبس بدل السكر (الشيرة) في تحليتها. ويجب اخذ الحذر من شراء الزلابيا من الاماكن غير المعروفة وذلك لتكرار استخدام الزيت في قليها مما قد يسبب اضرارا صحية، كما اننا لا نعرف نوع وخطورة اللون الاصفر المستخدم في تحضير الزلابيا والافضل عمل الزلابيا في المنزل.

اما اللقيمات فهي تشابه الزلابيا في القيمة الغذائية الى حد كبير فهي تحتوي على نسبة قليلة من البروتين ونسبة لا بأس بها من الدهون وكمية كبيرة من المواد النشوية ويمكن رفع القيمة الغذائية لللقيمات باستخدام الدبس (عصير التمر) بدل (الشيرة) كما يمكن استخدام العسل الطبيعي كذلك، ولتقليل كمية الطاقة الحرارية لللقيمات بتخفيف محلول السكر (الشيرة) بالماء وتقليل كمية السكر المستخدمة في تحضيرها.

وعموما ينصح بتناول هذه الحلويات بعد الوجبة الرئيسية في رمضان وتناولها في الليل ولا يفضل الاكثار منها لانها سوف تسد شهية الشخص نحو الاغذية الاخرى الاكثر اهمية.

الحلوى والرهش

تعتبر الحلوى والرهش من اهم اطعمة الضيافة في البحرين كما يكثر تناولها في الاعياد والمناسبات الخاصة وهما مصدران غنيان بالدهون والمواد النشوية ولا ينصح المصابين بالسمنة والسكر بتناولها. وتتركب الحلوى من النشا والسكر والدهن وماء الورد وتضاف اليها المكسرات وهي فقيرة في القيمة الغذائية بخاصة من ناحية البروتين والفيتامينات، وتستخدم بعض المحلات الدهن الحيواني في الحلوى وهذا يزيد من كمية الكوليسترول والاحماض الدهنية غير المرغوبة في الجسم مما يجعلها غير مناسبة لمرضى القلب والسمنة. اما الرهش فهو يتركب من بياض البيض وخلاصة السمسم (الهردة) والسكر ويضاف اليه المكسرات وهو يحتوي على نسبة عالية من البروتين ويصلح للأشخاص النحفاء بشرط ان يتناولوه بعد الوجبة الرئيسية. والرهش المحضر من الدبس افضل في القيمة الغذائية من ذلك المحضر من السكر.

كما ان الرهش غني بعنصر الفوسفور المهم للعظام وكذلك مادة الحديد المهمة للوقاية من فقر الدم الغذائي وباستخدام الرهش المحضر من الدبس فإن كمية الحديد الموجودة تكون أعلى وتزداد الاملاح المعدنية والفيتامينات. ويعتبر الرهش المحضر من الدبس من افضل انواع الحلويات التي يمكن تقديمها للأطفال مقارنة بالشوكولاته وحلويات المص (البرميت) وغيرها.

الدبس.. ذلك المنجم المجهول

لقد كان الدبس (عصير التمر) احد الاغذية الأساسية لأجدادنا حيث لم يكونوا يعرفو المربي (الجام) وكانوا يعتمدون على التمر والدبس والسك والحليب واللبن في غذاءهم مما يشكل غذاء يحتوي على جميع العناصر الغذائية المهمة.

ولكن الجيل الجديد ابتعد عن تناول التمر والدبس واصبح المربي مع الزبدة او الجبنة هي الوجبة الاساسية في الفطور او العشاء، واستبدل الناس التمر بالحلويات كالشوكولاته وغيرها، ولا يوجد مجال للمقارنة بين القيمة الغذائية للمربي والدبس، فالمربي عبارة عن فواكه تم تصنيعها وازافة السكر والالوان والمواد الحافظة اليها، لذا فان الفواكه تفقد جزءا من قيمتها الغذائية بخاصه الفيتامينات، كما ان المواد الحافظة قد تسبب خطرا على الشخص في المدى البعيد، ناهيك عن غلاء سعر المربي مقارنة بالدبس.

اما الدبس فهو عبارة عن عصير التمر الصافي ويحتوي على العديد من العناصر الغذائية الهامة، ويعتبر الدبس منجما حقيقيا للأملاح المعدنية فهو يحتوي على مجموعة كبيرة من هذه الاملاح كما انه من المصادر النباتية الهامة لمادة الحديد المهم للوقاية من مرض فقر الدم الغذائي والمنتشر بكثرة في البحرين ودول الخليج العربيه بخاصة بين اطفال الحضانه والامهات الحوامل والبنات في سن المراهقة.

ويصلح الدبس بشكل خاص للمرضى في حالة النقاهاة وكبار السن والاطفال المصابين بالنحافة فهو مصدر عالي للطاقة الحرارية ولا يحتوي على الدهون.

وبعد هذه الفوائد الصحية للدبس اليس من الاوجب ان نجعل منه احد الاغذية الرئيسية في وجباتنا ونستغني كليا عن ما يسمى بالمربي.

المكسرات والبذور

تستخدم المكسرات بكثرة في اعداد الكثير من الاطباق الشعبية كما انها تستخدم في اطباق الارز بأنواعه، اما البذور (الحب) فهي تؤكل غالبا عند مشاهدة التلفزيون والمباريات في الملاعب. المكسرات عبارة عن فواكه او بذور نباتات مغطاة بقشرة سميكة، ومن اكثر أنواع المكسرات استهلاكا في البحرين هي الفول السوداني (السمبل) والكازو والفسق (البستق) واللوز (البيضان) والجوز، وهي غنية بالبروتينات والدهون والاملاح المعدنية لكن بروتيناتها ليست بالكفاءة العالية مثل بروتينات اللحم والسمك، ويفضل الاقلال من تناول المكسرات بخاصة للأشخاص المصابين بالسمنة.

وقد أوضحت بعض الدراسات ان بعض انواع المكسرات تتلوث بنوع من الفطر نتيجة تخزينها في اماكن رطبة وحارة، ومن اهم انواع هذه المكسرات الفول السوداني والفسق حيث تصاب هذه بفطر خاص يفرز بعض السموم الضارة التي تسبب تلفا لخلايا الكبد عند حيوانات التجارب، لذا يجب التأكد دائما من خلو المكسرات من أي نوع من الفطريات التي تظهر على شكل بقع خضراء عليها.

اما البذور فهي عبارة عن بذور لبعض النباتات ومن اشهر الانواع بذور اليقطين (حب الفساد)، بذور البطيخ (حب الرقي) وبذور عباد الشمس (حب الشمسي) وحب الخضرة وهي مثل المكسرات تحتوي على نسبة عالية من البروتين والدهون وكذلك على عنصر الفوسفور والالياف، وينصح بعدم اعطاء هذه البذور الى الاطفال الاقل من 5 سنوات.

كيف تهيء معدتك لأيام الفطر

للأسف الشديد فإن هناك اسرافا في تناول الطعام في العيد كما في رمضان فما ان يطل علينا العيد حتى نجد ان الناس تتسارع الى تناول الطعام بأنواعه وفي كل وقت وهذا تصرف خاطيء فالمعدة تعودت على نظام معين لمدة ثلاثين يوما في رمضان، ولكي تستعد المعدة لأيام الفطر يجب ان نهيئها تدريجياً، وعطلة العيد (٣ ايام) كافية لتهيئة المعدة لذلك. ولكي نهيء المعدة لأيام الفطر يجب ان يكون الفطور في اول ايام العيد مبكرا قدر الامكان اي ان المسافة بينه وبين السحور (سابقا) تكون قليلة ويفضل تناول القليل من (القدوع)* بعد ذلك وفضل الاغذية التي يمكن ان تتناولها في الصباح هي الفواكه وعصيراتها وينصح بالاقبال من المكسرات والحلويات الدسمة كالبقلاوة وغيرها.

ويمكن تناول غداء العيد الساعة الثانية ظهرا وليس تناوله مبكرا كما هو شائع حيث ان هذه الوجبة يجب ان تعادل وجبة الافطار (في ايام رمضان) وكلما كان الغداء خفيفا سهل الهضم كان ذلك احسن للمعدة لذا فانه يجب التقليل من المكسرات في غداء العيد.

اما العشاء فيمكن تناوله في ساعة متأخرة (الثامنة او التاسعة مساء) وفي اليوم التالي نبدأ بتأخير الفطور وتقديم العشاء حتى نصل في اليوم الثالث الى المواعيد السابقة (قبل رمضان) للوجبات اليومية، وبهذه الطريقة نتجنب عسر الهضم الذي يحدث اثناء العيد نتيجة الاكثار من تناول الاغذية بأنواعها وبدون مواعيد محددة.

* القدوع: كلمة تطلق على مجموعة من الأطعمة تقدم للضيوف في المنازل ومن أهم الأطعمة المقدمة الرهش والحلوى والقهوة والمكسرات والفواكه والحلويات.

الاغذية الغنية بالكوليسترول

ينصح دائماً بالتقليل من تناول الاغذية الغنية بالكوليسترول وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن لا تتجاوز كمية الكوليسترول المتناول عن طريق الغذاء عن ٣٠٠ مليجرام في اليوم والجدول التالي يبين لك اهم الاغذية الغنية بالكوليسترول.

الاغذية الغنية بالكوليسترول

محتوى الكوليسترول (مليجرام)	الوزن (جرام)	الحجم	الغذاء
٣٥	٢٥٠	كوب واحد	حليب بقري كامل الدسم
٤٨	٢١	ملعقة الطعام	زبد
٢٠	٢١	ملعقة الطعام	كريمة ثقيلة (قشطه)
٣١٥	٤٥	شريحة واحدة (سليس)	جبين شيدر
٢٧	٢١	ملعقة الطعام	جبنة كوتج
١٩٧	٢١	ملعقة الطعام	جبين كريم
٢١٠	٤٥	متوسطة الحجم	بيضه كامله
٥٩	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	لحم بقري
٧٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	لحم الحمل
٦٢	٩٠	قطعة فخذ صغيرة	لحم الدجاج، اللحم الابيض
٩٩	٩٠	قطعة فخذ صغيرة	لحم الدجاج، اللحم الداكن
١٩٨٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	مخ العجل والحمل
٢٧٩٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	مخ عجل مسلوق
١٩٨٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	مخ خروف مسلوق
٥٤٩	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	كلية خروف مقلية
٢٩٧	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	كبدة العجل مقلية
٣١٥	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	كبدة الدجاج مقلية
٣٦٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	كبدة الخروف مقلية
١٦٢	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	لسان الخروف
٧٢	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	سمك الماكريل
٥٩	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	تونه معلبة في الزيت
٩٠	٩٠	قطعة بحجم راحة اليد	سرطان البحر (القباقب)
١٦٠	٨٠	١/٢ كوب	روبيان
١٠٠	٦٠	قطعة واحدة صغيرة	الهمرجر
٢٧	٢٠	قطعة واحدة	الخنفروش
٣٠٦	١٠٠	١/٢ كوب	الالبه (المحضرة بالبيض)
١٥٨	١٠٠	١/٢ كوب	العصيدة (بالبيض)

نصائح عامة لتجنب مشتقات لحم الخنزير والمشروبات الكحولية

في الاغذية المحفوظة

- أقرأ المحتويات المكتوبة على المعلبات الغذائية قبل شراؤها للتأكد من عدم وجود مشتقات لحم الخنزير او بعض المواد الكحولية فيها.
- عند قراءتك لكلمة دهن حيواني (Animal fat) بدون ان يُحدّد نوع الدهن فإن ذلك يكون مجاملا للشك فيما اذا كان الدهن من الخنزير او غيره لذا يفضل الابتعاد عن تناول الاغذية التي لا يُحدّد فيها مصدر الدهن الحيواني.

- للخنزير عدة اسماء اهمها Pig و Hog كما ان هناك عدة اسماء لمشتقات او اجزاء لحم الخنزير (Pork) اهمها

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| - Lard | - Pig's trotters |
| - Bacon | - Charcuterie (used Pig's head) |
| - pig's jowl | - Andouillette |
| - Pig's caul | - Bireschinken |
| - Chitterlines (Pig's intestines) | |

ان كلمة Ham تعنى فخذ الخنزير وهناك عدة اجزاء اهمها:

- | | |
|------------------|------------------|
| - Bayonne | - Sugar - glazed |
| - Westphalian | - Ardennes |
| - Apple - glazed | - Prama |
| - Suffolk | - Smithfield |
| - york | - Bradenham |

لا تتناول المقانق (hot - dogs) او السجق Sausage لأنها غالبا ما تكون خليطا من لحم الخنزير ولحوم اخرى وقد يضاف الى بعضها النبيذ. واهم انواع السجق التي تحتوي على لحم الخنزير هي: Cho-

- | | |
|-------------|-------------|
| - Chorizo | - toscana |
| - Kabanos | - cervelat |
| - Bologna | - Kielbasa |
| - liverwust | - Methwurst |
| - Salami | - Bierwuest |

المشروبات الكحولية محرمة ولكنها تدخل في مكونات بعض الاغذية
 بخاصة الشوكولاته والحلويات و السجقو العصيرات (بخاصة
 الكوكتيل) وغيرها وهناك العديد من الاسماء للمشروبات الكحولية لذا
 يجب الانتباه عند شراءك الغذاء من عدم تواجد بعض الاسماء غير
 المعروفة لدينا واهم انواع المشروبا الكحولية هي :

- | | | | |
|--------------------|-----------------|-------------------|-----------------|
| - Wine, Red, White | - Grappa | - Gin | - Anisette |
| - Sherry | - Calvados | - Vodka | - Tia maria |
| - Madeira | - Arrack | - Champagne | - Galliano |
| - Vermouth | - Schnapps | - Lager | - Cointreau |
| - Rum | - Ouzo | - Guinness | - Kummel |
| - Port | - Cider | - Beer | - Whisky |
| - Slivovitz | - Pernod | - Kummel | - Amarcotto |
| - Kirsch | - Ale | - Adrocoat | - Maraschino |
| - Brandy | - Tequila | - Chartreuse | - Grand Marnier |
| - Creme de Banana | - Creme de Coca | - Creme de Cassis | |

المراجع

- مجلة طبيبك الخاص، دار الهلال، القاهرة، الاعداد يوليو ١٩٧٩، يوليو ١٩٨٠، يوليو ١٩٨١، ابريل ١٩٩٠.
- احاديث طبية في شهر الصيام، كتاب اليوم الطبي، دار الاخبار، القاهرة، ١٩٨٦.
- الاكلات والاغذية الشعبية في البحرين، عبدالرحمن مصيقر، وزارة الاعلام، البحرين ١٩٨٣.
- غذاءك وصحتك في رمضان، عبدالرحمن مصيقر، مجموعة مقالات نشرت في جريدة الايام، ١٩٩٠.



طبع بالتعاون مع مؤسسة أحمدجي
ص . ب . ٣٤ البحرين - الخليج العربي