

صحة وعافية في شهر رمضان

إعداد

الدكتور عبد الرحمن عبيد مصيقر
بكالوريوس في علوم الغذاء
ماجستير ودكتوراه في التغذية

مطبوعات المركز العربي للتغذية

● المركز العربي للتغذية
ص. ب. ٢٦٩٢٣
المنامة - البحرين

● إعداد د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

الفهرس

- تقديم
- نصائح صحية في شهر رمضان
- لا تسرف في رمضان
- كيف تبدأ إفطارك
- اهتم بتناول وجبة السحور
- وازن طعامك في رمضان
- كيف تتغلب على العطش في رمضان
- تناول السوائل في رمضان
- صيام الأم الحامل والأم المرضع
- صيام الأطفال
- بعض العادات الغذائية غير الصحية في شهر رمضان
- الصيام في حالة المرض
- الصيام ومرض القلب
- الصيام وأمراض الجهاز الهضمي
- الصيام وأمراض الصدر
- الصيام ومرض السكري
- الصيام والأمراض النفسية والعصبية
- الصيام وأمراض العيون
- الصيام والنحافة
- كيف تتخلص من السمنة في شهر رمضان؟
- القيمة الغذائية والفوائد الصحية لبعض الأطعمة المتناولة في شهر رمضان
- الشورية
- الهريس
- الثريد
- الأرز مع اللحم أو الدجاج
- السمبوسة
- الكاستر والحللية
- البقلاوة والزلابيا واللقيمات
- الشاي والقهوة
- المكسرات والبذور
- كيف تهيئ معدتك لأيام الفطر؟
- المراجع

تقديم

رمضان شهر عبادة وتقرب إلى الله عزوجل، بالإضافة إلى أنه شهر لتعزيز صحة المسلم.. ولكن ما يحدث عكس ذلك حيث نجد أن العديد من الأشخاص يكثرون السهر ومشاهدة التلفزيون بدلاً من الإكثار من قراءة القرآن وأداء العبادات الأخرى.. كما نجد أن الناس تتسارع في شراء وتخزين الطعام والإسراف في تناوله حيث يصاب العديد بالتخمة والاضطرابات الهضمية.. وهذا لا يتفق مع الفوائد الصحية المرجوة من الصيام.

ويحاول هذا الكتيب تقديم مجموعة من النصائح الصحية والغذائية لكي تتحقق الاستفادة الصحية من شهر رمضان على أكمل وجه.

والله الموفق،،،

أ.د. عبد الرحمن مصيقر

نصائح صحية في شهر رمضان

لا تسرف في شهر رمضان

غريب أمر العديد من الناس من سلوكهم في شهر رمضان، فهذا الشهر هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عزوجل وليس بشهر الموائد والإسراف في تناول الطعام، وفي الحقيقة فإن السلوك الغذائي الذي يتبعه الناس في شهر رمضان خاطئ من جميع النواحي الدينية والصحية والاقتصادية. فمن الناحية الدينية يقول الله في كتابه العزيز (كلوا واشربوا ولا تسرفوا أنه لا يحب المسرفين) ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام (ما ملئ ابن آدم وعاء شراً من بطنه) ومع ذلك فإن الكثير من الناس تسرف في تناول الطعام وتملئ بطونها حتى التخمة وأقرب دليل على ذلك هو هذه القمامة الضخمة المتركمة 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 ملئ البطن والإسراف في تناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والأكلات الدسمة في هذا الشهر قد أدى إلى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية بين الناس.

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

إن معظم الأفراد لا يحتاجون إلى زيادة في العناصر الغذائية في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم إلى كمية أقل بخاصة في المواد النشوية والدهنية (المولدة للطاقة) وذلك راجع إلى أن حركتهم وجهدهم المبدول في شهر رمضان يكون أقل، وفي دراسة عن التغذية في شهر رمضان تبين أن نسبة كبيرة من المبحوثين قد زادوا وزناً في شهر رمضان مقارنة بوزنهم قبل هذا الشهر وتبين أن ذلك راجع إلى زيادة تناول المواد الدهنية والنشوية.

كيف تبدأ إفطارك

يستحسن أن يبدأ الصائم بتناول ٣ أو ٥ رطبات أو تمرات، وكان الرسول عليه الصلاة والسلام يفطر في شهر رمضان على رطبات، فإن لم يجد فتمرات. ويمكن تناول نصف كوب من الماء الفاتر (غير بارد وغير حار).. وبعد ذلك يذهب الصائم إلى الصلاة في المسجد أو في المنزل (للنساء) .. فإن ذلك يعطي فرصة كافية للمعدة لكي تستعد لعملية الهضم وبعد الانتهاء من الصلاة يمكن للصائم أن يتناول إفطاره.

اهتم بتناول وجبة السحور

يستحب تعجيل الإفطار بعد تحقق الغروب وتأخير السحور ولقد قال أحد الصحابة (تسحرنا مع الرسول صلى الله عليه وسلم ثم قمنا إلى صلاة الفجر فسئل كم كان بينها فرد قراءة خمسين آية) ويقول الرسول محمد عليه الصلاة والسلام (تسحروا فإن في السحور بركة) ويقول صلى الله عليه وسلم (لا تزال أمتي بخير ما عجلت الفطور وأخرى السحور). وتأخير السحور يساعد على تحمل الجوع والعطش الناتج من الصيام ويقلل من عدد ساعات الصوم. كما تبين أن الأشخاص الذين يتناولون سحورهم قبل صلاة الفجر عادة ما يحافظون على أداء صلاة الفجر في أوقاتها. أما الأشخاص الذين يتناولون طعاماً في ساعة متأخرة من الليل ثم يناموا بعد ذلك فأنهم يلاقوا صعوبة في القيام لصلاة الفجر. هذا ناهيك عن الأجر والثواب الكبيرين للأشخاص الذي يؤخرون سحورهم ويحافظون على صلاة الفجر.

وازن طعامك في رمضان

يجب أن تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر .. أي يجب أن يعادل السحور الفطور ويعادل الإفطار وجبة الغداء وأن تكون هناك وجبة بسيطة بينهما تعادل العشاء. ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية معقولة بين هذه الوجبات.

يكفى تناول وجبة بسيطة عند الإفطار بشرط أن تسد الاحتياجات الغذائية للصائم ومثال ذلك تناول الهريس وعصير الفواكه الطبيعي والسلطة والتمر وفي اليوم التالي يمكن أن يحل الثريد مكان الهريس وفي اليوم الثالث يمكن أن يحل الأرز (العيش) محل الهريس أو الثريد ويجب عدم جمع هذه الأطعمة بعضها البعض كما هو دارج، فهو إسراف من الناحية المادية والصحية والدينية.

وبين الإفطار والسحور أي حوالي الساعة ١٠ مساءً يمكن تناول وجبة خفيفة مثل الحلبية بالحليب مع الفواكه الطازجة أو شرب كوب من اللبن مع التمر أو تناول بعض الحلويات الشعبية، ولكن بدون الإكثار من تناول هذه الحلويات. وتعتبر الفواكه الطازجة أنسب الأطعمة التي ينصح بتناولها في هذه الفترة.

أما في السحور فيصل تناول اللبن الزبادي (الروب) مع بعض أنواع الفواكه بخاصة إذا كان الشخص قد أفرط في تناول الأغذية خلال الليل، وإذا كان الشخص يقوم بأعمال شاقة مثل عمال المصانع فينصح بتناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل تناول الباقلاء (القول) والخبز الأسمر والفواكه، بالإضافة إلى كوب من اللبن أو الحليب فإن ذلك يساعد على تحمل العطش وقلة الإحساس بالجوع.

كيف تتغلب على العطش في رمضان

إن ارتفاع درجة حرارة الجو يؤدي إلى العطش نتيجة تعرق الجسم، ويلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الإحساس بالعطش يمكن إتباع النصائح التالية:

١. تجنب تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل بخاصة عند وجبة السحور لأنها تحتاج إلى شرب كميات كبيرة من الماء بعد تناولها .
٢. حاول أن تشرب كميات قليلة من الماء في فترات متقطعة من الليل.
٣. تناول الخضراوات والفواكه الطازجة في الليل وعند السحور فإن هذه الأغذية تحتوي على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش.
٤. تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها فقط.
٥. قلل من تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والمخللات والطرشي وغيرها، فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء .
٦. يعتقد بعض الأشخاص أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحميهم من الشعور بالعطش أثناء الصيام ، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها عن طريق التبول.

تناول السوائل في رمضان

إن الإكثار من السوائل في رمضان مثل الشرب والمياه الغازية يؤثر بشدة على المعدة الممتلئة بالمواد الغذائية وهذا يؤدي إلى زيادة امتلاء المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية.

ويعمد بعض الأشخاص إلى شرب السوائل الثلجة بخاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم، ويجب أن تكون كمية الماء أو السوائل معتدلة ومتوسطة البرودة وأن 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 أو بلع الطعام في الفم وهذه الطريقة لا تعطي فرصة للطعام بأن يمضغ جيداً في الفم مما يساعد على حدوث صعوبة في الهضم.

ويجب الامتناع عن شرب الشربيت فهو عديم القيمة الغذائية ولا يحتوي إلا على السكر والألوان الاصطناعية ، لقد بينت الدراسات أن الإكثار من تناول الألوان عن طريق الغذاء قد يسبب أضراراً صحية وحساسية عند الأطفال. إن أفضل ما يمكن تناوله من السوائل في شهر رمضان هو عصير الفواكه الطازجة.

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 تراعي التغذية السليمة في فترة الإفطار. أما إذا كانت الحامل تعاني من بعض المشاكل الصحية فإن الصيام قد يزيد من الوضع سوءاً في بعض الحالات ولكن قد يساهم في تخفيف الوضع في حالات أخرى.

والمعروف أنه في الثلاثة أشهر الأولى من الحمل تكون الحامل أكثر عرضة لبعض المشاكل الصحية مثل انخفاض ضغط الدم وفقدان الشهية والوعدة ، كما تصاب بعض الأمهات الحوامل بالتقيؤ الذي 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 الحامل تعاني من ارتفاع ضغط الدم المرتفع فإن الصيام قد يساعد على تخفيف الضغط المرتفع ، كما أن للصيام دور إيجابي في تخفيف حدة الاضطرابات الهضمية مثل زيادة الحموضة عسر الهضم اللذان يصيبان الحامل.

وقد تتعرض الحامل للإمساك الشديد وفي هذه الحالة فإنها يجب أن تكثر من شرب السوائل وتناول الفواكه والخضراوات الطازجة فقد يزيد الصيام من شدة الإمساك.

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

وعموماً فإنه على الأم الحامل ألا تقرر لوحدها الصيام أو عدمه بدون استشارة الطبيب المختص فهو أكثر الأشخاص معرفة بظروف وحالة الأم الصحية وقدرتها على تحمل الصيام.

أما الأم المرضع فإنه من الصعب عليها الصيام في الشهرين الأولين بعد الولادة إذا كانت تقوم برضاعة الطفل من ثديها حتى لا يؤثر ذلك على إفراز الحليب وحرمان الطفل من تناول حليب أمه بالكمية الكافية. وإذا كانت الأم تقوم بإرضاع طفلها

اصطناعياً أي باستخدام حليب الأطفال الجاهز (ونحن لا ننصح بذلك) لأسباب مرضية أو خاصة فإن الأم تستطيع أن تصوم بدون أي خوف بشرط أن تراعي تناول الأغذية المتوازنة.

صيام الأطفال

يمكن للطفل أن يبدأ بالعودة على الصيام عندما يصبح عمره يقارب السابعة، حيث يمكن تعويده على الامتناع عن الأكل والشرب لعدة ساعات لاختبار قدرته على تحمل الجوع، وفي هذه الحالة يجب أخذ الحذر من أن الطفل لا يعاني من أي مرض أو سوء في التغذية، ويمكن معرفة ذلك بفحصه عند الطبيب وبقياس وزنه وطوله ومقارنتهما مع المعدلات المطلوبة لعمره، ولا ينصح بصيام الأطفال الصغار حيث يكونوا في هذه المرحلة في أمس الحاجة إلى الغذاء الجيد لمساعدتهم في نموهم الجسماني والعقلي.

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

وكلما كان الإفطار في الصباح غنياً بالعناصر الغذائية ساعد على تحمل الطفل للجوع والعطش لفترات أطول، ولكن يجب ألا يجبر الطفل على الصيام إذا وجد نفسه مرهقاً وفي هذه الحالة ينصح بتناول الطعام في المدرسة.

أما الأطفال ما فوق العاشرة فأنهم أكثر قدرة على تحمل الصيام لفترات طويلة، وكلما كبر الطفل يمكن مباحة وجبة الغداء حتى تصل إلى الفطور، وما أن يصل الطفل إلى مرحلة البلوغ حتى يكون قد تعود على الصيام.

بعض العادات الغذائية غير الصحية في شهر رمضان

١. الإكثار من التنويع في الطعام في وجبة الإفطار حيث نجد أن الناس تحضر كميات كبيرة ومتنوعة من الأطعمة تزيد من الحاجة الصحية والغذائية لأفراد الأسرة ويكون مصير هذه الأطعمة القمامة.

٢. ملاً المعدة بكميات كبيرة من الأطعمة عند وجبة الإفطار مما يؤدي إلى الشعور بالتخمة والحمول وهذا يؤثر على أداء صلاة التراويح فيجب على الصائم أن لا يملئ معدته ويتذكر قول الرسول عليه الصلاة والسلام (ما ملئ ابن آدم طعام شر من بطنه بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبة، فأن كان لا بد فثلث طعامه لشرايه وثلث لنفسه).

٣. يبدأ بعض الأشخاص إفطارهم بتناول الشوربة أو الشربت وفي الحقيقة فإن بدء الإفطار بالماء الفاتر والتمر هو أفضل من تناول الشوربة وذلك لأن تناول التمر والماء هي سنة متبعة وكذلك فإن الماء أسرع امتصاصاً من الشوربة والشربت، كما أن سكريات التمر مهمة في تزويد الجسم بالطاقة الحرارية السريعة.

٤. تناول وجبة طعام في ساعات متأخرة من الليل حيث يجتمع الأصدقاء في بيت أحدهم في ساعة متأخرة من الليل ويتناولون وجبة دسمة. وهذه العادة غير صحية لعدة أسباب:

أولاً: إن هناك إسرافاً في الطعام المقدم في أواخر الليل حيث يملئ المدعوين معدتهم بكميات كبيرة من الطعام، وهذا بدوره يؤدي إلى عسر الهضم وزيادة كمية الطاقة الحرارية وبالتالي إلى السمنة.

ثانياً: إن الأشخاص المدعوين يعتبرون إن هذا الطعام بديلاً للسحور لذا نجدهم لا يقومون إلى تناول السحور وكثيراً منهم يسترسل في النوم حتى الصباح بحيث تفوتهم صلاة الفجر، وهذا إهدار في الجوانب الدينية والصحية لهذا الشهر الفضيل، فالمعروف أن البركة في تأخير السحور لا في تقديمه.

ثالثاً: هناك عامل آخر وهو أن التجمع والسهر في أواخر الليل مضيعة للوقت فبدلاً من أن يقضي الناس ليالي رمضان في الصلاة وقراءة القرآن نجد أن هؤلاء يقضون وقتهم في الأكل والأحاديث غير المفيدة.

وإذا كان لا بد من تناول الطعام في الليل فيمكننا أن نجعله مفيد وذلك بأن يكون تناول الطعام في ساعة مبكرة من الليل (ما بين العاشرة والحادية عشر)

وأن يقدم أطعمة خفيفة مثل الحلبية والفواكه، وليكن الغرض من التجمع مناقشة مواضيع ذات صلة برمضان وذات فائدة للناس.

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

٥. الإكثار من شرب الماء مع وجبة الإفطار، وهذا قد يؤثر على كفاءة الهضم إذا كانت كمية الماء المتناولة كبيرة ويفضل أن يتناول الشخص كوباً من العصير بدلاً من الماء مع وجبة الإفطار ويمكن تناول الماء في أوقات أخرى.

الصيام في حالة المرض

شرع الله للمريض بأن يفطر في شهر رمضان إذا كانت حالته الصحية لا تسمح بالصيام، ويقول الله تعالى في كتابه العزيز (فمن كان منكم مريضاً أو على سفرٍ فعدة من أيامٍ آخراً) وبالرغم من ذلك فإن الصيام يفيد في تخفيف حدة العديد من الأمراض بالإضافة إلى علاج بعضها.

الصيام ومرض القلب

تعتبر أمراض القلب السبب الرئيسي للوفاة عند البالغين خاصة كبار السن في معظم الدول العربية وترجع أسباب الإصابة بأمراض القلب إلى قلة الحركة وكثرة تناول الدهون خاصة الحيوانية والتدخين بالإضافة إلى الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكري. وتحدث الإصابة بالجلطة القلبية عندما تترسب الدهون على جدران الشرايين وتتصلب هذه الشرايين وعندما ينسد إحداها تحدث الجلطة القلبية.

ويفيد الصيام في تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك تخفيف الوزن وبالتالي يساهم في تقليل خطر الإصابة بالجلطة القلبية وقد أثبتت الدراسات أن الأشخاص الذين لا يسرفون في تناول الطعام في رمضان ويقللون من تناول الدهون والسكريات تنخفض عندهم نسبة الكوليسترول في دمائهم وتقل أوزانهم. ويعتبر شهر رمضان فرصة لمرضى القلب للتعود على تناول الأغذية المفيدة والإكثار من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة التي تساعد على تقليل نسبة الكوليسترول في الدم. بالإضافة إلى الإقلاع عن التدخين.

ولكن هناك حالات قد لا يسمح فيها صيام مريض القلب خاصة إذا كانت جلطة القلب حديثة أو أن الذبحات الصدرية غير مستقرة أو عنده قصور في الشرايين التاجية لأن العطش الطويل يؤدي إلى نقص السوائل وزيادة تركيز الدم الذي يؤدي بدوره إلى زيادة أعراض المرض. كما لا ينصح الصيام للأشخاص الذي لديهم اضطرابات خطيرة في نبضات القلب أو هبوط في القلب لأن المريض يحتاج إلى تنظيم كميات السوائل داخل الجسم وقد لا يتحمل المريض العطش الطويل. ويبقى الطبيب المعالج صاحب القرار في صيام مريض القلب أو عدم صيامه.

الصيام وأمراض الجهاز الهضمي

بصفة عامة فإن الصيام يفيد في علاج العديد من اضطرابات الجهاز الهضمي والاعتدال في تناول الطعام وتناول الخضراوات والفواكه والخبز الأسمر يساعد في علاج بعض الاضطرابات الهضمية مثل الإمساك والغازات وغيرها. ولكن هناك حالات توجب فيها الإفطار مثل القرحة الهضمية الحادة والمزمنة حيث يشكو المريض من ألم في منطقة المعدة يزداد عند الجوع ويقل بعد تناول الطعام. وكذلك مرض الإسهال الحاد والزمن والذي يشكو فيه المريض من فقد كبير في السوائل والأملاح قد

تؤدي إلى تدهور الحالة الصحية للصائم ويصعب عليها تعويضها (السوائل) أثناء الإفطار. كما أنه يصعب الصيام لمرضى تليف الكبد الذين يشكون من ضعف عام وحدوث نزيف من الأنف من حين إلى آخر وذلك لاحتياجهم إلى نظام دقيق في التغذية.

الصيام وأمراض الصدر

يمكن الصيام في حالات التهابات الصدر البسيطة والمستقرة بشرط أن يمتنع الصائم عن تناول الأغذية المهيجة للأغشية المخاطية مثل التوابل والبهارات والمخللات. والأشخاص الذين لديهم حساسية من بعض الأطعمة يجب أن يمتنعوا عنها حتى لا تتفاقم الحالة ولكن ينصح الإفطار في حالات النزلات الشعبية الحادة والإصابة بالسل الرئوي الحاد والانسداد الشعبي الهوائي المزمن وكذلك أمراض الحساسية الحادة. وفي جميع الأحوال فإن الطبيب هو الشخص القادر على تحديد مقدرة المصاب بأمراض الصدر في الصيام أم عدمه.

الصيام ومرض السكري

مرض السكري من الأمراض الشائعة في الدول العربية وهناك نوعين من مرض السكري النوع الأول الذي يحدث عند صغار السن ويحتاج إلى تعاطي الأنسولين عدة مرات في اليوم وهؤلاء الأشخاص لا يستطيعون الصيام لأنهم يحتاجون إلى حقن الأنسولين ويتأثر السكر لديهم مع الأكل بشكل سريع.

أما النوع الثاني فهو يحدث للبالغين وغالباً بعد سن الأربعين ويكون في معظم الأحوال مصحوباً بالسمنة وزيادة الوزن وعلاج هذا النوع بتنظيم الأكل وتناول بعض أقراص علاج السكري وهؤلاء يمكن صيامهم بل أن الصيام يكون مفيداً لهم بشرط أن يراعوا غذائهم في الإفطار وفي تناول الحلويات الرمضانية. ويتبعوا إرشادات الطبيب في حالة تعاطيهم للأقراص أو الحقن.

الصيام والأمراض النفسية والعصبية

يعتبر الصيام مفيداً لكثير من الأمراض النفسية مثل حالات القلق والاكتئاب النفسي البسيط والأشخاص سريعو الانفعال والغضب هذا بالإضافة إلى أنه فرصة لتقوية الإرادة وضبط الانفعالات وتكيف الشخص للهدوء النفسي.

ولكن الأشخاص المصابين بنوبات الصرع أو مرضى الفصام الذي يستعملون العقاقير التي قد يسبب جفاف الحلق والعطش الشديد والدوخة والنعاس، قد يحتاجون إلى الإفطار.

الصيام وأمراض العيون

يفيد الصيام لبعض أمراض العيون مثل ارتفاع ضغط العين (المياه الزرقاء أو الجلوكوما) ولا تتأثر أمراض التهابات جفون العين وعتامة عدسة العين بصوم رمضان ولكن هناك حالات يجب استشارة الطبيب فيها قبل الصيام خاصة التهابات شبكية العين.

الصيام والنحافة

كما إن الصيام لإزالة السمنة، فهو فرصة لزيادة الوزن كذلك، فالأشخاص النحفاء يعانون من قلة تناول الأغذية بخاصة تلك التي تحتوي على المواد الكربوهيدراتية والدهون، كما أن شهيتهم للطعام تكون محدودة وهم عندما يتناولون أي طعام بين الوجبات الرئيسية فإن شهيتهم تقل لتناول الوجبة.

وفي رمضان تكثر الأطعمة الدسمة والسكرية والتي توفر كميات كبيرة من الطاقة الحرارية وتزيد من الوزن، ويجب أن يراعي النحيف تناول الأطعمة المناسبة وألا يقوم بتناول السوائل بكثرة أو الشوربة أو السلطة أو الفواكه قبل تناول الوجبة الرئيسية حتى لا تسد شهيته للطعام، فهو يمكن أن يبدأ بتناول ٣ تمرات وقليلاً من الماء الفاتر ثم يقوم بتناول الهريس أو الثريد وبعد ذلك يتناول المحلبيّة أو اللقيمات أو غيرها من الحلويات ثم يتناول الفواكه أو السلطة الطازجة.

ومن الأمور التي تساعد النحيف على زيادة وزنه هي أن الحركة تقل في شهر رمضان، فالعديد من النحفاء كثير الحركة والنشاط وهذا يعني زيادة في صرف الطاقة وقلة تعويضها بتناول الطعام.

ويفضل للشخص النحيف ألا يأكل أي طعام بعد الإفطار حتى العاشرة من الليل حيث يمكن تناول المحلبيّة أو البقلاوة أو غيرها مع كوب من الحليب أو الفواكه الطازجة، وفي السحور يمكن أن يكثر من تناول الأغذية ذات الطاقة الحرارية العالية مثل الكباب وكفتة البطاطس، وحتى الهريس أو الثريد إذا توفر، ويفضل استخدام العسل في تحلية الشاي أو الحليب.

كيف تتخلص من السمنة في شهر رمضان؟

تعتبر السمنة من أكثر الأعراض المرضية التي تساعد على حدوث أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان وآلام المفاصل ويعتبر شهر رمضان من أنسب الأوقات لتعويد الشخص على التحكم في شهيته عند تناول الطعام وهي فرصة فريدة للأشخاص المصابين بالسمنة في التخلص من بعض الوزن الزائد والاستمرار في الحمية.

ويمكن للشخص المصاب بالسمنة تناول العديد من الوجبات الرمضانية ولكن بكميات قليلة ومحسوبة ويجب أن يقوم السمين بمزاولة الرياضة يومياً لكي يساعد في صرف الطاقة الحرارية والتخلص من الشحوم المتراكمة. وأفضل وقت لممارسة الرياضة بعد صلاة العشاء والتراويح حيث يمكن أن يقوم الشخص بالمشي لمدة نصف إلى ساعة واحدة يومياً. ويمكن أن نعطي مثلاً لكمية ونوع الطعام المتناول للشخص البدين في شهر رمضان كالتالي:

اليوم الأول الإفطار

- ثلاث حبات تمر.
- رز ولحم (كوب رز وقطعة لحم قياسها حجم راحة اليد).
- كوب عصير فواكه.
- نصف كوب سالونة خضراوات (يجب عدم الإكثار من البطاطس مع تقليل الزيت).
- سلطة خضراوات حسب الرغبة.

الساعة العاشرة مساءً

- قطعتان من اللقيمات.
- فاكهة واحدة.

السحور

- كوب روب.
- بيضة مسلوقة.
- نصف خبزة.
- فاكهة واحدة.

اليوم الثاني الإفطار

- ثلاث حبات تمر.
- كوب عصير فواكه.
- ثريد يحتوي على المقادير التالية: قطعة لحم قياسها حجم راحة اليد (مقطعة قطع صغيرة) خبزة واحدة، نصف كوب خضراوات مطبوخة، ويستخدم في هذا من نصف إلى ملعقة زيت.
- سلطة خضراوات طازجة.

الساعة العاشرة مساءً

نصف كوب محلبية أو قطعة من البقلاوة.
فاكهة واحدة.

السحور

- كوب حليب مع الشاي.
- شريحة جبن واحدة (سليس).
- نصف خبزة.
- فاكهة واحدة.

اليوم الثالث

الإفطار

- 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 خضراوات (تستخدم فيها من نصف إلى ملعقة زيت).
- سلطة خضراوات طازجة.
- فاكهة واحدة.

الساعة العاشرة مساءً

- $\frac{1}{2}$ كوب محلبية.
- فاكهة واحدة.

السحور

- كوب روب أو حليب مع الشاي.
- نصف كوب فول.
- خبزة واحدة.
- فاكهة واحدة.

ملاحظات

١. يمكن تناول كوب واحد من أي أغذية أخرى محببة مثل كبسة اللحم والمطازيز وغيرها.
٢. ينصح بالتقليل من الأطعمة السكرية والدهنية قدر الإمكان.
٣. يفضل تناول الشاي بدون سكر.
٤. يفضل استخدام الروب أو الحليب قليل الدسم عند إعداد المحلبيات والحلويات وغيرها.

القيمة الغذائية والفوائد الصحية لبعض الأطعمة المتناولة في شهر رمضان

الشورية

تعتمد القيمة الغذائية للشورية على نوع الغذاء المستخدم في تحضيرها، فالشورية المحضرة من الخضراوات تكون عالية القيمة الغذائية من الفيتامينات والأملاح المعدنية ولكنها تحتوي على نسب قليلة من البروتين والدهون، لذا فهي تفيد الأشخاص المصابين بالسمنة والسكري. أما 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 الإقلال من تناول هذا النوع من الشورية إذا كانت هناك أطباق أخرى على المائدة الرمضانية.

والشورية الخفيفة تحتوي على أكثر من ٩٠٪ من وزنها ماء وبالتالي فهي قد تسد شهية الشخص لتناول الأطعمة الرمضانية الأخرى.

الهريس

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

وكلما زادت كمية اللحم ارتفعت القيمة الغذائية للهريس، أما زيادة استخدام سمن البقر أو سمن الماعز (الخالدي) فهي ضارة من الناحية الصحية وينصح بالتقليل من كمية السمن الحيواني قدر الإمكان. وأفضل طريقة هي مسح سطح الهريس بكمية بسيطة من السمن بدون عمل الحفرة التي تكون في وسط الهريس والتي تملئ بالسمن.

ويفقد الهريس بعضاً من فيتامينات (ب) والأملاح 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 الأشخاص أن الهريس يحتوي على نسبة جيدة من الألياف، لذا نجدهم ينصحون مرضى السكري بتناوله وهذا اعتقاد خاطئ فإن حبوب الهريس منزوع عنها القشرة وقد أثبتت التحليلات الكيميائية أن الهريس يحتوي على نسبة قليلة من الألياف.

ويعتبر الهريس أسهل هضماً من الكثير من الأطعمة الرمضانية بخاصة إذا كان يحتوي على نسب قليلة من السمن الحيواني وهو يفيد كبار السن لسهولة مضغه وكذلك صغار السن ويمكن إعطائه للأطفال الرضع اللذين تعدوا الشهر التاسع بشرط أن يكون خالياً من السمن والبهارات.

الثريد

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

واستخدام خبز الرقاق في الثريد يجعله أسهل في تشرب المرق (الصالونة) لأن نسبة الرطوبة في خبز الرقاق منخفضة، أما استخدام الخبز العربي فإن تشربه للصالونة يكون أقل. ولا تختلف القيمة الغذائية لهذين النوعين من الخبز وذلك لأنهما يحضران من نفس الطحين.

ولكي نجعل الثريد وجبة غذائية متكاملة ينصح باستخدام مجموعة متنوعة من الخضراوات مثل البامية والكوسة والبطاطس والطماطم وغيرها، كما يمكن إضافة اللوبة أو النخي إلى صالونة الثريد فإن هذه يرفع من القيمة الغذائية بشكل كبير وتنفع هذه الطريقة بصفة خاصة إذا كانت كمية اللحم المستخدمة قليلة.

والثريد أصعب هضماً من الهريس، لذا ينصح بالتقليل كمية الدهن والبهارات في الصالونة، وكذلك طبخ مرق الثريد جيداً في القدور البخارية، وفي هذه الحالة فإن الثريد يصبح مناسباً للأطفال والكبار على السواء.

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

الأرز مع اللحم أو الدجاج

تتوقف القيمة الغذائية للأرز على كمية اللحم أو الدجاج المستخدمة، فكلما كانت كبيرة ارتفعت القيمة الغذائية، كما ترتفع القيمة الغذائية لهذه الأكلة إذا تم استخدام الخضراوات في الطبخ مثل البطاطس والطماطم وغيرها. وتساعد الخضراوات على زيادة نسبة بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية وكذلك زيادة نسبة الألياف الغذائية المهمة للوقاية من بعض الأمراض المزمنة والمفيدة لعلاج الإمساك. ويفضل تقليل استخدام الزيت عند تحضير وجبة الأرز وتحتوي كبسة اللحم مثلاً

على ٥٪ بروتين و٦٪ دهون وهي فقيرة في الألياف الغذائية نتيجة عدم استخدام الخضراوات في تحضيرها ولكنها تحتوي على نسبة جيدة من الحديد المهم للوقاية من فقر الدم.

السمبوسة

السمبوسة غذاء منشؤه شبة القارة الهندسة ويسمى هناك بالسوموما وهي من الأغذية الشعبية التي لها تفضيل اجتماعي كبير في المنطقة وتعتبر من الأغذية الأساسية في شهر رمضان في بعض الدول الخليجية. وتتوقف القيمة الغذائية للسمبوسة على نوع الحشو الموجود بداخلها فمثلاً سمبوسة اللحم أو الدجاج أو الجبن تعتبر ذات قيمة غذائية عالية وتصلح لجميع أفراد الأسرة. أما سمبوسة الخضراوات وخاصة البطاطس فهي أقل في القيمة الغذائية وينصح عند تناولها كوجبة رئيسية أن يتناول معها غذاء آخر مكملاً كالزبادي أو الجبن أو الحليب.

ونظراً لأن السمبوسة ثقلي بكميات كبيرة من الزيت فإن ذلك يساعد على زيادة نسبة الدهون فيها ويجب الحذر من ناحية نوع الزيت المستخدم في قلي السمبوسة لأن أغلب المحلات التي تباع السمبوسة تقوم باستخدام زيت النخيل الذي يعتبر أقل فائدة من زيت الذرة وزيت عباد الشمس من الناحية الصحية، وذلك لاحتواء زيت النخيل على نسبة عالية من الأحماض الدهنية المشبعة التي تساعد على ترسب الكوليسترول في الجسم. وينصح بشراء السمبوسة وهي نيئة (غير مطبوخة) وقليلها في المنزل، وحالياً تتوفر السمبوسة المجمدة بأنواعها وهذه أفضل حيث يمكن قليها بالزيت المناسب وفي الوقت المناسب.

وسمبوسة اللحم تحتوي على ٤٨٪ من وزنها ماء و٧٪ بروتين و١٠ دهون وكل سمبوسة صغيرة تعطي حوالي ٦٠ سعرة حرارية وهي مصدر غني بعنصر الحديد وحامض الفوليك وعنصر الزنك.

الكاستر والمحلبيه

الكاستر والمحلبيه من الحلويات الشائعة في جميع المناسبات الاجتماعية ولا يقتصر تناولها في رمضان، وتكاد تتشابه مكوناتهما وقيمتها الغذائية فيتكون الكاستر من نشا الأرز والحليب والسكر ومواد منكهة ولون، أما المحلبيه فتتكون من نشا الأرز والحليب والسكر ويضاف إليها بعض المنكهات الاصطناعية. وتعتمد القيمة الغذائية لهذين الغذائيين على كمية الحليب المستعملة في تحضيرها وهي غالباً ما تكون مناسبة.

ويحتوي كل من الكاستر والمحلبيه على مقادير جيدة من البروتين والنشويات والكالسيوم والدهون وفيتامين (أ). ويلعبان حالياً في الأسواق بعدة نكهات مثل الفراولة والفانيليا، ويفضل الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الكاستر والمحلبيه المضاف

إليهما نكهات اصطناعية والاعتماد على النكهات الطبيعية مثل ماء الورد والزعفران.

ويحتوي كل من الكاستر والمحلية على ٨٠٪ ماء وحوالي ٣٪ بروتين و٢٥٪ دهون ونسبة لا بأس بها من الكالسيوم والفوسفور ويصلح هذان النوعان من الحلويات للأطفال الصغار بخاصة المصابين بالحنفاة.

وبإضافة الفواكه الطبيعية (وليست المعلبة) إلى الكاستر والمحلية فإن هذين الغذائيين يصلحان لجميع الأعمار بخاصة المراهقين وذلك لأن إضافة الفواكه ترفع من قيمتها الغذائية لا سيما في الفيتامينات والأملاح المعدنية، وعندما يرفض الطفل تناول الغذاء كالأرز وغيره فإن إعطائه كوب من المحلية بالفواكه يساعد على تعويضه الطاقة الحرارية والبروتين وغيرها من العناصر الغذائية الموجودة في وجبة الغذاء.

أما بالنسبة للشخص البدين فيمكن الاستفادة من هذه الحلويات باستخدام حليب نصف دسم أو 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 القيمة الغذائية مقارنة ببقية الحلويات وذلك من ناحية البروتين والدهون والسكريات الحرارية ولكن يجب التأكد من خلو البقلاوة من قشور المكسرات لأن هذه قد تسبب اختناقاً للأطفال الصغار.

أما الزلابيا فهي أقل في القيمة الغذائية لأنها لا تحتوي إلا على المواد النشوية والسكرية ونسبة البروتين فيها قليلة ويمكن رفع القيمة الغذائية للزلابيا باستخدام الدبس بدل السكر (الشيرة) في تحليتها. ويجب أخذ الحذر من شراء الزلابيا من الأماكن غير المعروفة وذلك لتكرار استخدام الزيت في قليها مما قد يسبب أضراراً صحية، كما أننا لا نعرف نوع وخطورة اللون الأصفر المستخدم في تحضير الزلابيا والأفضل عمل الزلابيا في المنزل.

أما اللقيمات فهي تشابه الزلابيا في القيمة الغذائية إلى 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 للقيمات ينصح بتخفيف محلول السكر (الشيرة) بالماء وتقليل كمية السكر المستخدمة في تحضيرها.

وعموماً ينصح بتناول هذه الحلويات بعد الوجبة الرئيسية في رمضان أو تناولها في الليل ولا يفضل الإكثار منها لأنها سوف تسد شهية الشخص نحو الأغذية الأخرى الأكثر أهمية.

الشاي والقهوة

يزداد تناول الشاي والقهوة في رمضان وقد جرت العادة بتناول كميات كبيرة من الشاي بعد وجبة الإفطار أو في الليل وهذا غير مفيد صحياً فالمعروف أن الشاي يحتوي على مادة اسمها تانين ولقد وجد أن هذه المادة تقلل من امتصاص الحديد من المصادر النباتية. أما الحديد من المصادر الحيوانية مثل اللحم والسمك والدجاج فأن الشاي لا يؤثر على امتصاصه، ومادة الحديد مهمة في تكوين الهيموجلوبين في الدم وكثرة تناول الشاي قد يؤثر على الجهاز العصبي مما يجعل الشخص متوتراً وقد يسبب الأرق، ولكن تناول الشاي باعتدال (كوبين إلى ثلاثة) لا يعطي نتائج سلبية، بل قد تكون هناك جوانب إيجابية حيث وجد أن الشاي يحتوي على مواد كيميائية تساعد في الوقاية من بعض الأمراض المزمنة.

أما بالنسبة للقهوة فهي أقل تأثيراً على امتصاص الحديد من الشاي، وهناك تضارب في الدراسات حول مدى تأثير القهوة على القلب ولكن المعروف أن تناول القهوة بكثرة يسبب الأرق والنوم الخفيف وضعف الشهية وإرهاق الجهاز العصبي.

وترتفع القيمة الغذائية للشاي والقهوة عند إضافة الحليب إليهما، ويعتمد ذلك على كمية الحليب وتركيبه، فالحليب المبخر يرفع من القيمة الغذائية أكثر من الحليب المبستر السائل وذلك لأن الأول تكون كمية الدهون والبروتين فيه أعلى. وعموماً يفضل الإقلال من تناول الشاي والقهوة قدر الإمكان وعدم تعويد الأطفال الصغار على تناولهما.

المكسرات والبذور

تستخدم المكسرات بكثرة في إعداد الكثير من الأطباق الشعبية كما أنها تستخدم في أطباق الأرز بأنواعه، أما البذور (الحب) فهي تؤكل غالباً عند مشاهدة التلفزيون وأحياناً في الملاعب عند حضور المباريات.

والمكسرات عبارة عن فواكه أو بذور نباتات مغطاة بقشرة سميكة، ومن أكثر أنواع المكسرات استهلاكاً الفول السوداني (السميل) والكازو والفسق (البستك) واللوز (البيدان) والجوز، وهي غنية بالبروتينات والدهون والأملاح المعدنية لكن بروتيناتها ليست بالكفاءة العالية مثل بروتينات اللحم والسمك، ويفضل الإقلال من تناول المكسرات بخاصة للأشخاص المصابين بالسمنة.

وقد أوضحت بعض الدراسات أن بعض أنواع المكسرات تتلوث بنوع من الفطر نتيجة تخزينها في أماكن رطبة وحارة، ومن أهم أنواع هذه المكسرات الفول السوداني والفتق حيث تصاب هذه بفطر خاص يفرز بعض السموم الضارة التي تسبب تلفاً لخلايا الكبد عند حيوانات التجارب، لذا يجب التأكد دائماً من خلو المكسرات من أي نوع من الفطريات التي تظهر على شكل بقع خضراء عليها.

أما البذور فهي عبارة عن بذور لبعض النباتات ومن أشهر الأنواع 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 والألياف، وينصح بعدم إعطاء هذه البذور إلى الأطفال الأقل من 5 سنوات.

كيف تهيئ معدتك لأيام الفطر

للأسف الشديد فإن هناك إسرافاً في تناول الطعام في العيد كما في رمضان فما أن يطل علينا العيد حتى نجد أن الناس تتسارع إلى تناول الطعام بأنواعه وفي كل وقت وهذا تصرف خاطئ فالمعدة تعودت على نظام معين لمدة ثلاثين يوماً في رمضان، ولكي تستعد المعدة لأيام الفطر يجب أن نهيئها تدريجياً، وعطلة العيد كافية لتهيئة المعدة لذلك.

ولكي نهيئ المعدة لأيام الفطر يجب أن يكون الفطور في أول أيام العيد مبكراً قدر الإمكان أي أن المسافة بينه وبين السحور (سابقاً) تكون قليلة ويفضل تناول القليل من أطعمة العيد (القدوع) بعد ذلك وأفضل الأغذية التي يمكن أن تتناولها في الصباح هي الفواكه وعصيراتها وينصح بالإقلال من المكسرات والحلويات الدسمة كالبقلاوة وغيرها.

ويمكن تناول غداء العيد الساعة الثانية ظهراً وليس تناوله مبكراً كما هو شائع حيث أن هذه الوجبة يجب أن تعادل وجبة الإفطار (في أيام رمضان) وكلما كان الغداء خفيفاً سهل الهضم كان ذلك أحسن للمعدة لذا فإنه يجب التقليل من المكسرات في غداء العيد.

أما العشاء فيمكن تناوله في ساعة متأخرة وفي اليوم التالي نبدأ بتأخير الفطور وتقديم العشاء حتى نصل في اليوم الثالث إلى المواعيد السابقة (قبل رمضان) للوجبات اليومية، وبهذه الطريقة نتجنب عسر الهضم الذي يحدث أثناء العيد نتيجة الإكثار من تناول الأغذية بأنواعها وبدون مواعيد محددة.

المراجع

- عبد الرحمن مصيقر (١٩٩١): غداؤك وصحتك في رمضان. مؤسسة أحمددي، البحرين.
- عبد الرحمن مصيقر (١٩٩٥): الأطباق الشعبية في دول الخليج العربية، مكتبة المجرة، المنامة، البحرين.
- كتاب اليوم الطبي (١٩٨٦): أحاديث طبية في شهر الصيام، دار الأخبار، القاهرة، مصر.
- مجلة طبيبك الخاص، الأعداد (يوليو ١٩٧٩، يوليو ١٩٨٠، يوليو ١٩٨١، وأبريل ١٩٩٠) دار الهلال، القاهرة، مصر.