

● التداوي بالطب الشعبي
بين الحقيقة والوهم

● عشرة أسباب لأهمية الرياضة

● خطورة استخدام البلاستيك
في حفظ الطعام



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

السمنة الوباء القادم!





الطعم المعتدل للطبيعة النقية

The Mild Taste of Pure Nature



Closer to Nature™

لأن صحة الإنسان تبدأ من طعامه، فقد حرصنا على أن نرسم ملامح مجلتنا ونحدد وجهتنا كبوابة لعالم الغذاء والتغذية، إيماناً منا بأهمية رفع مستوى الوعي وزيادة المعرفة لدى شرائح المجتمع.

ولأن إصدار مجلة متخصصة تعنى بالثقيف الغذائي ليست بالأمر اليسير، ويتطلب إسهاماً من جانب كافة المعنيين من صانعي القرار وأصحاب العلاقة والباحثين والمتخصصين، فقد بادر المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية في مملكة البحرين وبشراكة من الدار المحلية للعلاقات العامة بالتصدي لهذه المهمة الحيوية من أجل توعية وتثقيف الفرد بأهمية التغذية السليمة في مواجهة المخاطر الصحية المحيطة به وطرق الوقاية من الأمراض.

كذلك فقد وضعت تلك المجلة - التي تصدر كل شهرين - نصب عينها هدفاً أساسياً يتمثل في تغيير اتجاهات الأفراد ذات الصلة بالمخاطر الصحية المرتبطة بالتغذية مثل السمنة وزيادة الوزن والسلوكيات المؤدية إليها، وتحويل ممارسة النشاط الرياضي اليومي، وتناول الأطعمة الصحية إلى عادة دائمة وسلوك مقبول اجتماعياً مع خلق بيئة داعمة لهذه السلوكيات، فضلاً عن تحفيز الأشخاص من ذوي الوزن الزائد على القراءة من أجل التعرف على السلوكيات الصحية اليومية المؤدية إلى تخفيض الوزن والوقاية من مخاطر السمنة بشكل عام وأمراض القلب والشرايين والصحة النفسية بشكل خاص.

ولقد حرصنا في العدد الأول من هذه المجلة على مناقشة موضوعات تنطوي على أهمية بالغة تتصل بصحة الفرد وتتناول المشاكل التي قد يواجهها الكثيرون دون أن تكون لديهم المعرفة الكافية بكيفية التعاطي معها. ومن بين هذه الموضوعات: السمنة في دول الخليج العربي، وأهمية ممارسة الرياضة، وجدوى التداوي بالطب الشعبي في دول المنطقة، فضلاً عن دور الوالدين في غرس العادات الغذائية الصحية عند الأبناء.

وإن أسرة تحرير المجلة، وهي تقدم للسادة القراء هذه الوجبة العلمية المتميزة التي أعدها الباحثون والمتخصصون من أهل العلم، ترحب أن يجدوا فيها ما يحقق لهم الاستفادة الكاملة بما جاء فيها، وأن تساعد على الوصول إلى أفضل السبل للمحافظة على الصحة، والتي تتمثل في الوقاية والرياضة فتكتمل لديهم كل عناصر السلامة جسدياً وعقلياً واجتماعياً.

جاسم إبراهيم فخرو

المشرف العام

في هذا العدد



مجلة دورية تصدر عن المجلس الأعلى للصحة بالتعاون مع المركز العربي للتغذية

العدد الأول - نوفمبر، ديسمبر ٢٠١٠ م

المشرف العام

جاسم إبراهيم فخرو

مدير إدارة الاتصال والإعلام بالمجلس الأعلى للصحة

رئيس التحرير

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

سكرتير التحرير

علياء حسن الكواري

التدقيق اللغوي

رضوان بكري

مراجعة فنية

م / مصطفى محمود إدريس

تصميم و إخراج

جمال حاج قدور

الناشر

الدار المحلية للعلاقات العامة

للمراسلات

إدارة التسويق والعلاقات العامة

إدارة الاتصال والإعلام

فاكس : ٩٧٤ ٤٤٠٧٠٨٧٧ +

Themar@sch.gov.qa



المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

هاتف: ٩٧٣ ١٧ ٣٤٣٤٦٠ +

فاكس: ٩٧٣ ١٧ ٣٤٦٣٣٩ +



الدار المحلية للعلاقات العامة

المملكة العربية السعودية

هاتف: ٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٤٨٤ +

فاكس: ٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٨٤٦ +



الدار المحلية
للعلاقات العامة

12 تربية غذائية

نصائح لغرس العادات الغذائية الصحية عند الأبناء

فقر الدم الناجم عن نقص الحديد

13 التغذية و المرض





4 موضوع العدد

السمنة في دول
الخليج العربية
الوباء القادم



6 رشاقتك

عشرة أسباب
لأهمية الرياضة



8 تحقيق الشهر

التداوي بالطب الشعبي
بين الحقيقة والوهم



10 سلامة غذائك

خطورة استخدام البلاستيك
في حفظ الطعام

السمنة في دول الخليج العربية.. الوباء القادم!!

أصبحت السمنة من المشاكل الصحية المهمة في دول الخليج العربية خاصة وأنها مرتبطة بالأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وارتفاع ضغط الدم وبعض أنواع السرطان. وهناك العديد من العوامل الاجتماعية والصحية والغذائية المؤثرة في السمنة والتي يجب أن توضع في الاعتبار عند التخطيط لمكافحتها.

مرض أم عارض مرضي ؟

في السابق كان معظم الباحثين لا يعتبرون السمنة مرضاً بل حالة صحية تؤدي إلى حدوث بعض الأمراض ولكن مع تفاقم مشكلة السمنة في العالم وعلاقتها المباشرة ببعض الأمراض بالإضافة إلى حدوث مضاعفات صحية أخرى عند الإصابة بالسمنة فقد تم الاتفاق مؤخراً بأن السمنة مرض يجب العمل على الوقاية منه والسيطرة عليه.

حجم الإصابة

أجريت مجموعة كبيرة من الدراسات عن السمنة في دول الخليج العربية وتبين أن نسبة الإصابة بالسمنة أعلى مما هو في الدول المتقدمة ومن الملاحظ أن السمنة أكثر انتشاراً عند النساء مقارنة بالرجال وهذا يخالف الواقع في بعض الدول الأوروبية حيث إن السمنة أكثر انتشاراً عند الرجال مقارنة بالنساء. أما بالنسبة لحجم الإصابة بزيادة الوزن والسمنة فإن النسبة تتراوح بين ٥٠-٧٠% عند النساء المتزوجات وحوالي ٣٠-٥٠% عند الرجال المتزوجين. وتختلف هذه النسبة من دولة إلى دولة أخرى في الخليج وكذلك من منطقة إلى منطقة في نفس الدولة، فمثلاً وجدنا في إحدى مناطق سلطنة عمان أن نسبة انتشار السمنة لا تتجاوز ١٠% بينما في منطقة أخرى تصل النسبة إلى ٦٠% وهذا يتوقف على نمط الحياة في كل منطقة.

السمنة عند أطفال المدارس والمراهقين

بدأ في الآونة الأخيرة الاهتمام بدراسة السمنة عند الأطفال والمراهقين لغرض السيطرة على السمنة منذ الصغر. والمعروف أنه كلما كانت السمنة مترسخة في فترة الطفولة فإن ذلك يعني احتمال استمرارها في مراحل الحياة الأخرى وتتراوح نسبة السمنة عند الأطفال ما قبل السن المدرسي بين ٥-١٠% في دول الخليج العربية وترتفع تدريجياً بعد ذلك لتتراوح بين ١٠-١٥% عند أطفال المرحلة الابتدائية و١٥-٢٠% عند طلبة المرحلة الإعدادية وإلى ٢٠-٤٠% عند طلبة المرحلة الثانوية. وهذه النسب تعتبر عالية عند مقارنتها مع بعض الدول المتقدمة مما يدق ناقوس الخطر.

عوامل الانتشار

هناك العديد من العوامل التي ساعدت على حدوث السمنة في المنطقة ومن الصعب سردها جميعاً فلقد وجد أن السمنة هي أكثر مرض تتداخل فيه العوامل الاجتماعية والاقتصادية والصحية والغذائية مع بعضها البعض ولكن يمكننا إيجاز أهم العوامل كالتالي:

أولاً: قلة النشاط البدني وعدم ممارسة الرياضة خاصة عند البالغين والنساء فكلما زادت حركة الجسم تم استهلاك الطاقة المخزونة، لذا فإن الرياضة تعتبر عاملاً مهماً في السيطرة على الوزن وللأسف الشديد نجد

أن هناك ضعفاً في الاهتمام بحصة الرياضة في المدارس بخاصة في مدارس البنات مما يولد عدم الرغبة وعدم التعود على ممارسة الرياضة في الكبر.

ثانياً: الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهون والسكريات الحرارية وفي هذا الجانب يجب أن نوضح أنه لا يوجد طعام يؤدي إلى السمنة ولكن الإكثار من الطعام يساعد على تراكم الدهون في الجسم.

وأثبتت الدراسات في منطقة الخليج أن هناك العديد من الأطعمة الغنية بالدهون والتي يتناولها أفراد المجتمع بكميات كبيرة ومع عدم ممارسة الرياضة فإن ذلك يساعد على حدوث السمنة.

ثالثاً: تكرار الحمل والولادة مع عدم وجود مسافة كافية بين الحمل والولادة، فلقد تبين أن المرأة الخليجية يزداد وزنها بشكل أكبر من المعدل المطلوب أثناء الحمل فالمعروف ألا تتجاوز الزيادة في الوزن أثناء فترة الحمل ١٣ كيلو غرام ولكن المرأة الخليجية قد تصل الزيادة عندها إلى ٢٠ كيلو غرام وأحياناً أكثر من ذلك وهذا يعني تراكم الشحوم في جسمها ومع تكرار الولادة يزداد تراكم الشحوم في جسمها حتى تجد المرأة نفسها بعد ٣ إلى ٤ ولادات أنها مصابة بسمنة مفرطة يصعب التخلص منها.

رابعاً: طول فترة مشاهدة التلفزيون واستخدام الإنترنت مع تناول أطعمة ذات سعرات حرارية أثناء المشاهدة أو استخدام الإنترنت، فلقد

كيف يمكن مكافحة السمنة ؟

هناك العديد من الوسائل التي يجب اتباعها لمكافحة السمنة والتي يمكن إيجازها كالتالي:

- نشر الوعي الصحي والغذائي من خلال وسائل الإعلام ويجب أن تقوم بهذا الدور الجهات الصحية في الدول المعنية.

- إدخال معلومات تتعلق بالسمنة وأسبابها ومخاطرها وكيفية الوقاية منها في المناهج الدراسية.

- إيجاد برامج خاصة للنساء لغرض ممارسة التمارين الرياضية وذلك من خلال الأندية ومؤسسات الرياضة والشباب.

- وضع ضوابط وتشريعات للإعلانات المضللة وغير الصحيحة التي تنشرها الصحف أو تعرضها محطات التلفزيون.

- تشجيع النشاط البدني مع توفير أماكن خاصة في الحدائق والمنتزهات والطرق لممارسة الرياضة خاصة رياضة المشي والجري.

- وضع ضوابط على صالونات التجميل واللياقة البدنية وذلك لمنع ترويج أو استخدام طرق غير سليمة لعلاج السمنة وكذلك لضمان حصول الأشخاص العاملين فيها على شهادات متخصصة في اللياقة البدنية.

- وضع تشريعات لاستخدام الأدوية والخلطات العشبية وغيرها غير المرخصة علمياً والتي تدعي أنها تساعد في تخفيف الوزن.

أشارت بعض الدراسات في دول الخليج أنه كلما ازدادت فترة مشاهدة التلفزيون زاد احتمال الإصابة بالسمنة ووجد أن هذه الظاهرة أكثر وضوحاً عند الفتيات مقارنة بالشباب. وقد يرجع ذلك إلى أن طول فترة مشاهدة التلفزيون يصاحبها قلة الحركة بالإضافة إلى احتمال تناول أطعمة غنية بالدهون مثل بعض الوجبات السريعة والمكسرات وغيرها.

خامساً: نقص الوعي الصحي والغذائي عند أفراد المجتمع ويعتبر هذا العامل من العوامل الرئيسية في انتشار السمنة في دول الخليج حيث وجد أن هناك العديد من المعلومات والاعتقادات الخاطئة والتي تصدقها فئة كبيرة من الناس وهذا يعني تطبيقات غير صحيحة لبرنامج الريجيم والذي يساعد في تفاقم الوضع وحدوث انتكاسة تؤدي إلى زيادة في الوزن بشكل أكبر من السابق.

سادساً: نظرة المجتمع لزيادة الوزن والسمنة فقد أوضحت الدراسات في الخليج أن نسبة كبيرة من المجتمع تعتبر الطفل الممتلئ أو الفتاة الممتلئة (زائدة الوزن قليلاً) بأنها مؤشر إيجابي للصحة وقد أشارت منظمة الصحة العالمية أن تعريف السمنة في المجتمعات العربية يختلف عنه في المجتمعات الغربية. ولكن يجب القول إن هناك تحسناً ملحوظاً في هذا التوجه بحيث بدأت العديد من الأسر بالاهتمام بزيادة الوزن عند أطفالها.

سابعاً: العوامل النفسية والاجتماعية فالقلق والتوتر قد يخلق عند بعض الأشخاص ميلاً لزيادة تناول الطعام وبالتالي إلى الإصابة بالسمنة. كما أن طريقة التعامل مع الطفل والتدليل والتفضيل بين الأطفال كل ذلك قد يخلق عند الطفل ميلاً إلى الإكثار من تناول الطعام.

عشرة أسباب لأهمية الرياضة

سواء كنت منخرطاً في أنشطة رياضية أو تكتفي بحياة نشطة، فإن النشاط البدني يأتي بمكاسب عظيمة. إن النشاط الرياضي يعد «الخطوة الصحيحة» من أجل اللياقة، للغالبية العظمى من الناس، وليس للرياضيين فقط.. إليك مجرد بضعة أمثلة على أسباب ذلك:

١. جسد أكثر رشاقة:

إذا كنت نشطاً بديناً، فسوف لا تجد صعوبة في الاحتفاظ بوزن صحي، أو إنقاص وزنك والمحافظة على وزنك مثالياً إن كنت في الأصل تعاني من وزن زائد.

٢. قلة احتمال التعرض لمشاكل صحية:

نمط الحياة النشط - أو النظام الرياضي - يساعد على حمايتك من العديد من المشاكل الصحية المزمنة. وتوضح الدراسات إن النشاط البدني المنتظم يساعد على خفض إجمالي الكوليسترول وخفض نسبة الكوليسترول الضار والجلوسيدات الثلاثية في الوقت الذي يرفع فيه من مستوى الكوليسترول المفيد، وينظم ضغط الدم، ويحسن مستوى السكر بالدم. كذلك تنخفض احتمالات إصابتك بأمراض القلب، والنوع الثاني من السكري، وسرطان القولون، عندما تجعل النشاط البدني جزءاً من حياتك اليومية. كما أن النشاط الرياضي قد يخفف أو يلغي الحاجة لدواء خفض دهون الدم، وخفض ضغط الدم، أو معالجة السكري.

٣. عظام أقوى:

أنشطة حمل الأثقال المنتظمة مثل المشي، والركض، ورفع الأثقال، وكرة القدم تساعد في جعل عظامك أقوى. وإذا كنت قد تجاوزت سن الخامسة والثلاثين، فإن تمارين احتمال الأوزان تساعد على الاحتفاظ بقوة عظامك وتقلل من احتمالات تعرضك لكسور عظمية.

٤. عضلات أقوى:

أنشطة تدريبات القوة مثل رفع الأثقال مرتين على الأقل أسبوعياً تحافظ على قوة جسدك حتى يتمكن من أداء الرياضات أو أنشطة الحياة اليومية. وعندما تكون قوياً، يصبح من الأسر أن تتحرك أو تحمل، أو ترفع الأشياء. وعندما تمرن عضلاتك، فإنك تدرب قلبك هو الآخر. وعليك أن تتذكر أنه عبارة عن عضلة أيضاً. والقلب القوي يضخ الدم والمواد الغذائية بسهولة عبر شبكة من الأوعية الدموية يصل طولها إلى أكثر من ٧٠ ألف كيلو متر.

٥. قدرة أكبر على التحمل:

لن تصاب بالإجهاد بسهولة عندما تتمتع بالنشاط البدني، وقد تتمتع بمزيد من قوة التحمل طوال ما يتبقى من اليوم، أيضاً.

٦. رؤية ذهنية أفضل:

يصف النشطون مشاعر يحسون بها تتسم بالصحة النفسية الطيبة وبتقدير الذات عندما يجعلون من الحياة النشطة أمراً اعتيادياً بالنسبة لهم. وهي طريقة رائعة لتدعيم هذا الاتجاه نحو «القدرة على العمل».

٧. راحة من الضغوط العصبية وتوم أفضل:

تبين الأبحاث أن النشاط الذهني يساعد جسدك على الاسترخاء وإطلاق سراح التوتر النفسي، وهذا يشجع على نوم لمدة أطول، وأكثر استرخاء وقد تتمكن أيضاً من الاستغراق في النوم سريعاً.

٨. تناسق حركي ومرونة أفضل:

يتحرك جسدك بسهولة أكبر كما يتسع نطاق حركة المفاصل عندما تحافظ على نشاطك البدني.

٩. الحماية من الإصابات:

عندما تكون متمتعاً باللياقة، تستطيع أن تدرك الأمر بسهولة قبل أن تقع أو تنزلق، ويمكنك الابتعاد عن خطر محقق بك.

١٠. الشعور بالشباب مهما امتد بك العمر:

تشير الأبحاث العلمية إلى أن النشاط البدني يبطل من زحف بعض آثار الشيخوخة. النشطاء من الناس يتمتعون بقدر أكبر من القوة، والقدرة على الحركة، ويقدر أقل من القيود.

سلطة العدس

في هذه الوجبة

٧٠ سعرة حرارية
الدهون الكلية: ٦ جرام
الصوديوم: ٧٠ ملجم
الكوليسترول: ٠ ملجم
الكربوهيدرات: ٥٠ جرام
الألياف: ٢٤ جرام

طريقة التحضير

اخلط الماء والعدس والبصل والزعرير والبهارات المشكلة في قدر متوسط الحجم وعلى نار متوسطة دعه يغلي ثم خفض النار واتركه يغلي حتى يلين العدس لكن بينما لا يظل سليماً لمدة ١٥ دقيقة. اشطف خلطة العدس وحولها إلى طبق كبير وأضف إليها الخل والخردل وزيت الزيتون والكرفس والجزر والبقدونس والملح والفلفل. ضعها في التبريد على الأقل لمدة ١٥ دقيقة حتى يمتزج العدس والخضروات مع التتبيلة ثم اتركه في درجة حرارة الغرفة.

المقادير

- ٥ أكواب ماء
- ١ ½ كوب عدس مجفف بعد الغسل
- قطعة بصل صغيرة مقطعة
- ملعقة شاي زعتر طازج ومقطع
- ½ ملعقة شاي من البهار المشكل المسحوق
- ¼ كوب خل
- ملعقة شاي خردل
- ١ ½ ملعقة زيت الزيتون
- ٢ أعواد كرفس مقطعة
- ٢ جزر مقطع
- ¼ كوب من البقدونس المقطع
- ملعقة شاي ملح
- ¼ ملعقة شاي فلفل أسود مسحوق

الدجاج بالعنب

طريقة التحضير

سخن الفرن حتى ٢٠٠ درجة مئوية. ضع الدجاج في طبق ٩X١٣ بوصة والذي تم رشه برذاذ nonstick. أخبزه لمدة ٢٥ دقيقة بدون تغطية. بينما ينضج الدجاج سخن الزيت في مقلاة nonstick. قلب شرائح البصل حتى تلتين. ارفع البصل من على النار ثم أضف إليها الكتشب وصلصة الفلفل (إذا استعملته) قلب السكر والخل والخردل والعنب. ارفع الدجاج من الفرن بعد ٢٥ دقيقة وضع الصلصة عليه. ارجع الفرن واخبزه لمدة ١٠ - ١٥ دقائق أو حتى نضوج الدجاج. يؤكل دافئ. يكفى ٨ أشخاص.

٧٠ سعرة حرارية

الصوديوم: ٤٣٠ ملجم

الدهون الكلية: ٤ جرام

الكوليسترول: ٧٥ ملجم

كربوهيدرات: ٢٧ جرام

البروتين: ٢٨ جرام

الألياف: ٢ جرام

المقادير

- ٨ قطع من صدر الدجاج بالجلد والعظم
- ملعقة واحدة زيت نباتي
- ¾ كوب بصل شرائح رقيقة
- كوب واحد كتشب
- ١ - ٣ ملعقة صلصة فلفل اختياري
- ½ كوب سكر أسمر
- ½ ١ ملعقة شاي خل
- ½ ١ ملعقة شاي خردل جاف
- ٢ كوب عنب طازج أو مجمد أو بعد التذويب
- أو علبه واحدة (١٦ أونصة) عنب بالجلاتين
- ¼ كوب بصل أخضر مقطع للتزيين

في هذه الوجبة

التداوي بالطب الشعبي بين الحقيقة والوهم

أ.د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

كثر في الآونة الأخيرة استخدام الأغذية والأعشاب والممارسات التقليدية في علاج العديد من الأمراض وأصبح الناس يلجؤون إلى العطارين والأطباء الشعبيين وغيرهم طلباً للتخلص من بعض الآلام الجسدية أو علاج أمراض لم يستطع الطب الحديث علاجها. ومع تهافت أفراد المجتمع نحو هذا النوع من العلاج كثرت في الأسواق الوصفات الشعبية التي تدعي علاج مجموعة كبيرة من الأمراض كما ارتفع عدد العيادات التي تستخدم الطب التقليدي في علاج الأمراض وأدى ذلك إلى دخول مجموعة ليست قليلة من الدجالين والنصابين في هذه المهنة واختلط الحابل بالنابل وحدث الكثير من المضاعفات الخطيرة لبعض المرضى نتيجة استخدام وصفات شعبية خاطئة.

مفهوم الطب الشعبي

يوجد للطب الشعبي عدة مسميات مثل الطب المحلي والطب التقليدي والطب البديل وطب الأعشاب وغيرها وكل هذه المسميات تصب في مفهوم واحد هو (الممارسات التقليدية المستخدمة في علاج الأمراض قبل تطبيق العلم على المسائل الصحية في الطب الحديث). ولقد تم ممارسة الطب الشعبي في جميع دول العالم على اختلاف ثقافتها.

أهمية الطب الشعبي

هل فعلاً الطب الشعبي مهم أو يجب أن يكتفى الناس باستخدام الطب الحديث في علاج أمراضهم؟ تشير دراسات منظمة الصحة العالمية أنه يجب الاهتمام بالطب الشعبي للأسباب التالية:

- 1- إيمان نسبة كبيرة من أفراد المجتمع بفائدة الطب الشعبي.
- 2- تمارس نسبة كبيرة من أفراد المجتمع أحد أشكال الطب الشعبي في علاج الأمراض.
- 3- العديد من الممارسات التقليدية في الطبابة جاءت عن طريق التجربة وتعطي نتائج مقبولة.
- 4- يعيش في الوقت الحاضر نصف سكان العالم في بلدان توجد بها إدارات أو جهات حكومية مسؤولة عن الطب الشعبي.
- 5- في العديد من البلدان النامية يتولى

الممارسون الشعبيون والدايات رعاية ٨٠% أو أكثر من السكان الذين يعيشون في المناطق الريفية.

٦- يعتمد الطب الشعبي على نباتات طبية تزرع بشكل كبير في نفس البلد الذي يتم فيه العلاج الشعبي مما يسهل من استخدام هذه النباتات وتقليل تكلفة العلاج.

٧- تواجه معظم الدول النامية صعوبة في توفير الرعاية الصحية لجميع السكان نتيجة لصعوبة الوصول لبعض الأماكن النائية لذا فإن توفر الطب الشعبي في هذه الأماكن يساعد على التغطية الصحية لنسبة كبيرة من المجتمع.

الطب الشعبي في دول الخليج

أظهرت الدراسات أن نسبة استخدام الطب الشعبي في علاج الأمراض في دول الخليج ليست بالقليلة وتصل في بعض الحالات المرضية إلى حوالي ٨٠% من الأمهات قيد الدراسة، فمثلاً وجد أن ٦٨% من الأمهات في هذه الدول استخدمت الوصفات الشعبية لعلاج التهابات العين وتراوحت النسبة من ٧٠% في البحرين إلى ٧٥% في الكويت وتبين أن الإمساك وآلام الأسنان وآلام البطن والحروق والإسهال والتهابات العين والإنفلونزا وآلام الأذن من أكثر الأعراض المرضية التي تقوم الأمهات باستخدام الطب الشعبي في علاجها. وعندما سئلت الأمهات عن لجوئهن إلى

أخرى عند استخدامها مثل وضع الحليب على الحروق وتناول المليّنات لعلاج الإمساك. ٤. وصفات شعبية غير معروفة النتائج: وتشمل الوصفات التي تستخدم فيها بعض النباتات الطبية التي لا يعرف فوائدها الصحية ويتطلب إجراء المزيد من البحث لتحديد فعاليتها. ثانياً: إجراء الدراسات والبحوث حول ممارسات الطب الشعبي. يجب الاهتمام بإجراء وتشجيع البحوث في الطب الشعبي وقد حددت منظمة الصحة العالمية أهم المجالات التي لها أولوية في البحث في الطب الشعبي مع التأكيد على الرعاية الصحية الأولية. وتشمل فعالية الأدوية والطرق التقليدية لعلاج الأمراض، وإجراء تجارب لتحديد أدوية أو أعشاب جديدة ومعرفة سلامة استخدامها وفعاليتها وتقييم الاستخدام الحالي للمداويين التقليديين ومقارنة التكاليف لفعالية العلاج التقليدي، وإجراء مسح لمعرفة خلفية الفئات المختلفة المستخدمة للطب الشعبي وتحديد مقدار المعرفة والمهارات التي يجب أن تنقل إلى الممارسين التقليديين حتى يتسنى لهم أداء عملهم بفعالية في برامج الرعاية الصحية الأولية وتحديد أفضل خليط من المداويين الشعبيين العصريين بأسلوب روح الفريق للرعاية الصحية الأولية. ثالثاً: تدريب الأطباء والممارسين الشعبيين المتعاونين وتوجيههم يعتبر الأطباء الشعبيين والممارسون التقليديون هم العاملون الصحيون الحقيقيون في العديد من المجتمعات النامية وحتى في بعض المناطق في دول الخليج العربية وهم يتمتعون بثقة الناس مهما كان مستوى مهاراتهم لذا فإن معظم الهيئات الصحية توصي بأهمية تدريب هؤلاء المطببين وإدراجهم ضمن برامج الرعاية الصحية الأولية. وقد قامت العديد من دول شرق آسيا بذلك، كما أن بعض دول الخليج مثل دولة الإمارات العربية المتحدة والكويت قد خصصت مراكز خاصة للتداوي بالأعشاب الطبية تخضع لرقابة وإدارة وزارة الصحة.

و٦٥% مقابل ٩٠% لعلاج الحصبة و٩٠% مقابل ٩٥% لعلاج التهابات العين.

الخلاصة

تدل الدراسات القليلة عن ممارسات

الطب الشعبي في دول الخليج العربية

أن استخدام هذا الفرع من الطب ما زال

قائماً في علاج بعض الأمراض الشائعة

وتبين أن العديد من الوصفات الشعبية

ذات جذور إسلامية وعربية وقد ورد

ذكرها في كتب الطب القديمة مما يؤكد

توارث هذه المعتقدات الشعبية.

ولكي يتم توجيه ممارسات الطب

الشعبي بالشكل الصحيح يجب الاهتمام

بالجوانب التالية:

أولاً: فرز الممارسات التقليدية وتشجيع الجيد منها وعدم تشجيع السيئ منها، ومن ناحية الفوائد الصحية للوصفات الشعبية لعلاج الأمراض فإنه يمكن تقسيمها إلى ٤ فئات. ١. وصفات شعبية مفيدة: وتشمل الوصفات التي لها فوائد صحية أكيدة في تخفيف حدة المرض مثل تناول السوائل عند الإصابة بالإسهال أو الإمساك واستخدام القرفل في تخفيف آلام الأسنان وغيرها.

٢. وصفات شعبية غير ضارة: وتشمل الوصفات التي لا تساعد على تخفيف أعراض المرض أو علاجه ولكنها لا تسبب مضاعفات صحية مثل تناول السوائل لعلاج أوجاع البطن والغازات.

٣. وصفات شعبية ضارة: وتشمل الوصفات التي قد تسبب ضرراً صحياً أو مضاعفات

الطبيب الشعبي لعلاج مرض أو أكثر صرحت ٥٠% من الأمهات بأنهن لجأن إلى الطبيب الشعبي لعلاج الأمراض وكانت النسبة كالتالي: ٤٥% لكل من البحرين والكويت و٥٠% في قطر و٦٤% في الإمارات. وقد ترجع هذه النسب إلى مستوى تعليم الأم فكلما ارتفع مستوى تعليم الأم قل استخدام الطب الشعبي. أما بالنسبة لاستخدام الممارسات التقليدية الأخرى مثل الكي والحجامة والأحجية فقد تبين أن ٦٠% من الأمهات في الخليج تستخدم الكي في علاج بعض الأمراض وتراوحت النسبة من ٤٠% في الكويت إلى ٧٢% في قطر. أما الحجامة فقد كانت نسبة استخدامها حوالي ٣٨% وكانت أعلى نسبة استخدام في دولة الإمارات (٥٣%). وأوضحت الدراسات أن ٤٣% من الأمهات في الخليج يستخدمن الأحجية وكانت أعلى نسبة في الاستخدام في البحرين (٤٨%).

مصدر المعلومات

تشير إحدى الدراسات إلى أن ٨٧% من الأمهات الخليجيات يعتمدن على الأهل والأصدقاء في استخدام الطب الشعبي والنسبة الباقية ١٣% تعتمد على المجلات والكتب ووسائل الإعلام الأخرى. وتبين أن الاعتماد على الكتب كمصدر رئيسي في الممارسات التقليدية للعلاج كان الأعلى عند الأمهات في البحرين (٦١%) مقارنة بالأمهات في بقية دول الخليج العربية (تتراوح النسبة بين ٦% إلى ١٨%) وقد يرجع ذلك إلى ارتفاع مستوى تعليم الأمهات البحرينيات الداخلات في عينة الدراسة.

الجيل الجديد

أظهرت دراسة حول الطب الشعبي عند جيلين من الأمهات في دولة الإمارات العربية المتحدة أن الجيل القديم (الأمهات اللاتي تزيد أعمارهن عن ٤٠ سنة) أكثر استخداماً للطب الشعبي من الأمهات صغيرات السن (الجيل الجديد) اللاتي تقل أعمارهن عن ٣٠ سنة ولكن كلا المجموعتين تستخدم الطب الشعبي بشكل كبير فمثلاً وجد أن ٧٠% من الجيل الجديد يستخدمن العلاج الشعبي للإسهال مقابل ٨٥% في الجيل القديم و٨٠% مقابل ١٠٠% في علاج مرض اليرقان (أبو صفار)

خطورة استخدام البلاستيك في حفظ

١. الأغذية الساخنة وهكذا.
٢. اعتمد على شراء الأواني البلاستيكية من شركات ذات سمعة عالمية، فمثل هذه الشركات تحافظ على سمعتها من خلال منتجاتها.
٣. اقرأ التحذيرات والإرشادات المرفقة مع أوعية البلاستيك (في حالة وجودها).
٤. الأواني الزجاجية أفضل في حفظ الأطعمة من البلاستيك، فحاول استخدامها كلما أمكن ذلك.
٥. لا تضع الطعام وهو ساخن رأساً في أواني/ أوعية البلاستيك، بل انتظر قليلاً حتى يهدأ الطعام.
٦. لا تلجأ إلى شراء أواني/أوعية البلاستيك من الأماكن الرخيصة فمثل هذه الأماكن قد تجلب أنواعاً عديدة من أواني البلاستيك غير الآمنة.

مادة الداىوكسين (وهي مادة سامة وخطرة) ولكن هذه المعلومات بعيدة عن الصحة وذلك لأن الداىوكسين لا ينتج إلا عن طريق حرق الأشياء حرقاً شديداً، كما أن هذه المادة لا تستخدم في صناعة البلاستيك والمشكلة الكبرى تكمن في الرقابة الغذائية، فحتى الآن جميع الدول العربية لا تقوم بفحص المواد البلاستيكية المستخدمة في حفظ الأطعمة المختلفة للتأكد من سلامتها.

ولتفادي أي خطورة قد تنتج من بعض أنواع البلاستيك يمكنك اتباع النصائح التالية:

١. استخدم أواني البلاستيك حسب ما هو موصوف مثل صالحة لاستخدام الميكروويف أو صالحة لحفظ

بدأ استخدام البلاستيك في حفظ الأطعمة وكذلك في تعبئتها منذ أكثر من قرن من الزمان ولا زال الناس يتساءلون عن مدى خطورة المواد المستخدمة في تصنيع البلاستيك وتسربها إلى الطعام، وبصفة عامة هناك ٤ أنواع رئيسية من البلاستيك المستخدم في حفظ الأطعمة.

١. البلاستيك القوي والصلب ولكنه غير مقاوم للحرارة وهذا يستخدم بكثرة في حفظ العصائر والحليب السائل وقناني الماء والأكياس الخاصة بحفظ الأغذية في المجمدة (الفرزير).

٢. البلاستيك القوي المقاوم للغازات الحمضية وهذا يستخدم في المشروبات الغازية بشكل خاص.

٣. البلاستيك الصلب والمقاوم للحرارة وهذا يستخدم في أوعية الميكروويف وفي حفظ صلصات الطعام وغيرها.

٤. البلاستيك الشفاف والمقاوم للحرارة وهذا يستخدم في تصنيع قناني الرضاعة الاصطناعية للأطفال الرضع.

هل تتسرب المواد الداخلة في صناعة البلاستيك إلى الطعام؟

يتوقف ذلك على عدة اعتبارات، وبصفة عامة فإن معظم المواد المستخدمة في صناعة البلاستيك المستخدمة في حفظ الأطعمة غير قابلة للتسرب حتى لو استخدمت بشكل غير صحيح فإن الكمية المتسربة ضئيلة جداً وغير خطيرة لأن الجسم قادر على التعامل معها وطردها.

ولكن بعض أنواع البلاستيك تتسرب منها المواد وخاصة إذا كان الطعام دهنياً مثل الأجبان واللحوم الدسمة، بخاصة إذا تم تسخين الطعام وهو مغلف وقد ظهر في الانترنت العديد من الأقاويل حول خطورة بعض المواد المصنعة في البلاستيك ومؤخراً تحدثت بعض المواقع عن تسرب



الطعام

المكسرات

شراؤها

تباع المكسرات في الأسواق بعدة أشكال حسب طريقة تصنيعها ، فالمكسرات التي تباع بقشورها هي أقلها تصنيعاً ومعظمها يباع دون تحميص. ويجب تجنب شراء المكسرات المعطوبة والتي بها ثقوب أو شقوق أو بقع غير طبيعية.

أفضل طريقة لمعرفة جودة المكسرات أن تأخذ مجموعة منها وتخضها بيديك فإذا وجدت أن لها صوت خشخشة فهي غالباً ما تكون جافة وقديمة. وشراء المكسرات بقشورها أفضل لأنها تحفظ لفترة أطول وأرخص ثمناً (نسبياً).

عند الرغبة في تحميص المكسرات يفضل القيام بذلك في المنزل باستخدام الفرن فإن ذلك يعطيها طعماً ونكهة مرغوبة . المكسرات المقشورة (بدون قشرة) تكون سريعة التلف لأنها تمتص كمية أكبر من الرطوبة ويجب التأكد من أنها غير مطاطية وغير متزنخة (معطية طعماً غير مرغوب).

عند شراء المكسرات المعلبة يمكن التأكد من جودتها من خلال الوعاء إذا كان زجاجياً وذلك بأن تكون ذات لون مقبول وأحجام متساوية وغير تالفة أو مكسرة الأطراف ولا يوجد بها أوساخ أو شوائب ، أما المكسرات في العلب المعدنية فمن الصعب التعرف على جودتها ، وفي هذه الحالة يجب الاعتماد على الشركات ذات السمعة الجيدة في مجال تصنيع المكسرات والبذور .

حفظها

يجب حفظ المكسرات في مكان بارد وغير رطب، والمكسرات المقشورة قد تتلف خلال يومين أو ثلاثة إذا تركت مفتوحة في الغرفة أما المكسرات بقشورها فيمكن أن تستمر لفترة أطول. وعموماً يجب حفظ المكسرات في علب زجاجية أو بلاستيكية محكمة الغلق. والمكسرات التي يتم شراؤها في علب زجاجية أو معدنية يجب حفظها في مكان بارد وجاف حتى حين يتم فتحها ويمكن أن تبقى المكسرات قبل فتحها ٨-١٠ شهور بدون أي تلف ولكن بعد فتح العلبة فإن المكسرات تبقى جيدة لمدة أسبوع واحد ويمكن حفظها لمدة أطول إذا تم وضع العلبة محكمة الغلق في الثلاجة.

قيمتها الغذائية

تحتوي المكسرات على نسبة عالية من الدهون تتراوح بين ٢٥ إلى ٧٠٪، ولكن نوعية الدهون في المكسرات من النوع الصحي والمكسرات لا تحتوي على الكوليسترول وأثبتت الدراسات الحديثة أن تناول كميات بسيطة من المكسرات يومياً (١٠-١٥ حبة) يساعد على الوقاية من أمراض القلب. ويفضل تناول المكسرات غير المملحة لتقليل كمية الملح. والمكسرات غنية بالبروتين وتحتوي على نسبة قليلة من السكريات وبعضها غني بالحديد والزنك مثل اللوز والكازو وتحتوي المكسرات على نسبة عالية من مادة البوتاسيوم المهمة لارتفاع ضغط الدم وهي غنية بحمض الفوليك أو فيتامين المكسرات على نسبة جيدة من فيتامينات ب المهمة للنمو ولهضم الطعام .

٧. عند حفظ الأطعمة في أوعية البلاستيك لا تملأ الوعاء حتى يلتصق الطعام بغلاف الوعاء.
٨. لا تستخدم أوعية البلاستيك في حفظ الأطعمة الغنية بالدهون.
٩. لا تستخدم قناني الماء المصنوعة من البلاستيك في حفظ المياه الحارة.
١٠. هناك تصنيف لدرجة أمان البلاستيك، وهذا التصنيف يتم بتقييم البلاستيك بأرقام من ١ إلى ٧، ويوضع ذلك في قعر الوعاء البلاستيكي عادة. فإذا وجدت الأرقام التالية ١، ٢، ٤، ٥ فهذا يعني أن نوع البلاستيك المستخدم آمن لحفظ الغذاء، أما الأرقام ٣، ٦، ٧ فهذا يعني أن هذا النوع من البلاستيك لا يصلح لحفظ الأطعمة.



نصائح لغرس العادات

الغذائية الصحية

عند الأبناء

تنشأ العادات الغذائية عند الأطفال منذ بداية الفطام عندما تقوم الأم بإدخال الأطعمة معينة وبالتالي تعويد الطفل على طعم ونكهة هذه الأطعمة، ثم تأتي البيئة المنزلية لتزرع في الأطفال معظم السلوكيات الصحية الغذائية، يلي ذلك المدرسة والمجتمع حيث تحدث بعض التغيرات في سلوكيات الأطفال الغذائية. ولكي يتمتع طفلك بأبكر قدر من العادات الغذائية الصحية إليك هذه النصائح:

- علم طفلك احترام أوقات الوجبات وعند انتهاء وقت الوجبة تزال جميع الأطعمة المقدمة فيها ولا يترك شيئاً للطفل الذي رفض تناول هذه الوجبة.
- حاول دائماً التنوع والابتكار في الأطعمة المقدمة في الوجبات الثلاث.
- تحكم في أعصابك ومزاجك أثناء تناول الطعام مع أطفالك، فهم ليس لهم ذنب في تعكير جو تناول الوجبة لأنك قلق ومنزعج.
- كن قدوة حسنة في عاداتك الغذائية ولا تتناول أطعمة تمنعها عن أطفالك فهذا يخلق نوعاً من التناقض عندهم بين سلوك الوالد وما يأمر به.
- لا تميز بين أطفالك في مجال الاجتهاد الدراسي أو الذكاء أو خفة الدم، فإن هذا التمييز ينعكس على تناولهم للأطعمة، فبعض الأطفال قد يقوم بزيادة تناول الأغذية كردة فعل لهذا التمييز وآخرين قد يعكفون عن تناول الأغذية بالمقادير الكافية، وهذا قد يسبب السمنة أو النحافة على التوالي.
- لا تكافئ طفلك بالأطعمة مثل أن تعطيه شوكولاته أو حلويات نتيجة قيامه بشيء ما، لا تربط الطعام بالثواب وبالتالي يقوم الطفل بأداء هذا الشيء لغرض الحصول على الطعام.
- لا تعاقب طفلك بحرمانه عن أغذية معينة نتيجة عمله شيئاً غير مقبول.
- لا تفرض الطعام على طفلك، بل وفر له خيارات من الأطعمة الصحية واترك له مطلق الحرية في الاختيار.
- لا تعتمد على ما تحبه الأم أو الأب من أغذية لغرض تقديمها لأطفالك، فليس بالضرورة ما تحبه الأم أو ما تعتقد أنه مفيد هو بالضرورة مقبول لطفلك.
- حاول دائماً تواجدك (الأم) و (الأب) أثناء تناول الوجبات الثلاث الرئيسية فإن ذلك يغرس القدوة الحسنة عند أطفالك ويوفر الجو الاجتماعي العائلي الجيد.
- لا تقم بالاستهزاء أو إبداء التعليقات على أطفالك، فإن ذلك قد ينعكس على تناول الأطعمة، بخاصة الزيادة في تناولها لغرض التعويض النفسي أو جلب الانتباه.
- حاول أن لا تتناول الطعام في مكان فيه تلفزيون، وإذا كان لا بد من ذلك فأبق التلفزيون مفضلاً، لأن الأطفال قد يندمجون مع برامج التلفزيون مما يزيد فترة بقائهم على مائدة الطعام وبالتالي زيادة تناول الطعام.
- احترم خيارات طفلك للأطعمة وأعطه مساحة كافية لاختيار بعض الأطعمة مع محاولة توجيهه للفوائد الصحية أو غير الصحية لاختياره.
- لا تجعل وقت الطعام وقتاً للمشاحنات مع الزوج/الزوجة أو التوبيخ لأطفالك لعدم حصولهم على درجات جيدة في المدرسة أو ما شابه ذلك.
- عند تناول الطعام خارج المنزل، اهتم بالذهاب إلى المطاعم التي تقدم أطعمة صحية قدر الإمكان وحاول أن تستغل هذه الفرصة للتقارب والتحاور مع أطفالك ولا تجعل هذه المناسبة لغرض تناول الطعام فقط.

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

فقر الدم الناتج عن نقص الحديد هو عبارة عن نقص مخزون الحديد في الدم وهو من أكثر الأمراض الغذائية شيوعاً في العالم. ويتعرض الرضع والأطفال قبل سن المدرسة (٢-٥ سنوات) والمراهقون والنساء في سن الإنجاب خاصة العوامل منهن للإصابة على نحو خطير بفقر الدم الناتج عن نقص الحديد. وتشير الدراسات أن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد ينتشر بشكل كبير في المجتمعات العربية، وتتراوح نسبة الانتشار عند أطفال ما قبل السن المدرسي بين ٢٠٪ إلى ٥٠٪، وعند أطفال المدارس بين ١٥٪ إلى ٤٠٪، أما عند النساء الحوامل فقد بلغت النسبة بين ٣٠٪ و ٦٠٪.

التأثير الصحي لفقر الدم

يمكن تلخيص التأثير الصحي لفقر الدم كالتالي:

- ١- عند الأطفال والرضع
 - القصور في النمو الحركي.
 - القصور في النمو اللغوي.
 - القصور في التحصيل الدراسي.
 - آثار نفسية وسلوكية (عدم الانتباه، عدم الاطمئنان).
 - نقص النشاط البدني.
- ٢- عند البالغين من الجنسين
 - انخفاض الكفاءة الإنتاجية والعمل البدني.
 - ضعف في مقاومة الأعباء والإجهاد.
 - انخفاض اللياقة البدنية والإنجاز الرياضي.
- ٣- عند الأمهات الحوامل
 - زيادة نسبة الإصابة بأمراض الأمومة.
 - زيادة نسبة إصابة الجنين بالمرض والوفاة.
 - زيادة التعرض لانخفاض الوزن عند الولادة.

أسباب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

- (١) قلة تناول الأغذية التي تحتوي على الحديد خاصة الحديد جيد الامتصاص مثل اللحم والسمك والدجاج والكبد والكلوي وإلى حد ما بعض الحبوب والبقوليات والخضراوات الخضراء.
- (٢) وجود مواد تؤثر سلباً على امتصاص الحديد أي لا يستطيع الجسم الاستفادة من الحديد الموجود في الغذاء بالشكل الكافي وهذه المواد توجد في الشاي والقهوة والحبوب والبقوليات الكاملة (غير المقشورة).
- (٣) قلة أو عدم تناول الأغذية التي تحتوي على المواد المساعدة على زيادة امتصاص الحديد خاصة فيتامين ج الذي وجد أن وجوده في الوجبة يرفع من امتصاص الحديد إلى عدة أضعاف.
- (٤) الإصابة بالطفيليات (الديدان) خاصة الدودة الشرجية (Hookworm) والبلهارسيا (Schistosoma) وغيرها من أنواع العدوى.
- (٥) الإصابة بالملاريا.
- (٦) الإصابة بأمراض انحلال الدم الوراثية مثل فقر الدم المنجلي (Sickle - cell anaemia)

والتلاسيميا (Thalassamia) المنتشرة على نطاق واسع في دول الخليج العربية وبعض الدول العربية. (٧) النزيف الدموي وهو كثير الشبوع وأسباب النزف كثيرة منها الجروح والنزيف الرحمي والنزيف نتيجة الإصابة بالديدان. (٨) زيادة متطلب الحديد (أسباب فسيولوجية) مثل عند سن البلوغ وسن الطمث عند النساء وأثناء الحمل ونمو الطفل والنقاهة في الأمراض المختلفة.

الوقاية من فقر الدم الناتج عن نقص الحديد

- (١) استخدام الحديد الدوائي يساعد إعطاء الحبوب أو حقن الحديد إلى إدخال تحسينات سريعة في مستوى الحديد في الدم ويكون هذا الأسلوب ناجحاً إذا تم توجيهه إلى فئات محددة من المجتمع لأن تغطية السكان جميعهم أمر مستحيل وأهم الفئات التي يجب التركيز عليها الحوامل والرضع والأطفال قبل سن المدرسة (٢ - ٥ سنوات).
- (٢) تعديل العادات الغذائية
 - هناك عدة أساليب يمكن تشجيعها في تعديل نمط استهلاك الغذاء لتحسين امتصاص الحديد أو زيادة كميته في الوجبة:
 - التشجيع على زيادة تناول الطعام بحيث تلبى الاحتياجات اليومية من الطاقة وهذا الأسلوب يصلح في المجتمعات الفقيرة.
 - التشجيع على تناول الأغذية الغنية بالحديد لرفع كمية الحديد في الوجبة وكذلك توافره البيولوجي.
 - تناول أغذية تساعد على امتصاص الحديد مثل اللحوم والأسماك والدواجن وتلك المحتوية على فيتامين ج.
 - تشجيع تناول الأطعمة المقوية بالحديد مثل بعض أنواع عصائر الفواكه المعلبة والكورن فلكس والحليب المجفف.
 - التقليل من تناول الأغذية التي تحتوي على مواد تقلل من امتصاص الحديد مع الوجبة أو بعد الوجبة رأساً مثل الشاي والقهوة والخبز غير المخمر والحبوب الكاملة.
- (٣) مكافحة الأمراض الفيروسية والجرثومية والطفيلية ويتم ذلك بتحسين مستوى الرعاية الصحية والخدمات العلاجية السليمة والأصحاح البيئي وتحسين مستوى النظافة العامة والشخصية لتقليل فرص الإصابة بهذه الأمراض.

كيف تختار أواني طبخ الطعام

يستخدم الناس أنواعاً مختلفة من الأواني لغرض طبخ الطعام ولكل نوع بعض الإيجابيات والسلبيات.. ونستعرض هنا أهم أنواع الأواني استخداماً للطبخ ومزايا كل منها..

أواني الألومنيوم

الألومنيوم معدن خفيف الوزن وجيد التوصيل للحرارة. ولكنه يجعل كيماويات ورائحة بعض الأطعمة أكثر نفاذاً (خاصة بعض الخضراوات مثل الملفوف والكرنب) كما أنه قد يتقشر حيث يحول الأطعمة البيضاء (مثل القرنبيط أو البطاطا) إلى اللون الأصفر أو البني.

هذا وتجدر الإشارة إلى أن التكهنتات السابقة حول خطورة تقشر الألومنيوم على الصحة ليست صحيحة. فاستخدام أواني الألومنيوم للطبخ لا يزيد من احتمال إصابتك بداء الخرف (داء الزهايمر). وعلى الرغم من أن الأطعمة الحامضة أو المالحة قد تزيد من تقشر الألومنيوم (مثل الطماطم أو الخل مثلاً) فإن كمية الألومنيوم التي تحصل عليها من هذا الإناء هي أقل مما تحصل عليه كل يوم طبيعياً من الطعام والماء.

أواني النحاس

الأواني النحاسية توصل الحرارة بشكل ثابت ومتساو، وللاستفادة من هذه الخاصية يتم صنع الكثير من الأواني النحاسية للطبخ. إذا كنت تستخدم النحاس للطبخ فعليك أن تتفحص الطبقة المبطنة للأواني بين أونة وأخرى. فإذا كانت هذه الطبقة تالفة أي أنك تستطيع رؤية النحاس البرتقالي ظاهراً عبر الطبقة الفضية المبطنة فيجب الاستغناء عنه.

أواني الفخار

المرية الأساسية للطين المحروق أو الفخار هو وجود مسام فيه، لذا فإن الأواني المصنوعة من

الفخار تسمح للبخار الزائد بالتسرب وتحتفظ بالكمية المناسبة فقط من الرطوبة لصنع طعام فيه قدر مناسب من الرطوبة فيكون أقرب للطراوة. أما الأواني الفخارية المزينة فموضوعها مختلف، فدهان الخزف يجعلها أقل مسامية بحيث أن اللحم أو الدجاج الذي يطبخ في الأواني يتبخر بدلاً من أن يخبز والنتيجة هي أن وجه الطعام يظل مليئاً بالماء وليس محمصاً. والأهم من ذلك أن بعض الأصباغ المستخدمة لدهان الخزف تحتوي على معدن الرصاص. ولتثبيت التزيينات ومنع الرصاص من التسرب إلى الطعام يتم حرق الأواني في الفرن. وإذا كانت الأفران أبرد مما يجب أو كان وقت الحرق في الفرن قصيراً جداً فإن بعض الرصاص يتسرب، خاصة إذا كانت الأطعمة حمضية مثل عصير الفواكه أو الأطعمة المضادة إليها الخل.

ويمكن القول إن أواني الفخار المصنوعة في الولايات المتحدة واليابان وبريطانيا تعتبر آمنة بصفة عامة، غير أن عليك أن تلتزم جانب الحذر. فإذا لم يحمل الإناء ملصقاً أو كتيباً يؤكد بأنه يظل سليماً لدى وضع أطعمة حمضية فيه فامتنع عن استعماله للطبخ أو حفظ الطعام. كما أن من المفروض غسل الأطباق الخزفية باليد وعدم وضعها في غسالة الصحون لأن ذلك من شأنه أن يؤدي إلى تآكل السطح المطلي للإناء.

أواني الزجاج

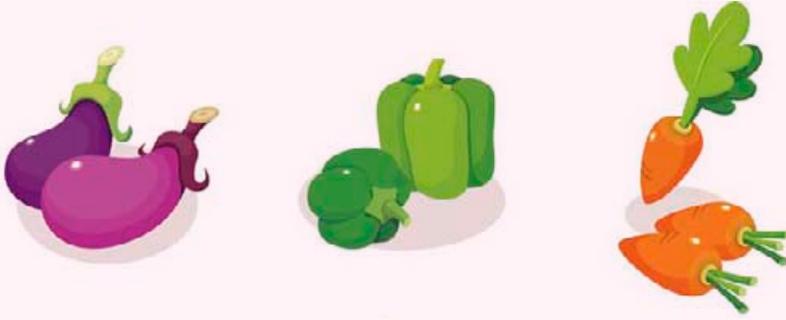
الزجاج مادة محايدة لا تتفاعل مع الطعام غير أن عليك أن تنتبه لناحيتين منه: أولاً: لا تستعمل الأواني الزجاجية إذا كان الإناء مصنوعاً من الزجاج والمعدن في فرن

الميكروبيف، إذ أن المعدن يمنع وصول الموجات الكهرومغناطيسية التي تسخن الطعام. ثانياً: أنه قد يسبب انفجاراً كهربائياً يعطب الفرن ويفزعك. تذكر أن الزجاج ينكسر وقد يتناثر في جميع أجزاء المكان في بعض الأحيان. فإذا كنت من الناس الذين تسقط الأواني من أيديهم تكررراً فتجاهل الزجاج.

أواني التيفال (غير اللاصقة)

السطوح التي لا يلتصق بها الطعام مصنوعة من البلاستيك (مادة تسمى باختصار PTFE) بالإضافة إلى مواد مقوية وهي مواد كيميائية تصلب الإناء. ومادام هذا السطح سليماً وليست به خدوش فإنه لا يتفاعل مع الطعام. وأواني التيفال هي الآنية المفضلة لمن يتبعون أنظمة غذائية خفيفة، إذ يمكن طبخ الطعام فيها دون أن تضاف إليها الدهون. غير أنها مكلفة أيضاً، إذا أنها تخدش بسهولة إن لم تحرص باستمرار على استخدام الملاعق الخشبية والبلاستيكية لتحريك الطعام فيها. وهذه المشكلة ليست لها آثار صحية، لأنك لو ابتلعت جزيئات صغيرة جداً من الغلاف اللاصق فإنها ستمر عبر الجسم دون أن يهضمها. غير أن السطوح غير اللاصقة، إذا سخنت تسخيناً شديداً، فقد تؤدي إلى انفصال السطح عن الإناء الملتصق به (أي الجوانب وقاع الإناء) وتصدر أبخرة لا رائحة لها. فإذا كانت منطقة الطبخ غير جيدة التهوية فقد تصاب بحمى كثرة الأبخرة طويلة الأمد وهي حمى مشابهة في أعراضها للأنفلونزا وإن

اختبر معلوماتك الغذائية



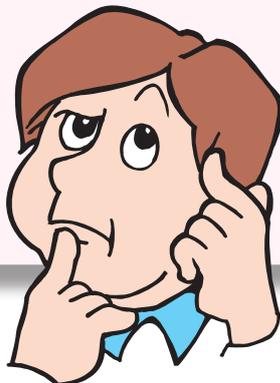
١. الكوليسترول مهم لصحة الإنسان ويصنع طبيعياً في الجسم ونحن نحتاجه للمساعدة في هضم الطعام ولإنتاج بعض الهرمونات وفيتامين د (D).
 • أياً من الأغذية التالية يحتوي على أعلى نسبة من الكوليسترول:
 المكسرات (١) الحليب (٢) الفواكه (٣)

٢. يعتبر الحليب غذاءً صحياً حيث يحتوي على العديد من المغذيات المهمة للنمو كما يحتوي الحليب ومنتجاته على نسبة لا بأس بها من الدهون التي تساعد على ترسب الكوليسترول في الدم.
 • أياً من منتجات الألبان التالية تحتوي على أعلى نسبة من الدهون:
 الحليب كامل الدسم (١) اللبنة (٢) الروب كامل الدسم (٣)

٣. فيتامين أ (A) ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان وفي مقاومة العدوي ومهم للنظر.
 • أياً من الأطعمة التالية تحتوي على النسبة الأكبر من فيتامين أ (A):
 الحليب (١) المنجه (٢) البقدونس (٣)

٤. هناك عدة أنواع من فقر الدم وهي من الأمراض الشائعة في الدول العربية ويؤدي الإصابة إلى حدوث مضاعفات صحية مثل سهولة التعب والإجهاد وقلة التركيز وضعف التحصيل الدراسي وقلة اللياقة البدنية عند الرياضيين.
 • أي أنواع فقر الدم أكثر انتشاراً في الدول العربية:
 فقر الدم الناتج عن نقص الحديد (١) نقص الخميرة (٢) السكرز (٣)

٥. الألياف الغذائية توجد بشكل طبيعي في بعض المواد الغذائية وهي تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان والتقليل من زيادة الوزن وتقلل من الإصابة بالإمساك.
 • أياً من الأغذية التالية توجد بها الألياف الغذائية بكثرة:
 اللحوم (١) الهريس (٢) الفواكه (٣)



١. الفواكه

٢. الحليب كامل الدسم

٣. المكسرات

٤. اللحم

٥. الهريس



كانت لا تحدث تأثيرات معروفة. وتلافي ذلك احرص على إبقاء لهب النار معتدلاً وعلى فتح النوافذ والتهوية الجيدة في المطبخ.

أواني الستينلس ستيل

الستينلس ستيل هو خليط معدني (مادة مصنوعة من معدنين أو أكثر) معظمه من الحديد والمزيتان الأساسيتان فيه هما الصلابة والديمومة. أما عيوبها فهي سوء توصيل الحرارة. كما أن المزيج المعدني يحتوي على مادة النيكل، وهو معدن يتحسس منه العديد من الأشخاص. أما إذا تعرض إناء الستينلس استيل لخدش عميق بحيث يكشف عن الطبقات الداخلية فيه فعليك أن تتخلص منه. ولكن بصفة عامة فإن أواني الستينلس استيل المصنوعة في الشركات ذات السمعة الجيدة فأنها تكون سليمة.





انخفاض تناول الحليب عند الأطفال

وتقل النسبة مع ارتفاع العمر حتى تصل إلى ١٦٪ فقط عند عمر ١٦-١٨ سنة. وبالمقابل وجد أن تناول المشروبات الغازية قد ازداد من ٥٥٪ عند عمر ٦-٨ سنوات إلى ٦٢٪ عند عمر ١٦-١٨ سنة. وترجع أهمية تناول الحليب يومياً إلى كونه المصدر الأساسي لعنصر الكالسيوم الهام لبناء العظام والوقاية من هشاشة العظام في السنوات المتأخرة من العمر.

تبين من الدراسات التي قام بها المركز العربي للتغذية الذي يتخذ من مملكة البحرين مقراً له أنه كلما ارتفعت أعمار الأطفال قل استهلاك الحليب وارتفع تناول المشروبات الغازية. وأوضحت إحدى الدراسات على الطلاب في المملكة العربية السعودية أن ٦٠٪ من الطلاب عند عمر ٦-٨ سنوات يتناولون الحليب يومياً

المدخنون لا يتناولون

الأطعمة الصحية

أشارت دراسة قام بها أ.د. عبدالرحمن مصيقر رئيس المركز العربي للتغذية أنه بالإضافة إلى خطورة التدخين على صحة الإنسان إلا أن المدخنين يمارسون عادات غذائية غير صحية، وشملت الدراسة أكثر من ٢٠٠ مدخن وتبين أن المدخنين أكثر استهلاكاً للمشروبات الغازية والقهوة والشاي واللحوم الحمراء والحلويات والوجبات السريعة مقارنة بغير المدخنين كما وجد أن المدخنين أقل استهلاكاً للفواكه والخضراوات من غير المدخنين، وهم كذلك أقل ممارسة للرياضة وأكثر مشاهدة للتلفزيون ويميلون إلى عدم تناول الفطور مقارنة بغير المدخنين.



٧٪ من المراهقين لا يتناولون الخضراوات والفواكه يومياً

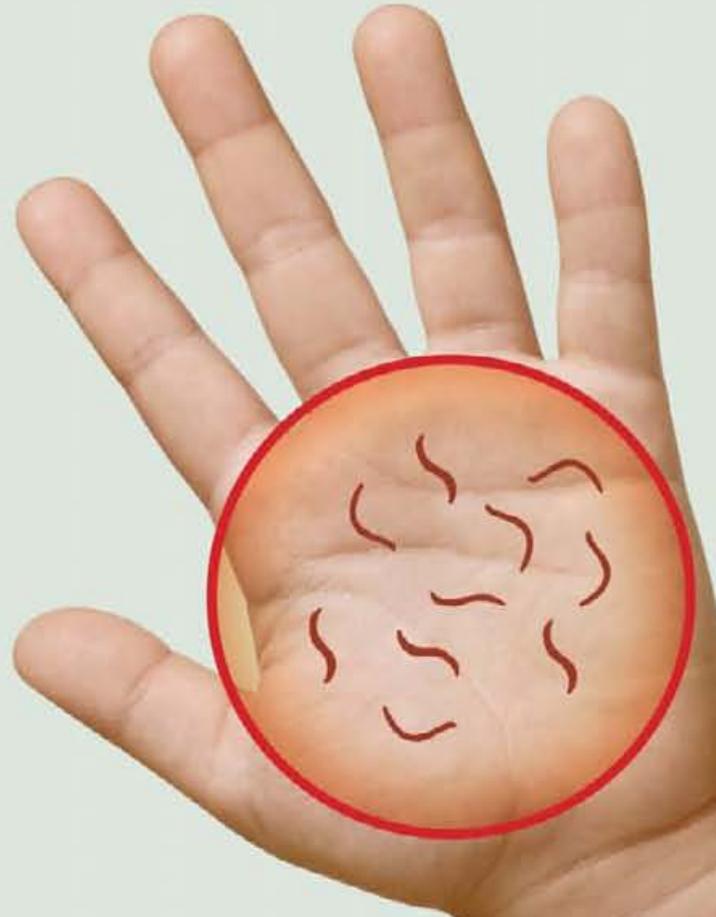
أوضحت دراسة قام بها المركز العربي للتغذية أن حوالي ٣٠٪ من المراهقين في دول الخليج العربية يتناولون الخضراوات والفواكه يومياً، أما الباقي فإما يتناولها من مرة إلى ٣ مرات أو من ٣ مرات إلى ٦ مرات في الأسبوع. وفي دراسة على المراهقات في مدينة الرياض وجد أن ٦٪ فقط منهن يتناولن الفواكه يومياً، ويعتبر هذا مؤشراً سيئاً وذلك لأن الفواكه والخضراوات من الأطعمة التي ينصح بتناولها بكثرة يومياً للمساعدة في الوقاية من الأمراض المزمنة، وتوصي منظمة الصحة العالمية بأن يتم تناول على الأقل نوعين من الفواكه و ٣ أنواع من الخضراوات يومياً.



كوني متأكدة ١٠٠٪



لذا انتم بحاجة إلى أخصائي بالنظافة.



الصابون العادي لا يستطيع تنظيف اليدين جيداً.

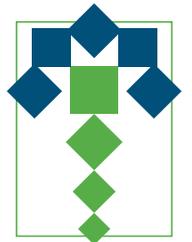


خدماتنا

تخطيط حملات العلاقات العامة
التحصين المشترك
إدارة الأزمات وتبادل المعلومات
التدريب على فن إدارة الأزمات
التواصل المشترك في المعلومات
العلاقات الإعلامية
إدارة الاجتماعات والمناسبات
تحسين وبناء الصورة الذهنية

مهمتنا

تكمُن مهمتنا في تأمين الحلول المثالية
في العلاقات العامة والإعلام للشركات
العاملة في المملكة العربية السعودية
محلياً وإقليمياً
من أجل تغطية احتياجات عملها وتنمية
تطور إستراتيجيتها وصياغة رسالتها
للجمهور المستهدف



الدار المحلية
للعلاقات العامة