

- ماهي المكملات الغذائية
- حمية مريض القرحة الهضمية
- الأرز بريء من زيادة الوزن



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



صحتك في رمضان

شهر رمضان هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والإسراف في الطعام، وفي الحقيقة فإن السلوك الذي يتبعه أغلب الناس في هذا الشهر خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية. لذا فقد رأينا تسليط الضوء عليها تحت قضية العدد، وقد تم التركيز على بعض الممارسات الغذائية الخاطئة كالإكثار من السوائل في فترة الإفطار وتأثيرها على عملية الهضم، وتأثير تناول المشروبات الرمضانية-الشربت- على صحة الطفل بالإضافة إلى آلية التغلب على العطش في رمضان. أما باب تحت المجهر فقد كان تركيزنا فيه على المكملات الغذائية ونعني هنا تناول مغذيات إضافية على الغذاء اليومي، لذا فهي تكمل التغذية وقد أوضحت الدراسات أن معظم الأشخاص لا يتناولون كفايتهم من بعض العناصر الغذائية مثل فيتامين (د) والكالسيوم والحديد وهذا يعني حصول نقص في هذه العناصر وبالتالي الإصابة بالأمراض المرتبطة بنقصها.

أما في باب سلامة الغذاء فلقد تم التطرق إلى تجميد الأغذية نتيجة النقص الشديد عند أفراد المجتمع حول الطرق السليمة في تجميد الأغذية بالإضافة إلى الاعتقادات الخاصة المتعلقة بالأغذية المجمدة، ويرد هذا المقال على الاستفسارات الرئيسة عند الجمهور حول هذا الموضوع بخاصة سلامة وأمان الأطعمة المجمدة وفترة صلاحيتها. ولقد كان للعصائر والفواكه نصيباً في هذا العدد من ناحية شرائها وحفظها وقيمتها الغذائية. كما تم مناقشة حمية مريض قرحة المعدة في باب التغذية العلاجية نظراً لانتشار هذا المرض بشكل كبير ونقص المعلومات نحو علاجه، وأما باب رشاقتك فقد تناول تصحيح بعض المعلومات والمفاهيم الخاطئة المرتبطة بممارسة النشاط البدني والحصول على اللياقة البدنية المطلوبة. نرجو أن تكون باقة المعلومات الغذائية المقدمة في هذا العدد ذات منفعة للقراء الكرام.

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

رئيس التحرير



أعد اكتشاف طعم الطبيعة النقية





15 رشاقتك

١٠ معلومات غير صحيحة
حول اللياقة البدنية



16 قطاف



4 قضية العدد

صحتك في رمضان



10 سلامة غذائك

معلومات تهمك
في تجميد الأغذية

الماء والكرش

في هذا العدد



7 وجبات صحية

كعك الجزر بالزبيب

عصائر الفاكهة..
ما لها وما عليها

13 اعرف غذائك



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

العدد الرابع - مايو، يونيو ٢٠١١ م

المشرف العام

جاسم إبراهيم فخرو

مدير إدارة الاتصال و الإعلام بالمجلس الأعلى للصحة

رئيس التحرير

د. عبد الرحمن عبيد مصيقر

رئيس المركز العربي للتغذية

سكرتير التحرير

علياء حسن الكواري

التحرير الفني

عبد الرزاق العلي

التدقيق اللغوي

رضوان بكري

مراجعة فنية

م/ مصطفى محمود إدريس

تصميم و إخراج

جمال حاج قدور - مهند الحمدي

الناشر

الدار المحلية للعلاقات العامة

إدارة التسويق والعلاقات العامة

إدارة الاتصال والإعلام

هاتف: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٢٣٣

فاكس: +٩٧٤ ٤٤٠٧٠٨٧٧

Themar@sch.gov.qa



للمراسلات

المركز العربي للتغذية

مملكة البحرين

هاتف: +٩٧٣ ١٧٣٤٣٤٦٠

فاكس: +٩٧٣ ١٧٣٤٦٣٣٩

amusaiger@gmail.com



الدار المحلية للعلاقات العامة

المملكة العربية السعودية

هاتف: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٤٨٤

فاكس: +٩٦٦ ١ ٢٨٨٦٨٤٦

Info@al-mahalliyapa.com



صحتك في رمضان

الاضطرابات الهضمية في رمضان سببها كثرة الأكل

د. عبدالرحمن مصيقر - المركز العربي للتغذية

شهر رمضان هو شهر عبادة وتقرب إلى الله عز وجل وليس بشهر الموائد والإسراف في الطعام وفي الحقيقة فإن السلوك الذي يتبعه أغلب الناس في هذا الشهر خاطئ من النواحي الدينية والصحية والاقتصادية. فمن الناحية الدينية يقول الله في كتابه العزيز (وكلوا وأشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين) ويقول الرسول عليه الصلاة والسلام (ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه) ومع ذلك فإن الكثير من الناس تسرف في تناول الطعام وتملئ بطونها حتى التخمته.

ومن الناحية الصحية فالمعروف أن الصيام راحة للمعدة والجهاز الهضمي والعديد من أعضاء الجسم ولكن ما يحدث هو العكس فنجد أن ملاء البطون والإسراف في تناول ما لذ وطاب من كل أنواع الحلويات والأكلات الدسمة في هذا الشهر قد أدى إلى حدوث العديد من الاضطرابات الهضمية.

أما من الناحية الاقتصادية فنجد أن أغلب الأسر تستعد لشهر رمضان بشراء المزيد من الأغذية ونجدها تحمّل نفسها عبئاً مادياً كبيراً لتوفير هذه المتطلبات وحتى الجهات المستولة قد وقعت في ذات الخطأ، حيث توفر كميات

كبيرة تزيد عن الأيام العادية من اللحوم والأغذية الأخرى، وكان الشخص يحتاج أكثر من الغذاء في شهر رمضان.

إن معظم الأفراد لا يحتاجون إلى زيادة في المغذيات في شهر رمضان بل قد يحتاج بعضهم إلى كمية أقل خاصة في المواد النشوية والدهنية وذلك راجع إلى أن حركتهم وجهدهم المبدول في شهر رمضان يكون أقل.

ماذا أتناول في رمضان؟

في الحقيقة إن الشخص يجب ألا يحرم نفسه من الأغذية الرمضانية المحببة إليه ولكن يجب عليه الاعتدال في تناولها ويجب أن تكون هناك ثلاث وجبات رئيسية في رمضان تعادل الوجبات الثلاث قبل هذا الشهر، أي يجب أن يعادل السحور وجبة الفطور في الصباح (قبل الصيام) وتعادل وجبة الإفطار الرمضانية وجبة الغداء وتكون هناك وجبة بسيطة في الليل تعادل وجبة العشاء. ومن المهم أن تكون هناك فترة زمنية معقولة بين هذه الوجبات.

الشخص لم يتغير ومقدرتها على استيعاب الطعام وهضمه لم تتغير كذلك. لذا يجب أن تكون وجبة الإفطار متوازنة أي تحتوي على مصدر جيد للبروتين مثل اللحم أو السمك أو الدجاج ومصدر للمواد الكربوهيدراتية مثل الأرز أو الخبز ومصدر جيد للفيتامينات والعناصر المعدنية مثل الخضراوات (السلطة) والفواكه ويمكن تناول أي نوع من الحلويات بعد تناول الإفطار ولكن باعتدال.

ويجب التنبيه هنا إلى أن الإكثار من السوائل في شهر رمضان خاصة في الإفطار يؤثر بشدة على المعدة الممتلئة بالمواد الغذائية وهذا يؤدي إلى زيادة امتلاء المعدة وتقليل كفاءة الهضم وحدوث بعض الاضطرابات الهضمية. كما يجب أن تكون كمية السوائل مثل

الماء أو الشراب أو العصير معتدلة ومتوسطة البرودة وأن يشربها الشخص بتأني وليس على دفعة واحدة، علماً بأن شرب كوب واحد من الماء أو العصير مع الطعام لا يؤثر على كفاءة الهضم وينصح دائماً بالابتعاد عند تناول المشروبات الرمضانية - الشربت - مع الإفطار وتناول عصير الفواكه عوضاً عنه.

ويبدأ بعض الأشخاص إفطارهم بتناول الشورية وفي إفطارا دسماً أو تناول في الليل الكثير من

الحقيقة أن بدء الإفطار بالتمر وقليل من الماء الفاتر أفضل من تناول الشورية، وفي حالة تناول الشورية فيفضل عدم الإكثار من تناولها بخاصة الأطفال حيث زيادة تناول الشورية تسد من شهية الشخص لتناول الأطعمة الأخرى.

أما في السحور فيفضل تناول وجبة خفيفة خاصة إذا كان الشخص قد تناول إفطاراً دسماً أو تناول في الليل الكثير من

الإفطار بالتمر والماء أفضل من الشورية



الكنعد مع صلصة الفاصوليا البيضاء والسوداء

- ١/٢ كيلو شرائح السمك (كنعد)
- كوب لوبيا معلبة ومجففة
- كوب فاصوليا بيضاء معلبة ومجففة
- ٣/٤ كوب من الطماطم المقطعة
- ١/٢ فلفل أخضر مقطع
- ١/٤ كوب بصل أحمر مقطع
- ١/٤ كوب من الكسبرة الطازجة المقطعة
- ٢ ملعقة شاي خل ملطف
- ملعقة شاي زيت زيتون
- ملعقة شاي ثوم مفروم

الوجبة الواحدة:
السعرات: ٣٥٠
الصوديوم: ٥٨٠ ملجم
الكوليسترول: ٦٥ ملجم
الكربوهيدرات: ٢٩ جرام
الدهون الكلية: ١١ جرام
الألياف: ٩ جرام

طريقة الإعداد:

اخلط اللوبيا والفاصوليا البيضاء والثوم واسكبه فوق خليط الفاصوليا والبطاطم والفلفل الأخضر والبصل وواصل الخلط. اشوي السمك أو اخبزه والكنسبرة في إناء. وفي إناء صغير اخلط غير مغطى على درجة حرارة ٢٠٥ درجة الخل وعصير الليمون وزيت الزيتون قطع السمك ذات سمك واحد بوصة أو حتى تلين شرائح السمك تحت الشوكة. قدم السمك بعد وضعه على صلصة الفاصوليا. تكفي ٤ أشخاص.

كعك الجزر بالزبيب

- ١/٢ ملعقة شاي صودا الخبيز
- ١/٤ كوب ماء دافئ
- ١/٢ كوب جزر مقطع لقطع دقيقة
- ١/٢ كوب زبادي خالي أو قليل الدسم
- ٣/٤ كوب من السكر
- ١/٢ كوب من صلصة التفاح غير محلى
- ١/٤ كوب من زيت الكانولا أو زيت الذرة
- ٢ بياض بيض
- ٢ ملعقة شاي قرفة
- ١/٤ ملعقة شاي جوز الطيب
- ١/٤ ملعقة شاي قرنفل مسحوق (اختياري)
- ١/٤ كوب زبيب
- كوب دقيق قمح كامل
- كوب دقيق لكل الأغراض.

الوجبة الواحدة:
السعرات: ٣١١
الدهون الكلية: ٧ جرام
الكربوهيدرات: ٣٩ جرام
الصوديوم: ٣٢٥ ملجم

طريقة الإعداد:

سخن الفرن حتى ١٦٠ درجة مئوية ثم اخلط صودا الخبيز والماء الدافئ في طبق صغير ثم اتركه جانبا. اخلط الجزر والزبادي والسكر وصلصة التفاح والزيت وبياض البيض والقرفة وجوزة الطيب والقرنفل والملح (إذا رغبت) والزبيب في طبق كبير. حرك دقيق القمح الكامل ودقيق كل الأغراض ثم حرك ما تبقى من خليط صودا الخبيز. اسكب الخليط في مقلاة خبيز سعة ٨-٩ بوصة مربعة بعد مسحها بالشحم. ضع المقلاة على الفرن ليبرد بالكامل. تكفي ٨ أشخاص.

دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ولكي تتغلب على الاحساس بالعطش يمكن اتباع 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
٤. تجنب وضع الملح الكثير على السلطة والأفضل وضع الليمون عليها فقط.
٥. قلل من تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والمهياوة والطريح والطرشي وغيرها فإن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.

الطعام ويمكن تناول اللبن الزبادي مع الفواكه وإذا كان الشخص يقوم بأعمال شاقة مثل عمال المصانع والطرق فينصح بتناول الأغذية التي تحتوي على نسبة عالية من الألياف مثل الفول والعدس والفواكه، كما يمكن تناول جميع الأطباق الرمضانية المحببة في السحور بشرط عدم الإسراف.

تناول السوائل في رمضان

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

ويعمد بعض الأشخاص إلى شرب السوائل المتلجة بخاصة عند بداية الإفطار وهذا لا يروي العطش بل يؤدي إلى انقباض الشعيرات الدموية وبالتالي ضعف الهضم، لذا يجب 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 المشروبات الرمضانية فهي عديمة القيمة الغذائية ولا تحتوي إلا على السكر والألوان الاصطناعية، فقد بينت الدراسات أن الإكثار من تناول الألوان عن طريق الغذاء قد يسبب أضراراً صحية وحساسية عند الأطفال. لذا فإن أفضل ما يمكن تناوله من السوائل في شهر رمضان هو عصير الفواكه الطازجة.

كيف تتغلب على العطش في رمضان

يلعب نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم





ما هي المكملات الغذائية؟

د. ديليو آلان ووكر - جامعه هارفارد

عندما نتحدث عن المكملات الغذائية فنحن نعني شيئاً يضاف للنظام الغذائي ليس متواجداً بنفس الكم طبيعياً في الطعام الذي نتناوله. وأحياناً تكون المكملات الغذائية شيئاً منفصلاً بوضوح عن الطعام المعتاد مثل أقراص الفيتامين، ولكن الكثير من الأشياء التي نتناولها يومياً تحتوي أيضاً على مكملات أو مقويات من الطعام الطبيعي سواء أدركنا ذلك أم لا. ومن الأمثلة على ذلك اليود الذي عادة ما يضاف للملح أو الجرعة الزائدة من الفيتامينات والمعادن المضافة للدقيق ورقائق الحبوب التي تؤكل على الإفطار.

الغذائي. وهناك فرق كبير بين تناول قرص مضاد للأكسدة وتناول حصة من التوت الأزرق الغنية طبيعياً بالعديد من المواد المضادة للأكسدة. وبالنسبة للأطفال الرضع فإن اللبن الصناعي يعتبر أيضاً نوعاً من المكملات الغذائية بسبب الحديد والزنك والدهون الخاصة المضافة إليه والتي ليست متواجدة بشكل طبيعي في لبن الأبقار أو لبن الصويا ولكن يتم استخلاصها من مصادر أخرى لكي تضاف إلى اللبن الصناعي.

لماذا المكملات الغذائية

تعتبر المكملات الغذائية منذ زمن طويل طريقة رخيصة وفعالة لتوفير العناصر الغذائية غير المتوفرة بنسب عالية وكافية في النظام الغذائي للفرد. وأحياناً تستخدم المكملات الغذائية لمعالجة الأطفال الذين يعانون من سوء التغذية أو من مرض مزمن أو لتوفير علاج سريع ومركز لمريض يعاني من مرض كان سببه نقص أحد الفيتامينات أو المعادن. ولكن كان يتم استخدام المكملات الغذائية كوقاية، كما في حالة الأطعمة المعززة بعناصر غذائية، لمكافحة فقر النظام الغذائي في عدد كبير من الناس.

ومن أمثلة ذلك استخدام أقراص حمض الفوليك للنساء في سنوات الحمل لمنع تشوهات الولادة في المواليد، ويتعاطى الكثير من الناس سواء كانوا كباراً أو أطفالاً أقراصاً متعددة الفيتامينات كجرعة أمان غذائية لتوفير العديد من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجون إليها في حالة عدم توافرها في النظام الغذائي.



ما لا تستطيع المكملات الغذائية توفيره

في العقدين الماضيين تم تنقيح تعريف المكملات الغذائية، فبدلاً من تكميل وتعويض النقص في النظام الغذائي أصبح يقال إن المكملات الغذائية مثل الأعشاب وأقراص الفيتامينات ذات الجرعات الكبيرة تضيف شيئاً للنظام الغذائي للنهوض بالصحة، أو التغلب على أعراض المرض، أو تغيير الحالة المزاجية، أو كبديل للأدوية المعتادة.

وقد أصبحت تجارة المكملات الغذائية رائجة جداً، ففي التسعينات زاد بسرعة كبيرة عدد الناس الذين يستخدمون المكملات الغذائية، ولأن تلك المكملات الغذائية رخيصة الثمن ولا يتم تنظيمها بواسطة وزارة الصحة مثل الأدوية فهي تمثل سوقاً يتسع للمزيد من المستهلكين وفرصة عظيمة للشركات لبيع الأقراص والأطعمة بلا إشراف طبي تحت مزاعم صحية لا تحتاج للتأكيد بأدلة علمية.

وإن طرق ترويج المكملات الغذائية والمكونات الطبيعية أو العشبية أو العضوية كانت ناجحة جداً مع الكبار لدرجة أن الشركات الآن تتجه لبيع المكملات الغذائية المخصصة للأطفال، لكن القليل من المكملات الغذائية المستخرجة من الأعشاب خضعت لدراسة مدى فاعليتها أو

تأثيرها الضار المحتمل على الكبار ناهيك عن الأطفال.

يقال أيضاً إنه توجد معادن وفيتامينات ودهون معينة ومكونات أخرى في الطعام ولها فوائد صحية في الجرعات المركزة، ونحن بالتأكيد نحتاج إلى مستوى محدد من تلك المواد والمكملات الغذائية لكي تصل المستويات لمعدلاتها الطبيعية، ولكن استهلاك أكثر مما نحتاج ليس دائماً شيئاً مفيداً للصحة. وعلى سبيل المثال فإن مجرد احتياج الجسم لكمية محددة من الزنك لا يعني أن تناول جرعات كبيرة من الزنك سيجعل الجسم يعمل بطريقة ما بحيث يكون أفضل من المعتاد.

ومهما كانت الأحوال، فإن أجسامنا تفضل التوازن وتأخذ كل ما تريد، ولكن لا تأخذ أبداً أكثر من اللازم من أي شيء مفيد. وفي أفضل الأحوال فإن الجرعات الزائدة تخرج ببساطة مع فضلات الجسم. أما في أسوأ الأحوال فقد تعوق الجرعات الزائدة امتصاص مادة أخرى (على سبيل المثال فإن الجرعات الزائدة من الزنك قد تحول دون امتصاص الحديد) أو قد تتراكم في أجسامنا وتسبب التسمم.

وتسعى الأبحاث والدراسات في الفترة الأخيرة إلى معرفة هل زيادة استهلاك بعض المواد المضادة للأكسدة (على سبيل المثال فيتامين

(ج) وفيتامين (هـ) والسيلينيوم والجزرانيات) قد تساعد على الوقاية من الأمراض المزمنة أم لا. وحتى الآن فإن تلك العلاقات لا تزال غير واضحة وحتى إذا وجد أن المستويات العالية من التغذية لها آثار وقائية فإن ذلك لا يعني بالضرورة أن الجرعات الزائدة من الأقراص مضمونة تماماً.

العناصر الغذائية أولاً والمكملات ثانياً

عند تجوُّك في متجر للطعام الصحي قد يتولد لديك انطباع بأن مفتاح سر الصحة السليمة هو تناول الأقراص والتوجبات الخفيفة المحلاة بالسكر والمدمعة بالفيتامينات. وإن كانت أقراص الفيتامينات والمعادن مهمة للصحة أثناء مرحلة النمو السريع، مثلما يحدث في أول عامين وأثناء مرحلة المراهقة، فهي توفر شبكة أمان للأطفال الذين يتناولون نظاماً غذائياً يتقيد بأنواع معينة من الطعام مثل أطعمة النباتيين أو النباتيين الذين يتناولون البيض ومنتجات الألبان أو الأطفال الذين لا يتناولون سوى ما يروق لهم، فإن الطريقة الأفضل لمعظم الأطفال هي معرفة الآباء للمواد الغذائية ومصادرها في الطعام واختيار الأطعمة التي توفر للأطفال مجموعة متنوعة من تلك العناصر الغذائية، فتلك هي الطريقة الطبيعية حقاً لتوفير الفيتامينات والمعادن.

معلومات تهتمك في تجميد الأغذية



د. تامضر الكردي - السعودية

هناك العديد من التساؤلات حول سلامة وجودة الأطعمة المجمدة، وسنحاول هنا الإجابة على أهم هذه التساؤلات.

هل الطعام المجمد آمن دوماً؟

إن الطعام المحفوظ عند درجة برودة ١٨- درجة مئوية تحت الصفر يكون آمناً من الملوثات لأن التجميد يبيد البكتيريا خاملة وبهذا يبقى الطعام صالحاً للاستهلاك لفترة طويلة لأنه يمنع نمو الميكروبات التي تعمل على فساد الطعام وحدوث المرض. ومن تلك الميكروبات: البكتيريا والخمائر والفطريات، وعند إذابة الثلج عن الطعام فإن الميكروبات التي كانت موجودة في الأساس قبل تجميد الطعام تنشط مرة أخرى وتتكاثر تحت الظروف الملائمة لنموها، ولهذا يجب التعامل مع الأغذية التي تم تسييحها باحتراس كما نتعامل مع الأغذية

سريعة الفساد عند تداولها حتى لا يؤدي الإهمال إلى زيادة تلوث الطعام بالميكروبات وتكاثرها، ولذا ينصح بسرعة طهي الطعام بعد إذابة الثلج عنه حتى نضمن القضاء على الميكروبات.

هل يمكن تجميد كل الأطعمة؟

ليست كل الأطعمة قابلة للتجميد، فالمعلبات مثلاً لا يصلح تجميدها، وكذلك الكثير من الخضراوات كالخس والفجل والخيار والتي تذبل وتفقد لونها بالتجميد، والبطاطس المسلوقة التي تصبح قاسية، وكذلك الكثير من أنواع الفواكه مثل الموز والكمثرى والتفاح، وكذلك البيض غير المقشور لأن التجميد يكسر قشرته كما يصبح الصفار أكثر سمكاً ولا يدوب. ومن الأطعمة التي تتلف بالتجميد أيضاً المايونيز وصلصة الكريمة لأن محتوياتها تنفصل وتصبح غير متجانسة، ورغم أن اللحوم والدواجن الطازجة تحافظ على جودتها بشكل

أطول إذا تم تجميدها وهي طازجة، إلا أن جودتها تنقص إذا جمدت وهي مطبوخة وذلك بسبب فقدانها الماء خلال عملية الطبخ.

هل يحتفظ الطعام المجمد بنضرتة؟

من الثابت أن الطعام المجمد عادة خلال فترة صلاحيته يحتفظ بالفيتامينات واللون والطعم والنكهة، ولكن بقاء الطعام في حالة جيدة وبشكل نضر يعتمد على جودة الطعام قبل تجميده، فكلما كان الطعام المراد تجميده طازجاً ساعد ذلك على بقاءه في صورة جيدة وكلما كان الطعام غير طازج تقل جودته بالتجميد ولذلك يفضل عند الرغبة في تجميد مادة غذائية معينة أن يتم تجميدها وهي ناضجة وفي قمة جودتها.

هل صحيح أن الطعام يحترق بالتجميد؟

إن التغليف الجيد يساعد على المحافظة على جودة الطعام ومنع ما يسمى (الحرق البارد)،

وهذا الحرق لا يؤثر على سلامة الغذاء وهو عبارة عن وجود بقع ذات لون رمادي تحدث نتيجة تعرض سطح الطعام المجمد للهواء البارد الجاف مما يؤدي إلى فقدان الأغذية غير المغلفة جيداً للرطوبة وجفافها وبالتالي ظهور هذه البقع. ولهذا يتم قطع هذه الأجزاء من الطعام إما قبل أو بعد طهيها ولكن الطعام الذي تحول لونه بشكل كبير إلى اللون الرمادي من الأفضل التخلص منه وخاصة اللحوم والدواجن وذلك بسبب تفاعلات الأكسدة والتزنخ الذي حصل فيه بسبب تعرضه للهواء.

إلى أي درجة يعد تغليف الطعام ضرورياً؟

يجب تغليف الطعام حال حفظه في الفريزر، ويفضل تجميد الدواجن واللحوم بالغلاف الموجود عليها وقت الشراء إلا إذا كان الغلاف غير محكم الغلق ويسمح بدخول الهواء فيتم لفها بغلاف إضافي لحفظها في الفريزر وذلك باستعمال أغلفة بلاستيكية تمنع تبخر الماء ودخول الهواء والمخصصة لحفظ الطعام المجمد، أو استعمال ورق الألمنيوم القوي الذي يحافظ على رطوبة الطعام، وللتغليف فوائد عديدة منها: الحفاظ على نضارة الطعام وعدم جفافه، وحمايته من

التلوث بالفبار والحشرات والفطريات وكذلك منع انتقال الطعم والرائحة إلى طعام آخر.

كم تبلغ فترة صلاحية المواد الغذائية المجمدة؟

إن لكل طعام فترة صلاحية عند حفظه في الفريزر، وبقاء الطعام بحالة جيدة إلى انتهاء فترة صلاحيته يعتمد على طريقة تغليفه وحفظه في الفريزر، ويوضح الجدول المرفق فترة صلاحية بعض الأغذية المجمدة وهناك بعض الأغذية المجمدة (غير مدونة بالجدول المشور) لا تعرف صلاحيتها إلا عند إذابة الثلج عنها ومن ثم فحص رائحتها، حيث يلاحظ أن لبعض الأغذية رائحة غير مستحبة بعد تجميدها لفترة طويلة ولهذا يجب التخلص منها، أو أن شكلها قد فقد نضارته فهذه يمكن طهيها ثم تذوقها فإن كان مذاقها مقبولاً فيمكن تناولها، وإلا فتخلصي منها على الفور.

* حسب الجدول المرفق بالأسفل

ماذا أفعل في حال توقف التيار الكهربائي؟

عند انقطاع التيار الكهربائي يتوقف الفريزر عن أداء عمله وكذلك إذا ترك الفريزر مفتوحاً جزئياً بطريق الخطأ، ولكن يبقى الطعام آمناً للاستعمال حتى لو بقي طوال الليل. والفريزر

المملوء بالطعام يحتفظ ببرودته لمدة يومين عند انقطاع الكهرباء إذا ظل الباب مغلقاً، بينما الفريزر نصف المملوء يظل محتفظاً ببرودته لمدة يوم واحد فقط، أما إذا كان غير مملوء بالأطعمة المجمدة قرب بعضها البعض في الفريزر فلا تظل محتفظة ببرودتها بشكل جيد لمدة أطول مع ضرورة فصل اللحوم والدواجن عن الأطعمة المطهية المجمدة والفواكه حتى لا تتلوث في حالة ذوبان الثلج عن تلك اللحوم. وإذا كان الفريزر جزءاً من الثلاجة وليس له باب منفصل فإنه لا يحتفظ ببرودته فترة طويلة عند انقطاع الكهرباء. وإذا كان انقطاع التيار الكهربائي لمدة أقل من ٦ ساعات فتركيب باب الفريزر مفضلاً إلى أن يرجع التيار الكهربائي، أما إذا كانت المدة أكثر من ست ساعات فيجب وضع قوالب أو أكياس ثلج في الفريزر للمحافظة على برودته. وللتأكد من أن الطعام المجمد ما زال سليماً عند إعادة التيار الكهربائي فعليك

فترة صلاحية بعض المواد الغذائية المجمدة

نوع الطعام	فترة الصلاحية بالشهور
قطع اللحم الطازج (غير مطهية)	٩
شرائح اللحم البقري الطازج	٤-٦
اللحم المفروم الطازج	٣-٤
اللحوم المطهية	٢-٣
الدواجن الطازجة	١٢
الدواجن المطهية	٣-٤
الديك الرومي الطازج	١٢
الهمبورجر	٣-٤
التفاح المغلفة	١-٢
الأسماك الطازجة	٢-٦



عصائر الفاكهة.. ما لها وما عليها

على أنواع من العصير الطازج أن نسبة الماء تتراوح بين ٧٥٪ إلى ٩١٪ ولا يحتوي العصير على أية كمية تذكر من البروتين أو الدهون وكانت نسبة الألياف الغذائية المهمة للوقاية من بعض الأمراض المزمنة عالية في عصير الجوافه يليه عصير الكيوي ثم عصير الموز. أما المواد الكربوهيدراتية فقد كانت الأعلى في عصير الموز (٢١٪) والأقل في عصير الجوافه (٧٪). وتراوحت كمية الطاقة الحرارية التي يوفرها كوب واحد من عصير الفواكه من (٧٧) سرعة حرارية لعصير الجزر والجوافه إلى (٢٢٥) سرعة حرارية لعصير الموز وكانت أعلى نسبة من البوتاسيوم المهم للوقاية من ارتفاع ضغط الدم في عصير الجزر ثم الجوافه ثم الكيوي على التوالي.

عصائر الفاكهة المعلبة، وتحتوي هذه العصائر على نسبة أعلى من السكر والطاقة الحرارية مقارنة بالعصائر الطبيعية وتؤثر الفيتامينات (خاصة فيتامين ج) بالحرارة وبالتالي فإن العصير يفقد (٥٠٪ - ٧٠٪) من كمية فيتامين ج) الموجودة في الفاكهة. وتتوقف القيمة الغذائية على نوع الفاكهة التي تم تحضير العصير منها.

عصائر الفواكه المضافة إليها بعض المغذيات، درجت بعض شركات الأغذية في الآونة الأخيرة على إضافة بعض الفيتامينات والأملاح المعدنية للعصائر المعلبة وهذا يرفع القيمة الغذائية للعصير بشكل كبير ويجعله في بعض الأحيان أفضل من العصير الطازج.

نسبة قليلة من لب الفاكهة (أقل من ٣٠٪) وتضاف إليه كمية كبيرة من السكر وبعض المواد الحافظة.

شراء عصير الفاكهة

العصير المحفوظ في علبه كارتونية مبطنة أو بلاستيكية أو زجاجية أفضل من العصير المحفوظ في علبه معدنية. العصير المبستر (الذي تكون صلاحيته في حدود ٧ أيام) يجب أن يباع وهو في الثلجة أما العصير المعقم والذي صلاحيته لمدة أسابيع فيجب أن يكون في مكان بارد وليس شرطاً أن يكون في الثلجة.

حفظ عصائر الفاكهة

يتأثر عصير الفاكهة إذا تم تخزينه في مكان حار أو دافئ. يجب حفظ العصائر في الثلجة وعند فتح العصير يمكن أن يترك في العلبه ولكن المحفوظ في علبه معدنية يجب إزالته ووضعها في وعاء زجاجي محكم ويحفظ العصير في الثلجة لمدة لا تتجاوز الأسبوع. العصائر المبسترة تحفظ في الثلجة حتى مدة الصلاحية المكتوبة عليها أما العصائر المعقمة فيمكن حفظها في مكان بارد خارج الثلجة حتى مدة الصلاحية المكتوبة عليها.

القيمة الغذائية والفوائد الصحية

يمكن تقسيم عصائر الفاكهة من ناحية القيمة الغذائية إلى ٣ فئات أساسية:

عصائر الفاكهة الطازجة، ويقصد بها المحضرة من الفاكهة الطازجة والمضاف إليها الماء أو الثلج أو الحليب أو غير ذلك. وتتوقف القيمة الغذائية لها على كمية الفاكهة المضافة وكذلك على كمية الماء أو الحليب (وعادة يكون الحليب مخففاً بالماء) وقد أوضحت إحدى الدراسات

د. عبدالرحمن مصيقر - المركز العربي للتغذية

تتوفر عصائر الفاكهة في السوق اليوم إما بشكل معلبات أو طازجة يتم تحضيرها في نفس الوقت. وبالنسبة للعصائر المعلبة فهناك عدة أنواع كالتالي:

العصير المعاد تكوينه، وهو عصير يتم تحضيره من عصائر مركزة (وهي عصائر طبيعية يتم إزالة الماء منها مما يسهل من عملية شحنها وتخزينها) والعصير المعاد تكوينه يتم تحضيره بتخفيف العصير المركز بالماء ليرجع إلى نفس تركيز العصير الطبيعي.

العصير الطبيعي، وهو عصير طبيعي لنفس الفاكهة تتم معاملته بالحرارة لغرض حفظه في العلب وتضيف بعض الشركات إليه الفيتامينات أو المعادن إما لتعويض الفاقد من الحرارة أو لتحسين قيمته الغذائية وأكثر الأنواع انتشاراً عصائر البرتقال والطماطم والأناناس.

العصير المحلى وغير المحلى، وهذا يعتمد على إضافة السكر أو عدم إضافته للعصير والكثير من المصانع في الوطن العربي تضيف نسبة أعلى من السكر للعصير المعلب وذلك لرغبة الناس في الطعم الحلو.

النيكتار، هو عبارة عن عصير فواكه يحتوي على نسبة معينة من لب الفاكهة وتكون بشكل معلق أي أن السائل لا يكون متجانساً وأشهر أنواع الفواكه التي تستخدم هذه الطريقة لها الجوافه والخوخ والشمش والمانجو والكمثرى. وغالباً يضاف إليه السكر وبعض المواد الحافظة.

شراب الفاكهة، عبارة عن محلول يحتوي على



يجب تغليف الطعام حال حفظه في الفريزر ويفضل تجميد الدواجن واللحوم بالغلاف الموجود عليها وقت الشراء

ويلاحظ هنا أن يتم وضع الطعام المجمد في إناء عميق حتى لا تتساقط السوائل منه على الأطعمة الأخرى في الثلجة.

الطبخ المباشر، وهذه الطريقة لا ينصح بممارستها إلا في الضرورة القصوى، ولعمل ذلك عليك أولاً غسل المادة الغذائية جيداً قبل تجميدها، كما يفضل غسلها بالماء الجاري أيضاً وبصورة سريعة قبل الطبخ.

الإذابة السريعة، وهذه الطريقة أيضاً لا يلجأ إليها إلا في حال الضرورة، وتتم بأن توضع المادة الغذائية المجمدة في أكياس من البلاستيك المغلقة بإحكام، ثم تغمر في ماء بارد على أن يتم تغيير الماء كل ٣٠ دقيقة، احذري من إعادة تجميد الغذاء بعد تسييحه بهذه الطريقة إلا بعد أن يتم طهيها.

استخدام الميكروويف، حيث يمكن استخدام الميكروويف للإذابة السريعة للأطعمة المجمدة، وفي هذه الحالة عليك قراءة التعليمات المرفقة مع الجهاز جيداً، واتباع ما هو مدون من حيث الوقت اللازم للإذابة وما إلى ذلك، على أن يتم طبخ الغذاء بسرعة فور انتهاء عملية الإذابة، واحذري من إعادة تجميد الغذاء بعد تسييحه بهذه الطريقة إلا بعد أن يتم طهيها.

ما الطرق المثلى لتسييح الأغذية المجمدة؟

تسييح الأغذية المجمدة يعني إذابة الثلج بالكامل عن الطعام بقصد استهلاكه، ومع أن هذه الخطوة سهلة إلا أنها تعتبر من الخطوات الهامة للمحافظة على سلامة الغذاء من التلوث، حيث إن إذابة الثلج بشكل خاطئ يؤدي إلى تكاثر الميكروبات، وبالتالي فإن ذلك يؤدي إلى تلوث الطعام وحدوث تسمم غذائي.

طرق خاطئة في إذابة الأغذية المجمدة

إخراج المادة الغذائية المجمدة كاللحوم والدجاج والأسماك وتركها في المطبخ في إناء به قليل من الماء.

وضع الطعام المجمد تحت ماء حار.

وضع الطعام المجمد في حرارة الغرفة.

الطرق الصحيحة لإذابة الأغذية المجمدة

التذويب في الثلجة، وهي الطريقة المثلى والأمنة بإذن الله لإذابة الغذاء المجمد، وتتم هذه الطريقة بوضع الغذاء المجمد في الثلجة المنزلية ضمن درجة حرارة تتراوح بين ١ إلى ٤ درجة مئوية (٢٣،٨ إلى ٣٩،٢ فهرنهايت) لفترة زمنية تختلف حسب نوع الغذاء وحجمه، وغالباً ما تكون فترة الليل بطوله فترة كافية لذلك،

بفحص الطعام للتأكد إن كان ما يزال به ثلج أو كان بارداً كما لو أنه في الثلجة، ففي هذه الحالة يمكن الاحتفاظ به مجمداً، أما إذا كان الطعام قد ذاب الثلج عنه وسطحه غير بارد فيجب التخلص منه وعدم طهيها.

هل من نصائح لتجميد الطعام؟

لا تجمدي الأغذية وخاصة اللحوم والدواجن بوضعها في باب الفريزر لأنه أكثر تعرضاً للهواء الخارجي عند فتح الفريزر وأقل الأماكن برودة في الفريزر.

لا تضعي كميات كبيرة من الطعام في كيس واحد، وإنما يتم تقسيمه على أجزاء في عدة أكياس أو أوعية حسب حجم الأسرة.

يفضل عند وضع الطعام في أكياس أن يتم الضغط على الكيس لإخراج الهواء منه للمحافظة على الطعام من التأكسد.

الأغذية المجمدة أساساً يفضل بعد شرائها تجميدها إلى حين استهلاكها.

يجب فصل الدواجن واللحوم المجمدة عن الخضراوات والفواكه والأطعمة المطهية الموجودة في الفريزر حتى لا تتلوث.

الانتباه إلى عدم غلق وفتح باب الفريزر باستمرار لأن هذا يؤثر على درجة البرودة داخل الفريزر.

حمية

مريض القرحة الهضمية

10 معلومات غير صحيحة حول اللياقة البدنية

لا يمكن تخفيف حجم مناطق معينة في الجسم دون غيرها
بعبارة أخرى لا يمكنك تذويب الدهون من موضع معين في جسمك مثل الفخذين أو المعدة أو موقع آخر تختاره بالذات.

الأزمة المطاطية لا تساعد في تذويب الدهون

في أحسن الأحوال ستفقد وزن الماء الذي تفرزه، ولكن ستستعيده بشرب الماء، أو في أسوأ الأحوال فإن هذه الوسائل قد تسبب الإصابة بالجفاف.

إجراء التدريبات أثناء الحمل لا يسبب الإجهاض أو إصابة الجنين بعيوب خلقية

التدريبات أثناء الحمل آمنة تماماً بالنسبة لمعظم النساء، غير أن عليك أن تستشيري طبيبك أولاً.

تناول الأطعمة التي تحوي التوابل لن يسرع في تمثيل الطعام أو يساعد على تذويب الدهون

ليس هناك أطعمة لها قدرة استثنائية على حرق الدهون، ولا حتى عصير الكريب فروت الذي طالما تحدثوا عنه، أو أنواع شراب الحموضة الأمينية التي يحتسيها بعض الرياضيين بالجالونات.

ستتقلص العضلات إن توقفت عن التدريبات ولن تتحول إلى دهون، فسيح العضلات شيء والدهون شيء آخر، ولن يتحول أحدهما إلى النوع الآخر قط.

لا تبدأ تمريناتك بحركات مد (بسط) العضلات

مارس تمرينات مد العضلات بعد اتمام تمرينات التسخين التي تشمل خمس دقائق من التمرينات الخفيفة مثل المشي، إذ إن حركات مد العضلات وهي ما تزال باردة قد يؤديها.



اختر مدرباً محترفاً وليس شخصاً له مظهر رياضي إعجابك

ابحث عن مدرب محترف يحمل إجازة أو شهادة في فيزيولوجيا التدريبات أو اختصاصاً مماثلاً.

هناك معلومات خاطئة متعددة وأساطير غير صحيحة حول اللياقة البدنية تتردد بين الممارسين ونحن هنا نورد أبرز عشرة من تلك الأساطير ونرد عليها..

لا داعي للاستمرار في التدريب لمدة ٣٠ دقيقة متتالية

ليس هناك دستور يجبرك على متابعة التمرينات لمدة ثلاثين دقيقة متتالية لكي تحصل على الفائدة المطلوبة، فإذا كان هدفك هو تحسين صحتك فيمكنك أن تؤدي التمرينات لمدة عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم.

لن تتجنب البدانة بتناولك أطعمة خالية من الدهون

الأطعمة التي تحمل عنوان (خالية من الدهون) هي في الواقع ليست خالية من السعرات الحرارية.

رفع الأثقال لا يعني أن عضلاتك ستتضخم بشكل مربع

عضلات كل النساء ومعظم الرجال لن تتضخم بشكل كبير إن لم يمضوا ساعات وساعات كل يوم في رفع الأثقال ذات الأوزان الكبيرة.

لن تتحول عضلاتك إلى دهون بمجرد توقفك عن التدريب

حمية

مريض القرحة الهضمية

هذه الحالة أسود مثل الضم أو البن المحروق.

يفضل عدم الإكثار من شرب الشاي والقهوة حتى القهوة المنزوع منها الكافين واستعمال الشاي الخفيف فقط ولا مانع من إضافة اليانسون والميرمية والتنعناع.

يفضل عدم استعمال البهارات والتوابل كاللفل الأسود والكاربي.

الامتناع عن التدخين وعدم تناول المشروبات الكحولية.

يجب تجنب الأكل ببطء ومضغ الطعام جيداً.

يفضل تجنب الأطعمة والمشروبات شديدة البرودة والسخونة.

يفضل عدم شرب الكثير من الماء أثناء الوجبات (لا تزيد عن كوب واحد) مع إمكانية شرب أي كمية من السوائل ما بين الوجبات.

يفضل التوسط في تناول الحليب.

د. حامد تكروري، د. ريم تيم - الأردن

تعرف القرحة الهضمية (المعدية والمعوية) بأنها حدوث تآكل موضعي في الغشاء المخاطي لجدار المعدة أو الأمعاء، فهي قد تكون في المعدة أو في الجزء الأول من الأمعاء والمسمى بالاثني عشر أو في الاثني عشر، ونادراً ما تكون في أجزاء الجهاز الهضمي الأخرى كأسفل المريء مثلاً.

ومن أهم أعراض القرحة الهضمية حدوث ألم حارق حاد في أعلى البطن يستمر لعدة أيام أو أسابيع ويقل حدوثه عند تناول الشخص للطعام أو مضادات الحموضة كما هو الحال في قرحة الاثني عشر ثم يظهر ثانية عندما يكون الإنسان جائعاً، وقد يوقظ الألم الشخص من النوم، وقد يزداد الألم بتناول الأكل كما هو عليه الحال في قرحة المعدة، وقد يحدث في بعض الحالات نزيف دموي بسيط من القرحة عبر الفم أو مع البراز حيث يكون لون البراز في

جدول (١-٤): مثال على وجبات طعام يومية

الفطور	الغداء	العشاء
• 1/4 رغيف عادي أو محمص	• 1/2 رغيف عادي أو محمص	• قطعة خبز ٣٠ جم
• جبنة بيضاء أو صفراء (حسب تقبل وتحمل المريض)	• لحمة مشوية أو مسلوقة	• 1/4 أوقية لحمة أو بيضتان (مقلية أو مسلوقة حسب الرغبة والتحمل)
• مربى وزبدة (٣٠ جم = ملعقة واحدة)	• جزر وبازيلاء مسلوقة مع ملعقة زبدة	• بطاطا (مقلية أو مسلوقة حسب الرغبة والتحمل)
• كوب حليب أو لبن	• لبن رايب طازج	• خضراوات مسلوقة (مثل الكوسا والجزر والقرع)
• موز أو تفاح	• موز أو تفاح (غالباً يفضل المقشور) أو أي فاكهة طازجة وناضجة يتقبلها ويتحملها المريض	• صحن مهلبية أو كسترد أو جيلي أو أرز مع حليب



كوني متأكدة 100%



لذا أنتم بحاجة إلى خصائي بالنظافة.



الصابون العادي لا يستطيع تنظيف اليدين جيداً.

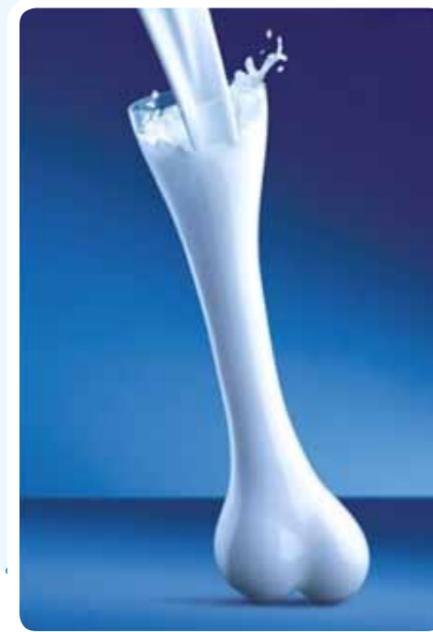


الأرز بريء من زيادة الوزن

هناك اعتقاد شائع بأن الأرز يسبب زيادة الوزن وبالأخص زيادة الكرش عند الأشخاص الذين يتناولونه. وهذا الاعتقاد غير دقيق، فالأرز هو الأكلة الشعبية في الصين واليابان والهند وباكستان وأندونيسيا وسريلانكا. وجميع هذه الدول لديها نسبة أقل في الإصابة بالسمنة مقارنة بالدول العربية والغربية. ويرجع ذلك إلى كمية الأرز المتناولة، فالكميات المتناولة في دول الخليج العربية عالية وعادة ما يطبخ الأرز بالزيت أو الدهون، ناهيك عن الإيدام مثل اللحوم والأسماك والدجاج، بينما نجد أن الأرز يتم تناوله في دول شرق آسيا والهند بشكل مسلووق خال من الدهن وبكميات قليلة. إذاً فالعبرة في كمية الأرز المتناولة ونوع الأغذية الأخرى المضافة إلى الرز. لذا فإن الاعتدال في تناول الأرز لا يسبب السمنة.

الحليب وهشاشة العظام

انتشر مؤخراً اعتقاد بأن الحليب ومنتجات الألبان غير مفيدة ويجب عدم تناولها، وأن الحليب ليس له علاقة بالوقاية من هشاشة العظام. وهذا اعتقاد غير صحيح؛ فهناك عدة عوامل تؤثر على صحة العظام، وتناول الكالسيوم الموجود بكثرة في الحليب هو أحد هذه العوامل، كما أن التدخين وقلة ممارسة الرياضة ومستوى الهرمون الأنثوي في الجسم والوراثة تلعب دوراً هاماً في حدوث هشاشة العظام.



الماء والكرش

الماء عنصر الحياة ولا يمكن للإنسان أن يعيش بدون ماء، وجميع الأغذية تحتوي نسباً متفاوتة من الماء، فبينما يحتوي البطيخ على 92% ماء، وتحتوي البهارات على 2% ماء، فإن الأرز المطبوخ يحتوي على 70% ماء، والخبز على 25 - 30% ماء، وتركيب الماء يختلف عن الدهون، لذا لا يمكن أن يتحول الماء إلى الدهون أو زيادة الكرش.

والمعروف أن الماء سريع الامتصاص ويساعد على غسيل الكلى وقلة فرص حدوث الحصى فيها. كما أن الطقس في دول الخليج شديد الحرارة والرطوبة وهذا يعني فقد كمية كبيرة من الماء عن طريق العرق، لذا يجب تعويض الجسم بالماء كلما أمكن ذلك. وتدل الدراسات أن الأشخاص في دول الخليج لا يتناولون السوائل وأهمها الماء بكميات كافية، وقلة تناول الماء يؤدي إلى سرعة الإجهاد والدوخة والتعب وقلة التركيز والإنجاز في العمل. والخلاصة أن الماء بريء من حدوث الكرش أو السمنة، والنصيحة بالإكثار من تناول الماء قدر الإمكان.



تشاركوننا ثمار النجاح

www.al-mahalliyyapa.com

Tel.: +966 1 2886484

Fax: +966 1 2886846



الدار المحلية
للعلاقات العامة