

رمضان صحة 2011

إعداد الدكتورة عبير الغاوي
استشارية طب عائلة واختصاصية تغذية
رئيس برامج تعزيز الصحة
بوزارة الصحة



في شهر رمضان هذا العام سوف تصل فترة الصوم لمدة 15 ساعة، أو أكثر. كيف نعد أجسامنا لتحمل الصوم ودرجة الحرارة والرطوبة العالية؟

إن شهر رمضان فرصة لا تعوض لاكتساب نمط حياة صحي لأن تغيير العادات الغذائية والإقلاع عن التدخين يصبح أكثر يسر وسهولة للشخص الصائم. فالصيام يعلم الصبر ويشدز الهمة والإرادة ويخفض الضغوط ويزيد من الثقة بالاطمئنان إلى رضا الله. قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "صوموا تصحوا". وبالرغم من طول فترة الصوم المتوقعة هذا الصيف إلا أن ذلك لا يشكل عبئا صحيا بل سيققق مكاسب صحية بدنية و نفسية و روحية واجتماعية بإذن الله وإذا عرفنا كيف يؤثر الصوم في جسم الإنسان سنفهم ذلك. فخلال فترة الصيام التي تمتد من أذان الفجر وحتى أذان المغرب يعتمد الجسم في طاقته على سكر الجلوكوز الذي تم امتصاصه في وجبة السحور لبضع ساعات فقط ثم يستخدم مخزون السكر المتواجد في الكبد المسمى بالجليكوجين و قد يفيد ذلك لعدد من الساعات ، وعند نفاذ هذا المخزون يتجه الجسم لحرق الدهون المخزونة فيه وهذه الخطوة الاساسية التي يترتب عليها الفوائد الاستقلابية للصوم وبهذه الطريقة يتم التخلص من الدهون والوزن الزائد تدريجيا وينعكس ذلك ايجابيا في تحسن مستوى السكر و الدهون و الكوليسترول و يقل تراكم الدهون حول الأوعية الدموية فتسهل حركة الدورة الدموية . ومن الخطأ الشائع ان يعتقد الصائم أنه لا بد من الاستعداد لساعات الصوم القادمة بالإسراف في المأكّل والمشرب و الإقلال من المجهود والحركة فذلك يضع على الجسم فرصة حرق الدهون والتخلص من السموم. ان الاستعداد الحقيقي للصوم يكون باتباع تعاليم الدين الحنيف فيما يخص الإفطار و السحور و في سنة نبينا محمد ص الأسوة الحسنة وكذلك الإرشادات الغذائية الصحية التي سنتطرق لها بعد قليل.

ما هي الفوائد الصحية المتوقعة للصوم ؟

بالإضافة لما سبق من أن الصيام يفيد كثير من الأمراض مثل السمنة وزيادة الوزن و يحسن من مستوى السكر و الكوليسترول بالدم فانه يريح الجهاز الهضمي و يزيد من كفاءته و بالتالي يعالج الصوم مشاكل الجهاز الهضمي مثل زيادة الحموضة و عسر الهضم وانتفاخات البطن و يلعب العامل النفسي من طمأنينة و هدوء البال دور كبيرا في تحسن أعراض القولون العصبي. كما

يساعد الصيام في التخلص من السموم والمواد المتراكمة الضارة بخلايا الجسم والكليتين. ويساعد الشعور بالسكينة والطمأنينة أثناء الصيام في التخلص من التوتر والقلق. والمحصلة فان الصيام يجدد الشباب ويزيد من حيوية الخلايا و يساعد في استبدال الخلايا التالفة بأخرى جديدة نشطة. وتشير الكثير من الملاحظات الطبية أن الأشخاص الذين يصومون لأسباب مختلفة صحية أو دينية حتى من الديانات الأخرى يتأخر لديهم ظهور علامات الشيخوخة وتقل الاصابة بأمراض القلب و الخرف المبكر وداء السكر بل تؤكد الدراسات أن الصوم يحسن من كفاءة الأداء العضلي ويقلل آلام الساقين ويخفض سرعة دقات القلب وذلك لان خلال الصيام تتحسن كمية الدم المتدفق إلى العضلات والمخ بدلاً من تركيزه على المعدة لهضم الطعام في الأيام العادية، فيؤدي ذلك إلى مزيد من النشاط والحيوية وتنظيم الدورة الدموية.

و يعتبر الصوم علاجاً مساعداً لأمراض الحساسية المرتبطة بتناول أنواع معينة من الأطعمة و كذلك أمراض البشرة مثل حب الشباب والبشرة الدهنية و يخفف الصيام من أعراض وعلامات فشل القلب لأنه يقلل من شرب السوائل ومن تدفق الدم للجهاز الهضمي.

هل بالإمكان تنظيم الوجبات الغذائية بين الإفطار والسحور؟

نعم فبدلاً من الاعتماد على وجبة غذائية كبيرة في الإفطار يفضل تناول ثلاث وجبات رئيسية في أوقات منتظمة خلال الفترة الممتدة ما بين الفطور والسحور فذلك يضمن الحفاظ على معدل ثابت للطاقة و يساعد المعدة في هضم سليم . الوجبة الاولى هي وجبة الفطور والوجبة الثالثة هي وجبة السحور اما الوجبة الثانية فيفضل ان تكون في وقت الغبكة ما بين 10 و 11 مساء ويمكن اضافة سناك خفيف يتخلل هذه الاوقات حسب اختيار الشخص وظروفه.

ما هو النظام الغذائي الجيد لإفطار سليم ويناسب الجميع؟

أولا يجب عدم تأخير وجبة الفطور ويفضل أن يبدأ الصائم الافطار بتناول عدد من حبات التمر و شرب كأس ماء أو كوب لبن أو عصير فواكه طازج ثم يتوجه للصلاة حتى تأخذ المعدة وقت كافي ليتم تنبيهها لاستقبال جرعة أخرى من الطعام . قال الرسول صلى الله عليه وسلم (إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر فإنه بركة فإن لم يجد تمرًا فالماء فإنه طهور " . وبشكل عام يجب مراعاة التوازن الغذائي في وجبة الإفطار فيجب أن تحتوي على الخضراوات والفواكه ما يعادل نصف الطبق و النشويات مثل الأرز أو الخبز أو المكرونة ما يعادل حوالي ربع الطبق والبروتينات من اللحوم أو الأسماك أو الدجاج في حجم راحة اليد أي ما يعادل ربع الطبق.

ويفضل تناول صنف واحد من الطعام وعدم جمع أكثر من صنف في الوجبة الواحدة فمثلا اليوم الأول يتناول طبق الثريد مع اللحم و اليوم الثاني الرز والسّمك و اليوم الثالث مضروب الدجاج و هكذا ويفضل عدم تناول نفس الصنف يوميا كأن يتناول ثريد اللحم بشكل يومي بل التنوع.

يقال أن التمر غذاء متكامل للصائم. كيف؟ ومتى يمكننا أن نتناوله؟

ينصح بالافطار على عدد من حبات التمر كما في السنة النبوية الشريفة لانه يحتوي على عناصر غذائية عالية الجودة بالإضافة إلى السكر الاحادي القابل للامتصاص من جميع اجزاء الجهاز

الهضمي بسرعة و بالتالي يقوم التمر بعملية إمداد الجسم وخاصة الدماغ بالطاقة بشكل سريع وفعال يعوض الطاقة المستنفذة خلال فترة الصوم الطويلة. و يبعث تناول التمر أيضا بإشارات لمركز الشبع في الدماغ فيقلل ذلك من نهم الصائم واندفاعه لتناول الطعام فيقبل على وجبة الإفطار باعتدال. و تعتبر كل 3 حبات تمر حصة فاكهة واحدة و بالتالي يمكننا تناولها كوجبة خفيفة أو مع الفطور و السحور .

لتعويض نقص السوائل بالجسم: هل الاستهلاك اليومي للعصائر الطازجة مفيد لصحة الصائم؟

يمكن شرب العصائر الطازجة و لكن في حال اذا كانت مركزة او أضيف لها السكر فانها قد تسبب فقد مزيد من السوائل في الجهاز الهضمي و بالتالي يفضل تناول الفواكه طازجة بدلا من العصير. و لتعويض السوائل المفقودة وضمان الاحساس بالارتواء لأطول وقت ممكن أثناء الصيام ينصح بشرب كمية كافية من الماء و الاكثار من تناول الخضراوات و الفواكه و البقول الغنية بالماء و الألياف فهي مثالية للتقليل من الشعور بالعطش في اليوم التالي. حاول أن تشرب 6-8 اكواب من الماء خلال فترة الافطار و أفضل وقت هو قبل الوجبة أو بعدها بساعة أو أكثر أما شرب الماء بكميات كبيرة وقت السحور لتعويض العطش المتوقع خلال النهار لن يفي بالمطلوب و تأثيره مؤقت. كما يجب عدم الافراط في تناول القهوة و الشاي فلا تزيد عن كأس واحد في اليوم و تجنب المشروبات الغازية المحتوية على الكافيين و السكريات فهي تسبب العطش الشديد في اليوم التالي و كذلك الوجبات السريعة لانها تحتوي على كمية كبيرة من الملح.

هل هناك أطعمة معينة لا يفضل تناولها خلال الشهر الكريم؟ و ما هي الحلول؟

ان الكثير من الصائمين يفرطون في تناول الأطعمة الغنية بالدهون و السكريات ذات السعرات الحرارية المرتفعة مما يتسبب في اضطرابات الجهاز الهضمي كعسر الهضم و الامساك و يصاحب ذلك أيضا زيادة في الوزن و تراكم الدهون و ارتفاع سكر الدم كما ان هذه الاطعمة تسبب العطش الشديد و التعب أثناء نهار رمضان. ولذا ينصح بعدم تناول أطباق الحلويات الرمضانية بحرية و الإقلال من تناول المقلبات، كأن يتناول الصائم حصة صغيرة منها مرة أو مرتين في الاسبوع كما يمكن تحضير المقلبات في الفرن بعد دهنها بالزيت أو بعد غمسها في الحليب ثم ادخالها الفرن كما في تحضير السمبوسة أو سبرنج رول . أو باستخدام القلي الهوائي Air Fryer بدلا من تحضيرها بالقلي العميق. وللأشخاص الذين يصرون على تناول طبق الحلويات بشكل يومي يمكنهم تناول سلطة الفواكه أو كوب صغير من المهلبية أو الكاسترد أو الجلي أو الفالودة فهي سهلة الهضم و تحتوي على الحليب و السوائل خاصة اذا تم إعدادها من الحليب القليل الدسم و باضافة كمية بسيطة من السكر أو بدائل السكر و لرفع قيمتها الغذائية و تعزيز نكهتها تضاف اليها المكسرات و الفواكه الطازجة او المجففة.

ماذا عن الغبقة؟

يفضل تناول وجبة صحية خفيفة و متوازنة في منتصف الفترة بين الافطار و السحور على ان تكون الفواكه و الخضراوات من المكونات الاساسية لها. و لكن للأسف يتم تناول هذه الوجبة في المجالس الرمضانية أو مطاعم الوجبات السريعة و عادة ما تكون دسمة جدا .

ما هو الوقت الأنسب لتناول وجبة السحور؟ وما هي مكونات وجبة السحور الصحية، بحيث يشعر الصائم بالراحة ولا تسبب له أعراضاً جانبية؟

يفضل تأخير السحور وذلك لتمكين الجسم من الاستفادة من الطاقة والعناصر الغذائية لأكبر قدر من ساعات النهار لتخفيف المشقة . ولأن وجبة السحور تحل مكان وجبة الإفطار العادية فيفضل أن تتألف من نفس الأطعمة مثل الحليب ومشتقاته مثل اللبنة أو الروب مع الخبز الأسمر و الخضراوات والفواكه . و يجب الابتعاد عن تناول الأغذية المالحة مثل المخللات والجبن والزيتون . أما الأطباق الشديدة الحلاوة فتزيد من الإحساس بالجوع و العطش في اليوم التالي. وإذا كان الأكل قبل النوم مباشرة يسبب اضطرابات المعدة ، يمكن تخفيف وجبة السحور لتقتصر على الفاكهة الطازجة ، كالموز أو حبة الكمثرى مع كأس الحليب. و يفضل عدم تناول الوجبات السريعة على السحور فهي غنية بالدهون والملح وتزيد من الإحساس بالعطش في اليوم التالي.

الاضطرابات المعوية أعراض تزيد في الشهر المبارك. كيف يتعامل معها من يشتكي منها؟
بالرغم من أن الصوم يفيد مشاكل الجهاز الهضمي ويحسن أعراض القولون العصبي كما ذكرنا سابقا إلا ان الكثير من الناس يشكو من الإمساك والحرقة أو التخمة ويرجع ذلك الى عدد من العادات الغير صحية في تناول الطعام مثال على ذلك تناول الطعام بسرعة ودفعة واحدة أو بكميات كبيرة وكذلك الإفراط في تناول الدهون والسكريات.

ومن العادات الغذائية الغير صحية أيضا قلة شرب السوائل و عدم تناول الخضراوات و الإكثار من شرب الشاي فجميعها تتسبب في حدوث الإمساك و لتجنب هذه المشكلة يجب شرب كمية كافية من الماء خلال فترة الإفطار والأكثر من تناول الأطعمة الغنية بالألياف التي تحفز على تنظيم حركة الامعاء مثل تناول طبق كبير من السلطة و طبقا آخر من الفواكه المجففة أو المنقوعة مثل التمر والمشمش والخوخ والتين بشكل يومي.

و لتجنب سوء الهضم والحرقة ينصح بتقسيم وجبة الإفطار إلى وجبتين صغيرتين بدلاً من واحدة كبيرة ، فيمكن مثلاً تناول الحساء والسلطة أولاً والطبق الأساسي بعد ساعة وشرب الماء بعد الوجبة وليس خلالها لأنه يسبب أيضا تلبك المعدة نتيجة تخفيف العصارات الهاضمة خاصة اذا كان مثلجا حيث يسبب حدوث تقلصات في جدار المعدة .و للتخلص من الاحساس بالحرقة ، يجب التوقف عن تناول الأطعمة المقلية والمشروبات الغازية والتقليل من القهوة والشاي .

وللتخفيف من عوارض النفخة والغازات يمكن تناول كوباً من الينسون أو النعناع بعد الوجبة. كما ان النشاط البدني مثل رياضة المشي بعد الإفطار و المواظبة على صلاة التراويح يفيد حالات الإمساك ومشاكل الهضم الأخرى.

أما **التخمة** فتحدث بسبب الاقبال على تناول كمية كبيرة من الطعام دفعة واحدة مما يؤدي للشعور بالصداع والغثيان والخمول الشديد بعد الإفطار. ومن العادات السيئة أيضا حرص بعض الصائمين على الأكل بشكل متقطع منذ لحظة الإفطار إلى السحور مما يربك المعدة ويسبب عسر

الهضم ، لذا ينبغي على الصائم تناول الطعام على فترات محددة وثابتة حتى ينتظم إفراز المعدة ويصبح الهضم سليماً ويحتفظ الجسم بطاقته .

كيف يمكن لمرضى السكري والضغط أن يصوموا الشهر المبارك بلا مشاكل؟

يجب على مرضى المصابين بالأمراض المزمنة كالسكر أولاً وقبل كل شيء زيارة الطبيب المعالج قبل شهر رمضان المبارك بمدة كافية شهر واحد على الأقل لاجراء الفحوص و التأكد من قدرتهم على الصوم ومن ثم ضبط جرعات العلاج ومواعيده مع ضرورة اتباع الارشادات التي تختص بالحمية الغذائية وبشكل عام يستطيع معظم مرضى السكري والضغط الصيام بأمان بل أن الصوم يحسن من ضبط مستوى السكر وضغط الدم و ينصح البعض بعدم الصيام بناء على الوضع الصحي. وبامكان المصابون بارتفاع ضغط الدم الصوم مع ضرورة الالتزام بتناول الأدوية والاكثر من تناول الخضراوات والفواكه والأطعمة الطازجة وعدم الإفراط في تناول الأطعمة الغنية بالصوديوم مثل الاجبان و المخللات والأطعمة الجاهزة والمعلبة.

ما هو الطريق الأمثل لكل من يريد أن يضبط وزنه في رمضان؟

الصوم فرصة ذهبية لانقاص الوزن فيمكن للصائم ان يفقد 2 كيلو من وزنه دون اتباع حمية حسب ما أشارت له الدراسات و لكن بسبب الاسراف في تحضير الموائد وتقديم ما لذ وطاب يجد الشخص صعوبة في الحفاظ على وزنه بل ان الوزن قد يزيد بسبب وفرة الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون . لذا فعلى الصائم الذي يريد انقاص وزنه أن يتبع حمية خاصة لتخفيف الوزن و أن يخطط لكل ما سيأكله بعد الفطور فلا يترك ذلك للصدفة أو بحسب ما سيتوفر على المائدة لأن ذلك سيؤدي الى أن يتجاوز عدد السعرات التي يجب أن يضبطها و عليه أن يمارس رياضة المشي او اية رياضة أخرى يومياً أو ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل بعد الإفطار إن كان ذلك ممكناً مع المحافظة على أداء النوافل . كما يجب عليه أن يمتنع عن الحلويات والأطعمة المقلية أو أن يتناول قطعة من الحلوى أو المقالي يوم واحد في الأسبوع فقط. و يجب الحذر من التجويع الشديد خلال رمضان لانقاص الوزن فانه يؤدي إلى نقص بعض العناصر الأساسية التي قد تؤدي إلى فقر الدم والدوخة والتعب ولذلك فإن الحرص على الغذاء المتوازن أمر مطلوب.

ما هي النصائح التي توجهينها إلى المرأة الحامل والمرضع خلال أيام الصوم؟

يجب على المرأة الحامل أن تستشير طبيبة النساء التي تتابع حالتها الصحية اثناء الحمل في قدرتها على الصيام من عدمه، ، كذلك بالنسبة للمرضع. وإذا خافت المرأة الحامل أو المرضع على نفسها أو جنينها الضرر فيجوز لها أن تفطر و خاصة إذا كانت تعاني الحامل من مشاكل صحية كارتفاع ضغط الدم، أو السكر، أو امراض الكلى، أو تعاني من أمراض القلب فتتصح بعدم الصيام.

و إذا كانت المرأة الحامل او المرضع لا تعاني من الأمراض و قادرة على الصيام فلا بد من أن تتناول غذاءاً صحياً يفي باحتياجاتها و احتياجات الجنين او الرضيع فيجب ان يحتوي طعامها على العناصر الغذائية الضرورية وخصوصاً النشويات التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية، مثل (الأرز- والخبز - والمعكرونة)، فتحتاج الحامل إلى 2250 سعراً حرارياً يومياً تقريباً، ويجب أن يحتوي غذاؤها على أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن مثل الخضروات و البقول

والفواكه ويمكنها تناول كوب من عصير الفاكهة الطازجة فور إفطارها و كذلك يجب أن يكون غذاؤها غني بالحديد المتوفر بوفرة في اللحوم الحمراء وغني بالكالسيوم حيث يجب ان تتناول ما يعادل 3 حصص من الحليب او أحد منتجاته بشكل يومي وعليها أن تتجنب المأكولات صعبة الهضم كالمقليات حتى لا تصاب بالحرقة و عسر الهضم، وعليها كذلك أن تتجنب الإكثار من الأكل عند الإفطار لأن هذا يؤدي إلى ضيق التنفس عند الأم بل تقسم الفطور الى وجبتين منفصلتين و تتناول وجبة خفيفة أخرى ما بين الإفطار ووجبة السحور. وتحتاج المرضع والحامل الى الاكثار من شرب الماء والسوائل في فترة الافطار وتجنب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية . وعليها أن تأخذ قسطا وافرا من الراحة خلال النهار.

في الشهر المبارك تتبدل العادات حيث السهر الطويل والطعام الكثير فما هو تأثير هذه العادات على الصحة؟

هناك كثير من الصائمين من لا تتحقق لهم الفوائد الصحية لشهر رمضان وهم الذين يتغاضون عن مبادئ التغذية السليمة فيسرفون في الأكل أثناء فترة الافطار ويتجنبون الحركة والنشاط المعتاد أثناء نهار رمضان ويقضون معظم النهار في النوم ، وبالتالي يحرمون أنفسهم من فوائد الصوم لأن جسم الإنسان أثناء النوم لا يحتاج إلى طاقة كبيرة وبالتالي ليس بحاجة أن يحرق الدهون المخزونة وينتج عن ذلك الكثير من مشاكل عسر الهضم والتخمة والشعور بالتعب و الخمول وقد يؤدي ذلك أيضا الى اضطراب مستويات السكر في الدم. كما يؤدي كثرة السهر إلى تعكر المزاج والشعور بالخمول بالاضافة لمشاكل صحية أخرى.