

## صحتك في رمضان

د. دانة الحموي



تغمر عليها البهجة والفرح قلوب المسلمين الذين يستقبلون شهر رمضان الكريم بترحاب وسرور، فيعدون للاستعداد له بتزاحمهم في الأسواق طلباً لشراء ما لذ وطاب من الطعام وكأن مهمهم الوحيد هو الأكل وما سيحرمون منه أثناء الصيام.

والأغلب عند الصائمين الاهتمام بمائدة الإفطار، وتجهيزها بأشهى الأطباق الغنية بالدهن والمقليات والحلويات المتنوعة التي يقبل عليها الصائم بشهية، فيأكل ما يزيد على حاجته اليومية ويعرض نفسه للثخمة وقلة النشاط وزيادة الوزن. أما الفترة بين الإفطار والسحور فتتميز بتناول المزيد من التسالي من مكسرات وحلويات، من دون أن يدرك الصائم الكم الهائل من السعرات الحرارية التي يدخلها لجسمه، والتي لا يستطيع التخلص منها بسبب قلة نشاطه وحرركته، فيصاب بالخمول والبدانة متجاهلاً الحديث النبوي الشريف: «صوموا تصحوا». فلنجد في رمضان هذا العام صحياً أكثر ولشغف من فوائد الصيام الجمة التي أهمها التخلص من السموم التي تراكمت في الجسم على مدار العام وذلك من خلال اتباع عادات غذائية صحية وسليلة تحافظ على الصحة والنشاط، وتخلص الجسم من السموم والفضلات وتساعد في خسارة الوزن الزائد.

### أهم مبادئ الإفطار الصحي في رمضان

- ١- اتباع السنة النبوية الشريفة بالإفطار على ثلاث حبات من التمر مع كوب ماء معتدل الحرارة، ثم أداء صلاة المغرب، ومن ثم العودة لمائدة الإفطار.
- ٢- تناول طعام صحي ومتوازن، وعدم تناول الحلويات إلا بالمناسبات، واستبدالها بالفواكه.
- ٣- تجنب المقالي وعدم استعمال السمعة والزبدة في تحضير الطعام، واستبدالها بالزيوت النباتية بكميات معتدلة.
- ٤- تناول الأطعمة الغنية بالألياف الغذائية كالبقول ومنتجات الحبوب الكاملة والخضار والفواكه.
- ٥- تجنب تناول الشوربات المثلجة والغازية مع وجبة الإفطار.
- ٦- تناول الطعام ببطء، ومضغه جيداً.
- ٧- شرب الماء بكميات كافية في الفترة الممتدة بين الإفطار والسحور.
- ٨- عدم الاستلقاء أو النوم مباشرة بعد الطعام.
- ٩- زيادة الحركة والنشاط، وتعتبر صلاة التراويح من أفضل التمارين الرياضية في شهر رمضان، فهي تنشط الدورة الدموية بالجسم، وتسهل عملية الهضم وحررق الدهون.

### مثال عن وجبة إفطار صحية لشخص

- يرغب يانقاص وزنه أو المحافظة عليه ومنع زيادته**
- ثلاث حبات تمر مع كوب ماء أو كوب عصير فاكهة طازج غير محلى معتدل الحرارة أو طبق من حساء الخضار أو العدس من دون دسم.
  - ثم وجبة الإفطار التي تتألف من طبق السلطة المضاف له ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون والخل أو عصير الليمون، وطبق صغير من الخضار المطبوخة مع ٤-٥ ملاعق طعام من الأرز البني أو المعكرونة أو البرغل أو الكينوا المطبوخة بقليل من زيت نباتي تؤكل مع البروتين المؤلف من قطعة صدر دجاج مشوي أو مسلوق ومنزوع الجلد أو شريحة فليه سمك مشوية أو شريحة فليه لحم هبرة مشوية أو مطبوخة أو ٥ ملاعق طعام من البقول المطبوخة كالعدس أو الفول أو الحمص أو الفاصولياء الح. ثم بعد الإفطار ساعتين يمكن تناول ثمرة فاكهة كالتفاح أو البرتقال أو الإجاص وعند المناسبات يمكن تناول قطعة حلوى صغيرة.

### صفات وجبة السحور الصحية

- يجب أن تحوي وجبة السحور المثالية النشويات الغنية بالألياف الغذائية، والتي تزود الجسم بالطاقة كالخبز أو رقائق الحبوب، إضافة إلى ضرورة تناول البروتين، الذي يؤخر الشعور بالجوع كالبيض أو الحليب ومشقاته أو البقول كالقول والحمص مع الحرص على تناول الخضار والفواكه.
- ولا ننصح بتناول الأطعمة الدسمة على وجبة السحور كالوجبات السريعة أو الحلويات الغنية بالسكريات، فهي تزيد من الشعور بالعطش والجوع في اليوم التالي.

### دانة ديت كلينيك

- الدكتور دانة الحموي.
- إجازة دكتور في الطب البشري من جامعة دمشق.
- ماجستير العلوم الطبية في التغذية البشرية والحميات من إنكلترا من جامعة شيفيلد.
- عضو في الجمعية البريطانية للتغذية.
- عضو في الجمعية الأمريكية لأمراض السمعة.
- تسعى دائماً لنشر ثقافة الأنظمة الغذائية الصحية من خلال تقديمها لنصائح واستشارات غذائية في مجال الصحة والتغذية في كل من تلفزيون دبي و MBC وفي مواقع التواصل الاجتماعي وفي عيادتها في كل من سورية ودبي.

Email: dr.dana4diet@gmail.com  
Twitter@drdanaHamwi  
Instagram @DrDanaHamwi  
https://www.facebook.com/groups/dr.dana4diet/  
website: www.dr.danahamwi.com

هاتف دمشق:

٠٠٩٦٣١١٣٣٣٢٨١

٠٠٩٦٣٩٩١٠٠٢٨١

هاتف دبي:

٠٠٩٧١٤٥٥٨٧٠٢٧

## شكران مرتجى... مهجرة



الفنانة السورية شكران مرتجى في أحد مشاهد «بانتظار الياسمين»، وتؤدي دور «أم عزيز»، وهي مهجرة مع طفلها من إحدى القرى التي تتعرض للدمار، وتعرض لحادث في الحديقة، وأثر على شكلها، وانعكس على تصرفاتها وتعاملها مع الناس.

## عبد المنعم عميري ضد دخول الفنان في السياسة

أكد الفنان السوري عبد المنعم عميري أن الحرب في سورية تحتاج إلى مسافة كي تتمكن من التحليل والتحدث عنها برامياً، ولنتنظر هذه السنة كي نعرف ماذا سيحدث. وعن رأيه في الأعمال التي تناولت الأزمة السورية خلال العامين الماضيين، قال إنها لم تلامس الواقع بشكل كبير، ومسلسل «غداً نلتقي» يتناول الحرب، ولكن من الجانب الإنساني وليس السياسي، لأنني ضد أن نتكلم في الجانب السياسي بسبب وجود انقسام كبير بين الجمهور حول القصة، وفي النهاية لا أحد يفهم منها شيئاً، وأنا ضد أن يدخل الفنان في السياسة، لأن مهنته هي الجانب الإنساني والحياتي.



## التغذية المناسبة لمرضى القولون في رمضان

قالت مجلة «ناتور آرست» الألمانية إن مرضى القولون العصبي يمكنهم التخفيف من حدة متاعبهم من خلال التغذية المناسبة؛ حيث ينبغي عليهم مثلاً تناول الأطعمة سهلة الهضم، مثل الأرز والبطاطا المسلوقة والدجاج المسلوق والسمك وشاي الأعشاب. كما ينبغي على المرضى الابتعاد عن البقوليات والكرنب، مع مراعاة تناول الطعام بشكل منتظم وفي هدوء. ومن ناحية أخرى، تتصح المجلة المرضى بتحسين تقنية التنفس، وذلك لتنشيط وعضلات الجهاز الهضمي.

## مصر تدخل غينيس بأطول مائدة

أعلنت لجنة تحكيم من موسوعة غينيس للأرقام القياسية، دخول مصر الموسوعة بأطول مائدة طعام في العالم أقامتها على ساحل البحر المتوسط في مدينة الإسكندرية. وأوضحت اللجنة أن طول المائدة بلغ أربعة كيلومترات و٣٠٣ أمتار وتجاوز بكثير رقماً دخلت به إيطاليا الموسوعة قبل ذلك. وأقيمت المائدة التي تكونت من مناضد متجاورة ومقاعد بشكل طوي بين منطقتي المحروسة وسيدى جابر في شرق الإسكندرية ثاني أكبر مدينة في مصر وسط تأمين من الشرطة. وقد عدد المشركين في الحدث بأكثر من ٢٠ ألف شخص. كما قدر أحد منظمي المائدة عدد المتطوعين القائمين بالتنظيم بأكثر من ٨٠٠ شاب وفتاة.

## الوجبات السريعة تؤثر في المزاج

كشفت الدراسات الأخيرة أن الأشخاص الذين يستهلكون الدهون المشبعة يمكنهم صعوبة في التحكم بمزاجهم، مشيرة إلى أن هذه الدهون الموجودة في بعض الوجبات السريعة قد تؤثر بشكل كبير في المشاعر. ولفتت إلى أن التخفيف من أكل الوجبات السريعة يساعد على رفع المعنويات وتحسين المزاج.

## القهوة تقي من الأمراض

أكد معدو تقرير مقدم إلى مؤتمر الجمعية الأوروبية للوقاية من أمراض القلب والأوعية، الذي أقيم في لشبونة، أن شرب ٣-٥ فناجين قهوة يومياً يخفف نسبة وقوع هذه الأمراض بـ٢١٪. واستعرض علماء وأطباء من معهد المعلومات العلمية حول القهوة البحث الطبي الأحدث في العوامل الخفية التي تؤدي إلى وفاة المصابين بأمراض القلب والأوعية. واتضح أن مخاطر وقوع الولاة من هذه الأمراض تقل كثيراً لدى الذين يشربون القهوة بمعدل ٣ إلى ٥ فناجين كل يوم. كما أن هؤلاء تقل لديهم مخاطر نشوء مرض السكري بـ٢٥٪ بالمقارنة مع الذين يشربون فنجاناً إلى فنجانين من القهوة يومياً أو يمتنعون عن هذا الشراب إطلاقاً. ويعتبر المصابون بالسكري فئة بشرية تتميز بمخاطر زائدة للإصابة بأمراض القلب والأوعية. ومن غير المعروف حتى الآن كيف يؤمن شرب القهوة الحماية من أمراض القلب والأوعية، ومن المحتمل أن يتلخص الأمر في مفعولها المانع لوقوع الالتهابات والمقاوم للتأكسد.

## ما حقيقة طلاق أنجلينا جولي وبراد بيت؟



نفي مصدر مقرب من النجمين أنجلينا جولي وبراد بيت، الأخبار التي تُشاع عن طلاقهما، حيث أكد أن الموضوع مجرد أوامم اختلقها وسائل إعلام، بعد أن كشفت صحيفة Hollywood Life الأمريكية أن جولي وبيت سيباشران معاملات طلاقهما الرسمية، في الفترة القريبة المقبلة. وأشار المصدر إلى أنه بعد علاقة دامت ١٠ سنوات، وحياتاً مثالية مع أولادها الستة، من الطبيعي أن تظهر بعض المشاكل الناتجة من ضغوطات العائلة والأولاد والشهرة، إلا أن جولي وبيت يضمان علاقتهما في الدرجة الأولى، والطلاق بعيد كل البعد عنهما.

## احذروا التبول في حوض السباحة

اعلنت الشرطة الألمانية أن قطاً في لمانيا أقدم على عض امرأة، الأمر الذي أثار غضبها بشدة لدرجة أنها بدأت تضرب وتعض مالك القط. وولفت إلى أن المرأة حاولت ضبط سلوك القط فنشب شجار بينها وبين صاحب القط الذي تعرض للضرب والعض مرات عدة ولدى محاولته الاتصال بالشرطة، منعت من ذلك إلى أن فر وتمكن من إجراء المكالمة.

## أقبح كلب يفوز بـ١٥٠٠ دولار

منح القضاة في معرض سونوما مارين في بيتالوما في كاليفورنيا لقب «أقبح كلب في العالم» لكلب يدعى «كواسي مودو»، ويبلغ من العمر ١٠ سنوات ويغتم من نشوة في العود القوي. وتقول «مودو» على ١٩ كلباً آخرين وصلوا إلى نهايات المسابقة، وأوضح المنظمون أنه ينحدر من لوكسهايتشي في فلوريدا. ورغم إصابته بنشوهات كثيرة في العود القوي تسببت في أن أصبح عوده القوي أقصر مما يلزم بالنسبة لجسده، إلا أنه يحب النقر واللعب. وبحسب المنظمين، يعتبر «كواسي مودو» سفيراً عظيماً يقدم دروساً للبشر بشأن القبول والتسامح. ويحصل الفائز في المسابقة التي نظمت لأول مرة قبل ٥٠ عاماً على جائزة ١٥٠٠ دولار.

## بنما أفضل الدول للعيش

تصدرت بنما القائمة السنوية لأفضل الدول التي يحلو فيها العيش للسنة الثانية على التوالي، وفقاً لتصنيف معهد جلوب. ويعم ٥٣٪ من سكان بنما باثنيين أو ثلاثة معايير للحياة الجيدة، منها الشعور بالهدوء والرفاهية المادية، والصحة البدنية. وتراجع ترتيب الولايات المتحدة الأمريكية بشكل كبير حيث تأتي هذا العام في المرتبة ٢٣ من بين ١٤٥ دولة وأراض ومنطقة شملها مؤشر «جالوب-ميلفوايز» العالمي للحياة الجيدة، في حين كانت تحتل المركز الـ١٢ العام الماضي. وجاءت أفغانستان في المركز الأخير باعتبار أن سكانها لا يرون أنهم يتمتعون بمعايير معيشة جيدة.

## قتلت زوجها

## بسبب قضية عمرها ٣٦ عاماً

ذكرت صحيفة «ديلي ميل» البريطانية أن سيدة بابانية في الحادية والسبعين من عمرها أفلتت من السجن رغم إدانتها بقتل زوجها البالغ ٧٩ عاماً لاكتشافها أنه كان قد أحب سيدة أخرى قبل ستة وثلاثين عاماً. ولقت الصحفية إلى أن رئيس محكمة طوكيو رأى أن السيدة استخدمت العنف لأنها فقدت أعصابها لدى تذكرها خيانة زوجها لها في العام ١٩٧٩، مشيرة إلى أن السيدة أبدت ندمها أمام المحكمة، ثم صدر الحكم عليها بالسجن مع وقف التنفيذ. وكانت المرأة قد قتلت زوجها في الثاني من آب عام ٢٠١٤ بضربه بأداة حادة على رأسه ووجهه في منزلها في طوكيو. وأضافت الصحفية: كانت السيدة على علم بالقضية منذ وقوعها قبل ٣٦ عاماً، لكنها كتمت غيظها وبقيت مع زوجها من أجل أطفالها، إلى أن جاء زوجها ليقر لها من لقاء نفسه بما جرى، فلم تتمالك أعصابها.