تهنئة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين العربية والإسلامية بحلول شهر رمضان المبارك .

أعاده الله على مصرنا الحبيبة والأمة العربية والإسلامية باليمن والبركات ،،،

وكل عام وأنتم بخير

أكلات رمضان في الصيف

يعتبر الكثيرون أن شهر رمضان فرصة لبدء أسلوب حياة صحية وروحية أفضل فما هو الأكل الصحي فى رمضان؟:

لكي يكون الأكل صحياً يجب أن يحتوي على السكريات- البروتينات- بعض الدهون والزيوت- الألياف- الفيتامينات والمعادن .

- تناول الكمية التي يحتاجها جسمك من الطعام فتتناول كمية أكبر يجعل الجسم يخزن سعرات حرارية زائدة تتحول إلى دهون .
- تناول الكثير من الخضار والفاكهة والحبوب لقلة السعرات الحرارية بها، وكثير من الألياف والفيتامينات والمعادن لعدم احتوائها على الكولسترول وكمية قليلة من الدهون.

وهناك خمس نصائح للأكل الصحي في رمضان هى :

- تناول الأطعمة البطيئة الهضم خاصة في فترة السحور والتى تحتوى على الشعير والقمح والبقول والعدس والأرز الكامل .
- تناول الكثير من الألياف التى تشمل القمح الكامل والحبوب والبذور ويعتبر الخضار مصدراً جيداً للألياف ، كما تعتبر معظم أنواع الفاكهة مصدراً ممتازاً للألياف ومنها الفاكهة المجففة غير المحلاة .
- تجنب الأطعمة المقلية والمليئة بالدهون لاحتوائها علي كثير من الدهون فهي غنية بالسعرات الحرارية وتسبب زيادة الوزن .
- شرب الكثير من الماء في فترة السحور ، وبين فترة الإفطار والنوم كي يتمكن الجسم من تعديل مستوى السوائل مع مرور الوقت . تجنب الكافيين في فترة السحور فالقهوة مدرة للبول مما

يسبب فقدان الجسم للماء والأملاح المعدنية الضرورية أثناء الصيام .

هناك بعض النصائح للصائم يجب اتباعها عند الإفطار والسحور وهى :

وجبة الإفطار: تأتي بعد الصيام لمدة تمتد إلى ١٢ ساعة أو أكثر تكون المعدة فيها خاوية وتحتاج إلى طعام لا يرهقها بعد هذه المدة من الركود وتعتبر وجبة الإفطار هي الطاقة التي يحصل عليها الجسم بعد مدة طويلة من غير طعام. لذا يجب على الصائم إراحة المعدة في نوعية الطعام الذي يتناوله عن طريق تناول تمرة وكوب من حليب دافئ يعمل على إراحة المعدة، وينصح الصائم بعدم تناول طعام الإفطار بشكل متواصل فبعد تناول التمرات وكوب الماء يتوقف حتى يتسنى للسكر الموجود في التمر الوصول للدماغ وإعطاؤه الإشارة المناسبة وعند الجلوس مرة أخرى يفضل تناول طبق الشوربة الدافئ أولا لأنها تعمل على تنبيه أعصاب المعدة واختيار أنواع الطعام بشكل صحي. وبذلك تكون المعدة قد امتلأت تقريبا فيكتفي الصائم بكمية محدودة وقليلة من باقي أنواع الطعام، ويكون قد حصل على إفطار صحي متكامل ، ويجب أن يكون الطبق الرئيسي خالياً من الدهون أو يحتوي على كمية قليلة جداً منها . ومن أهم الأمور الواجب مراعاتها تناول الطعام ببطء وعدم الإسراع فيه، حيث إن عملية تبليغ الدماغ أن المعدة امتلأت تستغرق ٢٠ دقيقة، فإذا تناولت الطعام بسرعة ستشعر بالتخمة والكسل بعد الانتهاء من الإفطار.

وجبة السحور: وهي الوجبة التي تمد الصائم أثناء الصيام بالوقود والطاقة اللازمة له لذا يفضل التركيز على الطعام الغني بالطاقة والألياف والذي يبقى في جسم الصائم مدة طويلة، فلا يحس بالجوع (كالنشويات، الحليب ومشتقاته الخضار ، كما يحتاج الصائم إلى تناول السوائل في هذه الوجبة لتجنب العطش أثناء الصيام فيتناول اللبن أو العصير أو الماء ولهذه الوجبة فوائد صحية، منها أن تناولها يمنع حدوث الإعياء والصداع أثناء النهار، ويساعد الإنسان على التخفيف من الإحساس بالجوع والعطش الشديدين ويمنع الشعور بالكسل والخمول والرغبة في النوم أثناء ساعات الصيام وأيضاً يمنع فقد الخلايا الأساسية للجسم.. وتناول السحور ينشط الجهاز الهضمي ويحافظ على مستوى السكر في الدم فترة الصيام . ومن

المستحسن أن تحتوي وجبة السحور على الخضراوات التي تحتوي على نسبة عالية من الماء مثل : الخس والخيار، الأمر الذي يجعل الجسم يحتفظ بالماء لفترة طويلة ويقلل من الإحساس بالعطش أو الجفاف، إلى جانب أنها مصدراً جيداً للفيتامينات والأملاح ويفضل أيضاً أن تكون وجبة السحور من الأطعمة ذات السرعة المتوسطة في الهضم مثل : الفول المدمس بزيت الزيتون أو الجبن والبيض، فهذه الوجبة تستطيع أن تصمد في المعدة من ٧ إلى ٩ ساعات، فتساعد على تلافى الإحساس بالجوع طيلة فترة الصيام تقريبا كما تمده بحاجته من الطاقة ، كذلك يفضل ألا يحتوي السحور على كمية كبيرة من السكر أو الملح لأن السكر يبعث على الجوع والملح يبعث على العطش .

☆ **فوائد الإفطار على التمر**:

- سرعة هضمه وامتصاصه خلال ساعة من تناوله مما يسرع في إمداد الجسم بالطاقة، وسكر الفركتوز الموجود بالتمر يعوض السكر المحترق في الدم نتاج الحركة وبذل الجهد، فلا يفتر نشاط الصائم ولا يتعب .
- يقوي الكبد والقلب والدم لما يحتويه من منجم من المعادن السهلة والسريعة الامتصاص.
- يحفز تناول التمر المعدة والأمعاء على إفراز الإنزيمات الهاضمة فيسهل هضم باقي الإفطار الذي يحتوى على البروتينات والكربوهيدرات.

ويساعد على تصحيح حموضة البول الناتجة عن الصيام، مما يقي الجسم من تكوين الحصوات . ويعوض الجسم بالفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية مما يجعل الصائم يشعر بالشبع .

☆ **فوائد الزبادى للصائم** :

- يساعد الصائم على مقاومة التعب والإجهاد.
- يساعد على مقاومة الجوع .
- يخلص الصائم من مشكلة سوء الهضم والانتفاخ .
- يساعد الجسم على حرق الدهون .
- يعمل على تقوية الجهاز الهضمي ويزيد من مناعة الجسم، كما يقوي الدورة الدموية.

■ احتوائه على فيتامينات (أ، ب، جـ، د).
■ يتضمن مواد بروتينية ذات قيمة عالية .
■ يحتوي على مواد لها تأثير المضاد الحيوي.
■ يهدئ الأعصاب ويعمل على معالجة الأرق والمغص، ومقاومة الأمراض .
■ يخلص القناة الهضمية من الميكروبات الضارة .

www.albusultan.com/*forum.sedty.com*

نصائح لصائمي رمضان في الصيف

■ مع ارتفاع درجات الحرارة في رمضان ، يشعر الصائم بالعطش والجفاف كلما اقترب موعد الإفطار الأمر الذي يزيد من التوتر والإرهاق وقلة التركيز طوال اليوم .
■ ويعتقد البعض أن شرب كميات كبيرة من الماء عند السحور يحمي من الشعور بالعطش أثناء الصيام، وهذا اعتقاد خاطئ لأن معظم هذه المياه زائدة عن حاجة الجسم لذا تقوم الكلية بفرزها بعد ساعات قليلة من تناولها .
■ ويشير الخبراء إلى أن نوع الغذاء الذي يتناوله الصائم يلعب دوراً كبيراً في تحمل العطش أثناء ساعات الصيام ، ولكن يمكننا التغلب على الشعور بالعطش قدر الإمكان بالتالي :
■ الابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المحتوية على نسبة كبيرة من البهارات والتوابل خاصة عند وجبة السحور، وتناول الخضروات والفواكه الطازجة في الليل .
■ يجب أن تحتوي وجبة السحور على كميات جيدة من الماء والألياف التي تمكث فترة طويلة في الأمعاء مما يقلل من الإحساس بالجوع والعطش .
■ التقليل من وضع الملح بكثرة على السلطة والأفضل وضع الليمون.
■ الابتعاد عن تناول الأكلات والأغذية المالحة مثل السمك المالح والمخلل لأن هذه الأغذية تزيد من حاجة الجسم إلى الماء.
■ الإكثار من شرب السوائل مثل العصائر المختلفة ، أما المياه الغازية فتؤثر بشدة على المعدة وتقلل من كفاءة الهضم مع حدوث بعض الاضطرابات الهضمية. والمشروبات التي تعوض فقد السوائل وتساهم في التغلب على العطش أثناء النهار أهمها :

☆ **البطيخ** :

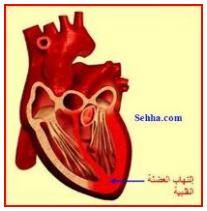
يؤكد الخبراء أن البطيخ من الفاكهة الصيفية المفيدة في أيام الصيام حيث يغني عن عشرات الأصناف من الخضراوات واللحوم لما له من أثر ملطف على المعدة إضافة إلى غناه بالعديد من العناصر التي تكفي حاجة الإنسان من الماء والفيتامينات والمعادن طوال اليوم خاصة في أيام الصيف الحارة

☆ **السلطة** :

تحتوي على عناصر غذائية مرطبة ومفيدة ، وينصح بضرورة وجودها بشكل يومي على المائدة فالسلطة خليط من الخضار غير المطبوخة مثل : الخيار والجزر والطماطم والخس والبقدونس والكزبرة الخضراء والكرفس وغيرها ويفضل تناول السّلطات قليلة السعرات الحرارية نسبياً ، فهي قليلة البروتين والدهون والنشويات لكنها غنية بالألياف والمعادن والفيتامينات التي تمد الجسم بالحيوية والنشاط والماء اللازم للجسم كما أنها تسد حاجاتك من العطش طوال النهار.

http://alyemen7.blogspot.com

أمراض القلب والصيام



تعتبر أمراض القلب والشرايين والسكري من أكثر الأمراض غير المعديه انتشاراً في العالم حيث تصل نسبتها إلى أكثر من ٥٠ % من مسببات الوفيات في العالم ، وعليهم أن يتبعوا نمط نظام غذائي صحي وسليم ، بغض النظر عن العمر كوقاية أوليه من هذه الأمراض . والقلب هو العضو الرئيسي للجهاز الدوري وهو بصورة مبسطة عبارة عن مضخة تعمل بميكانيكيتين مختلفتين هم الضخ والمص (الشفط) فالقلب متكون من أربع أقسام (حجرات) مفصولة بجدار داخلي وصمامات وممنهجة بضغط مختلف في كل حجرة من حجراته لديمومة الدورة الدموية عن طريف شبكة من الأوعية الدموية من شرايين وأوردة وشعيرات دموية بنظام مغلق وفي ضغط متوازن يتيح للإنسان العمل في مقاومة الجاذبية وديمومة

التروية لكل أنسجة الجسم. والضغط وعمل القلب يرتبط بنظام عصبي وهرموني دقيق يعمل عن طريق حساسات في الشريان السباتي والمهاد الدماغي ويخضع الى تأثير هرموني عن طريق الادرينالين والنورأدرينالين وهرمونات من الغدة الكظرية والرئة والكبد والدماغ وعصبيا عن طريق العصب التائه. وللصيام تأثير وفوائد كثيرة للقلب والجهاز الدوري بصورة عامة. فشهر رمضان فرصة حقيقة لتجديد الشباب وزيادة حيوية وعمل الخلايا وذلك لأن الصوم يؤدى إلى تأثيرين مهمين وهما :

١- إذابة الدهون المتراكمة والملتصقة بجدران الأوعية الدموية فيؤدى ذلك إلى إذابتها تماماً كما يذيب الماء الثلج ، وبالتالي زيادة تدفق الدم خلال هذه الأوعية وزيادة نسبة الأكسجين والغذاء الواصل إلى الخلايا عبر هذا الدم ، وبالتالي تزداد حيوية وعمل الخلايا ، وذلك أثناء استهلاك الجسم للمواد المتراكمة منه أثناء فتره الصيام ، لذلك نرى أن الشخص الذي يحافظ على الصيام تقل إصابته بمرض تصلب الشرايين وتتأخر عنده علامات الشيخوخة .

٢- انتهاء وتحلل الخلايا التالفة واستبدالها بخلايا جديدة ونشطة يزيد من عمل وقوة وظائف الجسم المختلفة، لذلك يشعر الإنسان بعد انتهاء شهر الصوم بنقاء جسمه وزيادة طاقته وصفاء نفسه. وفي هذا السياق نشرت " الدورية الأمريكية لعلم التغذية السريري" الصادرة عن الجمعية الأميركية للتغذية، مقالاً علمياً استعرضت فيه نتائج تجارب أجريت على الثدييات والبشر، وكشفت عن دور الصوم المتقطع في خفض مخاطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة كداء السكري، وأمراض القلب والشرايين . وهناك بعض الفوائد الأخرى للصيام نلخصها فى التالي :-

١- يخفف الصيام من أعراض وعلامات فشل القلب وذلك لأن الصيام يقلل من شرب السوائل ويقلل من تناول الأغذية، إضافة إلى إذابة الدهون من الأوعية الدموية فيحسن من عمل القلب وبالتالي يقلل من أعراض مرض القلب عند المصابين به.

٢- يعتبر شهر رمضان طبيب تخسيس مجاني وفرصة عظيمة لذوى الوزن الزائد بشرط أن يتم الالتزام بشروط شهر رمضان الصحية كالاعتدال في الأكل وزيادة الحركة والإقلال من النوم والكسل .

٣- التخلص من الكثير من العادات الضارة للقلب كالتدخين الايجابي والسلبي (الثانوي) وتقليل المنبهات المحتوية على الكافيين كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية.

٤- أبرزت البحوث الطبية ارتباط الصيام المتقطع، بعوامل الوقاية من أمراض القلب والشرايين، حيث كشفت دراسات عن دور الصوم المتقطع، في زيادة تركيز الكولسترول الحميد (HDL) عند الأشخاص الأصحاء، وخفض مستوى الدهنيات الثلاثية التي ترتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، الأمر الذي أرجعه المختصون لانخفاض كتلة الجسم، وتراجع كميات الدهون فيه نتيجة للصيام .

ما هي التوصيات الغذائية السليمة التي يجب إتباعها للمرضى في الصيام؟

١- عدم الإفراط في الأكل وقت الإفطار ، لأن كثيراً من حالات النوبات القلبية الحادة ، والذبحات الصدرية تأتي بعد تناول المصاب وجبه دسمه وثقيلة ، والسبب أن كمية الدم من بقية أعضاء الجسم ، تتحول إلى المعدة لتساعد في عملية الهضم ، وهذا يعني أن كمية الدم تقل عن المخ وعن شرايين القلب التاجيه وخاصةً إذا ما كان هناك تصلب وضيق في هذه الشرايين مما يؤدي إلى نقص في تروية عضلة القلب ويحدث ألم الصدر ، ولذلك : ينصح بتناول الإفطار على مرحلتين بحيث يكون هناك فتره زمنيه بينهما كافيه لأن يحرق الأنسولين الطعام الذي ورد إلى المعدة ولا تحدث التخمة .

والطريقة الجيدة لتفادي تلك المخاطر هي أن نأخذ عدد من التمرات مع كوب من اللبن ومن المفضل قليل الدهن لما للتمر من فوائد متعددة مع بداية الإفطار ونذهب الى الصلاة وبعدها نأكل الحساء (الشوربة) وبعدها وجبة اليوم وننصح المرضى بتقليل المقلي والاعتماد على المشويان والسلق والامتناع عن الدهون الحيوانية (السمن البلدي أو الدهن الحر) والاعتماد على الدهون النباتية غير المشبعة ومن المفضل زيت الزيتون لما فيه فائدة عظيمة في تقليل الكولسترول والدهن الثلاثي والإكثار من التفاح وعصير الليمون أو العصير التمر هذا لاحتوائه على فيتامين (ج ، هـ) لما فيهما من فائدة لطرد المواد المؤكسدة من الجسم .

٢- عدم الإكثار من تناول الأطعمة الغنية بالدهنيات والكولسترول والحلويات للتخلص من

الكولسترول والدهنيات وخاصةً في شرايين القلب التاجية والمخية وكذلك تخفيض نسبة السكري وتخفيض ضغط الدم

٣- متابعة مرضى القلب لعلاجهم الموصوف وعدم تركهم للأدوية ، مع أخذ النصائح الخاصة من الطبيب المعالج .

هل يستطيع مريض شرايين القلب أن يصوم ؟

في العادة إذا كان الوضع مستقراً بالنسبة لشرايين القلب التاجية فلا يوجد هناك أي مانع من الصوم . ومما لا شك فيه أن هذا المريض سيجد ضالته في الصيام حيث يمنع الطعام نهائياً أثناء الصيام،وهذا الامتناع عن الطعام في الصيام يخفف العبء على القلب بنسبة ٢٥% على الأقل حيث يقل المجهود الذي يقوم به القلب ومن هنا يتقوى القلب تدريجياً بالصيام. والذي يعاني من ألم الصدر عند بذل جهد يستطيع الصوم بشرط تناوله أدويته العلاجية والواقية ، أما مريض الجلطة القلبية الحادة والحديثة فينصح بعدم الصوم نظراً لأنه قد يحتاج أدويه في فترات متقاربة .

☆ **نصائح عامة** :

أ- عدم بذل مجهود كبير مما يؤدي الى فقدان السوائل من الجسم.

ب- يجب الإكثار من السوائل والخضروات والسلطات ، والتقليل من الحلويات والأطعمه الغنيه بالكولسترول والدهنيات.

٣- تناول السحور عامل هام وفعال.

http://www.ahewar.org/debat/sh

أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد عبد السميع عيد

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم	بيطري
أ.د. على حسين على زرزور	طب
أ.د. محمد أبو القاسم محمد	هندسة
أ.د. أحمد غلاب محمد	زراعة
أ.د. حسام الدين محمد عمر	علوم
د. عادل عبده حسين أحمد	هندسة
د. ياسر محمد فضل	نوعية
د. عصام عادل أحمد	آداب
د. علاء عرفات خليفة	صيدلة