

موائده تنتشر الفرح وأيامه تجمع الأسر



البيتاني
طارق الحميدي

تنتظره الأسر مجتمعة حول مائدة الإفطار ، من العام للعام ويفرح لها فيه من فضل على الشهور الأخرى، وما ان يعلو صوت الله أكبر حتى ترتفع الأكل بالدعاء.

ويعد شهرا للجمعة واللمة ولتواصل الأرحام ما يمنح أبناء الأسرة فسحة من الوقت لتبادل الأحاديث "الدافئة" بعد الانتهاء من تناول طعام الإفطار في أجواء حميمة يفقدها الكثيرون طيلة أيام العام بسبب ظروف عملهم، ومشايق الحياة.

ويربط كثيرون رمضان بأيام الجمعة وبذكرات الطفولة عندما كانت تلك الأسرة تجتمع يوميا لعدم وجود ارتباطات عند الصغار قبل أن تخطفهم سنوات العمر من بيت "العيلة" ليؤسسوا بيوتا وينجبوا أطفالا وتأخذهم الحياة بعيدا عن محبتهم الأولى.

أسرة أبو محمد المكونة من ٥ أفراد مع الوالد والوالدة من النادر أن تجتمع خلال الأيام العادية حيث يعود الأبناء كل في وقت مختلف عن الآخر مما يحرم الأسرة طعم الجلوس على السفرة وتناول الطعام سويا إضافة لتزوج اثنين منهم وخروجهم من منزل العائلة. يقول أكبرهم (محمد ٣٤ عاما) "أعمل موظف مبيعات في أحد معارض الأثاث الكبيرة وعادة ما أصل منزلي متأخرا ولا أستطيع الذهاب أسبوعيا إلى منزل والدي بسبب وجود أعمال خاصة عندي يوم الجمعة مما يحرمنا لذة مشاركة السفرة سويا في معظم الأيام.

وأشار إلى أنه يعود في شهر رمضان إلى مخطلة التي تسترجع تلك الأيام الجميلة حين يجتمع مع كل إخوته وأفراد أسرته على مائدة بيت العيلة التي دائما هي مثلما كانت تتسع للجمع.

أما والدتهم التي عادة ما تضع على الأقل ٣ وجبات غداء يوميا بسبب عدم تزامن وقت وصول أفراد الأسرة للمنزل قالت أنها يعكس الكثير من ربات المنازل تشعر بالراحة في شهر رمضان وذلك لأن هناك سفرة واحدة وموعدا واحدا يوحد الجميع.

وبينت أم أنها تقوم في شهر رمضان على إعداد وجبة واحدة وهي الإفطار التي يجتمع كل أفراد الأسرة عليها مرة واحدة دون الحاجة لتحضير الوجبة الرئيسية أكثر من مرة.

يعمل اثنان منهم في السعودية والآخر في الإمارات. وقال الحاج السبعيني "تدعم عياني بقرب حلول شهر رمضان المبارك لأنني أراهم حيث اعتادوا أن يعودوا هنا ولو لأسبوع واحد من أجل أن نجتمع مع بعضنا البعض سويا ونقضي قليلا من الوقت بينما تسرقنا سنوات العمر ونحن لا نشعر و" نخرمنا جمعتنا الحلوة". وأضاف كم تكون فرحتي ووالدتهم وبقيّة إخوانهم كبيرة بحضورهم معنا ووجودهم بيننا وكم تكون سعيدين بهذه الجمعة التي من الممكن أن لا تتكرر في العام إلا بشهر كريم مثل شهر رمضان المبارك.

وقال رمضان شهر كريم حافل بالطقوس الجميلة سواء كانت دينية مثل التراويح أو الاجتماعية مثل تبادل الزيارات إلا أن الأهم أن شهر رمضان يجتمع الأسرة كاملة. ويرى العديد من الأشخاص هذه الفرصة بأنها قد تكون الأملن للاجتماع سويا وتبادل الأحاديث واستعادة شعور الأيام الخوالي. في شهر رمضان أنه يمنح هذه الميزة حيث تعاني كثير من الأسر خاصة الكبيرة والتي يعمل أبناؤها في القطاع الخاص والأشغال الحرة من عدم انتظام أوقات عودتهم للمنزل. محمد الخوالدة (أبو حامد) الذي يعيش أبناؤه الثلاثة في الغربية يقول كم اشتاق لابنائي الذين يعيشون في الغربية منذ سنوات حيث

وأضافت أن الطهي لمرة واحدة ولو كان لعدد كبير أكثر راحة من تسخين الطعام وإعادة مرار كثيرة في اليوم الواحد. كما أنها قالت أن لهذه الروحانيات في شهر رمضان طعما خاصا حيث تجلس مع أبنائها في وقت واحد وبمنحها هذا الوقت الشعور بالراحة ويعطيها فرصة الاستمتاع مع الأبناء جميعا. بينما يقول الأخ الأصغر رامي (١٩ عاما) وهو طالب جامعي "أنا الوحيد الذي عادة ما أتناول طعام الغذاء مع والدي والذتي بينما أخواني الباقون لا يكونون متوفرين في وقت الغذاء لأنني أعود من الجامعة مبكرا.

مشورة رمضان الصحية

هل لتناول الفواكه وقت معين؟

البيتاني
تتيانا الكور



شوكولاتة

أو أي حلو عربي، لأن الألياف الغذائية بنوعها في الفواكه تساعد في تقليل امتصاصنا للدهون والسكريات في قفوع الحلو، وتقلل بالتالي من رغبتنا في تناول المزيد من الحلو في نفس الوقت، وتضمن من خلال تناولنا للفواكه أيضا حصولنا على الفيتامينات والمعادن بصورة صحية والتي قد نفتقر إليها عند تجنبنا لتناول الفواكه في رمضان.

ومنتجات الجيوب بأنواعها، والبطاطا والشوربة والمعجنات) حسب حاجة جسمنا. كما يمكن تناول الفواكه على حدة مع وجباتنا الخفيفة بعد الوجبة الرئيسية بساعتين إلى ثلاث ساعات، أو تناول جزء منها مع وجبة الحلو مثلا. ومن الممارسات الصحية هي مراعاة تناول حبة فاكهة مع قطعة الحلو، سواء كان قفايف أم مهلبية أم بوظة أم المتناولة (والشويات عبارة عن الأرز والخبز والمعكرونة

بكمية معتدلة ومنزعة خلال اليوم، وبمعدل وجبة نشوية كل ساعتين إلى ثلاث ساعات اعتمادا على برنامجنا اليومي وبرنامج صيامنا.

كما أن تناول الفواكه يؤمن مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية، وهي غنية بمضادات الأكسدة العائدة لعائلة الكاروتين التي تعطي الفواكه لونها المميز من أخضر وأحمر وبرتقالي، وعائلة الفلافونويد والستروجينات النباتية وغيرها والتي تعتبر الداعم الأساسي لتكوين وجبات غذائية ذات مردود صحي مضمون لأجسامنا وأذهاننا.

ووفقا لإحصاءات منظمة الصحة العالمية فإن استهلاك القليل من الفواكه، إلى جانب الخضار، مسؤول عن أكثر من مليون وفاة كل سنة في العالم. وتقدر المنظمة بأن عدم تناول كمية كافية من الفواكه والخضار قد يكون مسؤولا عن ٢٠٪ من حالات الإصابة بسرطان الأمعاء، و٣٠٪ من حالات الإصابة بأمراض القلب، و١٠٪ من حالات الإصابة بالجلطات أو السكتات القلبية. والموضوع ليس مجرد موضوع إتباع معلومة متناقلة غير معروفة المصدر وليس لها أساس من الصحة العلمية، لأن مثل هذه المعلومة تؤثر على تناولنا للفواكه، وبالتالي تؤثر على خطر إصابتنا بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكري والسرطان.

وتحتوي الفواكه على ألياف غذائية تذوب في الماء، وأخرى لا تذوب في الماء، فالألياف الغذائية الذائبة في الماء تساعد على خفض مستوى الكوليسترول في الدم إذ تساعد جسمنا في التخلص من الكوليسترول الفائض، كما وتساعد على تنظيم مستوى السكر في دماءنا، وتقلل من السمنة الناشئة عن فرط الانسولين. وتوجد هذه الألياف في كل من التفاح والموز والبرقال والإجاص ومنتجات التوت والخوخ والتفاح.

أما الألياف الغذائية غير الذائبة في الماء، فتوجد في قشور الفواكه، وهي تساعد على تنشيط الحركة الدودية في جسمنا فننظم بالتالي حركة أمعائنا وتساعدنا في معالجة الإمساك، كما وتلعب دورا كبيرا في تقليل احتمالية الإصابة ببعض أنواع الأورام السرطانية، خاصة تلك المتعلقة بالجهاز الهضمي

يعبر العديد منا مسألة وقت تناول الفواكه إذ يتم تبادل معلومات عدة حول ضرورة تناول الفواكه في أوقات معينة. وتتضارب المعلومات المتناقلة ليؤكد بعضها بأن الفواكه يجب أن تؤكل في الصباح، وأخرى تؤكد ضرورة تناولها قبل الوجبة بربع ساعة، أو بعد الوجبة الغذائية بساعتين. ومن المعلومات والنصائح الدارجة هي عدم تناول الفواكه بعد الساعة السادسة مساء، لذلك يلجأ العديد أيضا إلى تفادي تناول الفواكه في رمضان نظير هذه المعلومة. وتتضارب المعلومات أيضا حول ماهية السبب وراء هذه النصيحة، ولكن معظم النصائح تتمحور حول علاقة وقت تناول الفواكه بوزن الجسم وهضم الغذاء، بل وتؤكد بأنه إذا لم يتم تناول الفواكه في هذه الأوقات المعينة، سوف يحدث عسر هضم، أو سوف تتحول الفواكه إلى دهون معيقة بالتالي عملية خسارة الوزن أو الحفاظ على وزن صحي.

وحقيقة الأمر بأن لا أساس من الصحة في كل هذه المعلومات المتناقلة عبر وسائل الإعلام والأفراد المختلفة بغض النظر عن السبب المزعم تفسيره لأن الأدلة العلمية والخبرات العملية تشير إلى أن كل ما نأكله يتحول في جسمنا إلى دهون إذا تم تجاوز كمية الطعام المتناولة فوق احتياج جسمنا وليس بالتحديد إذا تم تناول الفواكه بعد الساعة السادسة مساء على سبيل المثال. كما وتؤكد الأبحاث الحالية بضرورة تناول الطعام، ومن ضمنه الفواكه، تبعاً لما يسمح به الجدول اليومي والزماني الخاص بنا، والمناسب لحالتنا الصحية والنفسية.

وتحتوي الفواكه بأنواعها على الشويات الضرورية لإمداد جسمنا بالطاقة اللازمة حتى نقوم بأعمالنا اليومية، وهي بمثابة وقود السيارة الذي حالما ينفذ، تتوقف السيارة عن المسير، وحالما تتوقف عن تناولها، تتوقف عن العمل اليومي بصورة اعتيادية. وتعتبر الشويات الغذاء الرئيسي لنشاط دماغنا، ويجب تناولها