

الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن



المركز الوطني للسكري
والغدد الصم والوراثة

الصحة و السكري

مجلة دورية تصدر عن المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

| | |
|----|--|
| 4 | المقدمة |
| 9 | السبع المفهومات والسبع الموبات في التغذية الصحية |
| 12 | الشوكولاته |
| 20 | الشيبيس |
| 24 | المشروبات الغازية |
| 31 | العصائر |
| 36 | السكر الأبيض |
| 44 | الوجبات السريعة |
| 55 | أضرار الأطعمة فائقة المعالجة |
| 58 | ما هي مخاطر تناول الدهون المهدرجة أو المتحولة؟ |
| 64 | تنظيم الوجبات وصحة الجسم |
| 70 | تقاليد عشائرية عربية اصيلة يجب معرفتها والتقيد بها |
| 71 | كلام واقعي |
| 72 | مقالة ترفع الروح المعنوية لكبار السن |
| 73 | هل انت اعمى؟؟؟* |
| 74 | يا لجمال التعبير والوصف والمعنى مراحل حياتنا كلها في آية واحدة |
| 76 | أمثال شعبية |
| 77 | الدكتور حسام موافي الاكل الكثير يغضب الله عز وجل |
| 78 | مواليد الفترة الذهبية |

المدير المسؤول

● د. كامل العجلوني

هيئة التحرير

● د. كامل العجلوني «رئيساً»

● د. موسى أبوجبارة
«مساعد رئيس التحرير»

● د. نهلة خواجه

● د. دانا حياصات

● رئيس الجمعية الأردنية
لأختصاصيي الغدد الصم والسكري

● رئيس الجمعية الأردنية للعناية بالسكري

● أ.د. محمد الخطيب

● الصيدلانيه د.رغد الكردي

● نزيه القسوس

مدير التحرير

🏠 المركز الوطني للسكري

والغدد الصم والوراثة

📍 عمان - الأردن - شارع

الملكة رانيا

📞 Phone: +962 6 5347810

📠 Fax : +962 6 5356670

✉ ص.ب: 13165 عمان 11942 الأردن

✉ E-mail: ajlouni@ju.edu.jo

📌 NCDEG المركز الوطني للسكري
والغدد الصم والوراثة

الإشراكات والإعلانات
يتفق بشأنها مع الإدارة

الإخراج الفني والطباعة



المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(د/٣٧١/٢٠١٨)



بروفسور كامل العجلوني

رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

المقدمة

القارئ العزيز

تحية طيبة وبعد،

بعد السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، نضع بين يديك العدد الرابع والخمسين من مجلة الصحة والسكري، وبعد صدور 54 عدداً منها منذ سنة 2010م يجدر بنا الإشارة إلى أننا في الاعداد الماضية ركزنا على أكثر الأمراض شيوعاً لا في الأردن فحسب ولكن في جميع الدول المتقدمة والمتوسطة الدخل، وفي بعض الدول الفقيرة، ومن هذه الأمراض زيادة الوزن والبدانة التي أصبحت مرضاً قائماً بنفسه بناء على توصية منظمة الصحة العالمية.

ويضاف إلى ذلك أنها عامل مهم ومؤثر في كثير من الأمراض المزمنة التي تصاحبها مثل تصلب الشرايين صغيرها وكبيرها، مؤدية إلى جلطات قلبية ودماعية، ومرض السكري المعروف بمضاعفاته التي تصيب كل عضو من أعضاء الجسم، أو بالأحرى كل خلية فيه. ولقد بينت الدراسات المتعددة أن هذه المضاعفات تبدأ قبل ارتفاع مستوى السكر في الدم، أي قبل ما يشخص رسمياً بالسكري، تبدأ بمقاومة الانسولين "وهي تقليل لفعالية الانسولين رغم غزارة انتاجه".

ومن الأمراض القاتلة الملازمة للسمنة ارتفاع التوتر الشرياني القاتل الصامت، والمسبب لتصلب الشرايين، وزيادة الجلطات الدماغية والقلبية، وتلف شرايين الشبكية وغيرها. واختلاط الدهون (الكوليسترول)، والدهون الثلاثية، وارتفاع تركيز حامض البوليك، الذي يسبب مضاعفات كثيرة مثل النقرس وتصلب الشرايين، وتكوّن الحصى في الكلى والمسالك البولية. والسمنة تسبب تلف الكبد بعد أن يتراكم فيها الدهن الزائد عن استيعاب الخزان الطبيعي وهو تحت الجلد.

وكثير الكلام والنقاش عن مسببات السمنة، حتى توصل العلماء أخيراً إلى

سبب واحد لا ثاني له، وهو زيادة السعرات المأخوذة عن السعرات المبذولة لاستدامة الجسم بإمداده بالطاقة الضرورية. والسمنة فقط لا علاقة لها بنوع الأكل، سواء كان صحياً أو غير صحي، وذلك لأن الطاقة الموجودة في الأكل هي واحدة سواء كان الطعام بتصنيف صحي او غير صحي، فمثلاً زيت الزيتون وهو أفضل الدهون يحتوي على 9 سعرات في كل غرام، وكذلك يحتوي زيت النخيل - وهو باعتراف العلماء أسوأ أنواع الدهون - على 9 سعرات، ولذلك فإن تصنيف الاكل صحياً أو غير صحي ليس له علاقة بزيادة الوزن.

ولكي لا يضيع القارئ بين ما هو صحي أو غيره، يجب أن يعلم أن الأكل الطبيعي هو صحي بالضرورة ما لم تمتد إليه يد البشر بالتصنيع، والتصنيع نوعان:

1. عملية إعداد الوجبات في المطبخ المنزلي وهي مقبولة لسببين:

• لا توجد مواد كيميائية مضافة للحفاظ

• لا توجد مواد مضافة لإصلاح النكهة أو تسبب الإدمان

2. التصنيع الغذائي وهو درجات، لا يمكن الخوض فيها في هذه المقدمة، ونحتاج إلى بحث ونعد بتغطيته في الأعداد القادمة.

وهذه المعاملة للمواد الغذائية التي تقوم بها شركات الصناعة الغذائية تشتمل على:

1. إضافة مواد كيميائية ضارة حتى أنها تسبب السرطان في بعض الأحيان.

2. إضافة مواد كيميائية لجعل اللون مرغوباً فيه لدى المستهلك.

3. إضافة مواد كيميائية مضرّة لتحسين الذوق.

4. إضافة مواد قد تسبب الإدمان النفسي وأحياناً العضوي على نوعية الاكل.

5. إضافة نسب زائدة من الدهون المصنعة للتحكم بالطعم.

6. إضافة أملاح بدرجة عالية تلحق أضراراً في جسم الإنسان واستقلابه.

7. تعريض الغذاء لدرجات حرارة زائدة قد تصل إلى ألف درجة مئوية لضمان بقاء المادة الغذائية صالحة للاستعمال البشري وعدم تلفها.
8. إضافة خلطات خاصة بكل شركة من الكيماويات لا يتحقق منها المستهلك العادي رغم أنها مكتوبة بخط صغير وطريقة كيماوية.
9. يستعمل التدخين كنوع من التصنيع لتغيير الطعم ولحفظ اللحوم خاصة، وهذا يختلف عن التدخين المعروف قديماً عند العرب.
10. خلط أنواع مختلفة من الصلصة او المطاعم التي تكون حراماً على بعض الأديان كالمسلمين واليهود وغيرها.

لذا نريد أن ننصح الأخ القارئ بأن يكف عن قبول الدعايات التي تتبناها شركات الغذاء، وتتلاعب بأن هذه المواد لا تزيد الكولسترول او غيره، فهذا الزمان قد مضى بعد أن استفادت هذه الشركات، ودعمت من بعض العلماء كمنح كثير من المواد الطبيعية غير المصنعة مثل البيض (الصفار) والدهون الحيوانية الطبيعية، بحجة أنها ترفع الكولسترول الضار. لا ننكر أنها في بعض الأحيان قد تعمل ذلك لكن بنسبة أقل في معدلها من 10-15% . وإن زيادة الكولسترول السيء في جسم الانسان هي بسبب جيني أو استعداد جيني، ومعظمها انتاج داخلي لا بتأثير يذكر من نوع المأكولات. وذلك ينطبق على كافة الحيوانات بعكس النباتات كافة فإنها لا تصنع مادة الكولسترول او الهرمونات.

توقيت الوجبات شيء أساسي ومهم لمنع السمنة

عندما يجمع أغلب سكان العالم على عادة من العادات باختلاف أجناسهم وأديانهم وألوانهم، فإنه غالباً مايكون لهذه العادة أساس فسيولوجي فالغذاء اليومي لمعظم سكان الخليقة يتكون من ثلاث وجبات الإفطار، الغداء، والعشاء، ومن الملاحظ أن أغلب سكان الأرض من شرقها إلى غربها في أغلبهم يتناولون الوجبة الأولى الإفطار تزامناً مع الوقت قبل الشروق، والغداء مع منتصف النهار (الظهر)، والعشاء مع الغروب ويتساوى في ذلك الناس في كل البلدان شرقاً وغرباً مسلمين ومسيحيين وغيرهم من الأديان وجاءت الأحاديث النبوية لتؤكد ذلك.

ومع أن الاعتقاد السائد بأن مجموع السرعات الحرارية المتناولة هي العامل الأساسي في زيادة الوزن او نقصه، إلا أن العلم الحديث قد بين أن التوقيت له تأثير مهم على سرعة او بطء الاستقلاب وتخزين الدهون.

إن اختصار الوجبات الثلاث بوجبة واحدة له أثر سيء على هرمونات الجوع والشبع، فأغلب الذين يأكلون وجبة واحدة فقط «بغض النظر عن وقتها» فانهم يفقدون السيطرة على مراكز الشهية ويؤدي ذلك إلى أكل كميات كبيرة من السعرات (الأكل).

ومع أن هذه الأمور كانت مثبتة بالمشاهدة سابقاً إلا أن الحديث يكثر حول دراسات قامت بها جامعتا هارفارد وشيكاغو المعروفتان بدقة عملهما ورصانة بحوثهما، وقد بينت نتائج دراسة قامت بها الجامعتان أن الإفطار يجب أن يكون خلال ساعة من النهوض، وأن الإفطار المتأخر بتعريفهم يكون أكثر من ساعة، وتابعوا أولئك الذين يفطرون خلال خمس ساعات بعد النهوض فوجدوا أن تأخير وجبة الإفطار يسبب:

أولاً: زيادة الجوع، مما يؤدي إلى أكل كميات من السعرات أكثر من تلك التي يحتاجها المبكرون.

ثانياً: تقليل إنتاج هرمون Leptin (اللبتين) الذي يزيد الإحساس بالشبع بينما يؤدي التأخير إلى نقص في هذا الهرمون فيزيد القابلية والشهوة للأكل والإكثار من الطعام.

ثالثاً: يقلل حرق السعرات لأسباب متعددة: الجوع، التأخر في التزويد، وذلك يؤدي إلى السمنة.

رابعاً: يؤدي إلى زيادة نشاط الجينات التي تؤدي للسمنة.

وباختصار فإن تأخير وجبات الأكل يؤدي إلى اضطراب في ضبط الشهية وزيادة حوافز الشهية ويزداد تراكم السعرات التي تؤدي إلى السمنة. ونصح بتناول الوجبات كالتالي:

1. الفطور بين 6-7 صباحاً حيث تكون الحاجة شديدة للغذاء، وهذا بسبب وجود هرمونات تتحكم بذلك كالكورتيزون وغيره. ويجب أن تتكون الوجبة من المواد

الثلاث: نشويات، وبروتينات، ودهون. وقد دعا الرسول إلى تبكير الإفطار حتى ورد في الحديث ان الرسول عليه الصلاة والسلام قال: «تسحروا فإن في السحور بركة» والسحور هو الوقت قبل الفجر، قال تعالى: «الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَاتِنِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ» آل عمران (17)، «وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» الذاريات (18).

وليس لذلك علاقة في وجبة السحور في رمضان حيث نظمت في الآية «أَحَلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ الصِّيَامِ الرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَائِكُمْ هُنَّ لَبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ عَلَّمَ اللَّهُ أَنَّكُمْ كُنْتُمْ تَخْتَانُونَ أَنْفُسَكُمْ فَتَابَ عَلَيْكُمْ وَعَفَا عَنْكُمْ فَالآنَ بَاشِرُوهُنَّ وَابْتَغُوا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَكُمْ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا حَتَّىٰ يَبَيِّنَ لَكُمْ الْحَيْطُ الْأَبْيَضُ مِنَ الْحَيْطِ الْأَسْوَدِ مِنَ الْفَجْرِ ثُمَّ أَتُوا الصِّيَامَ إِلَى اللَّيْلِ وَلَا تُبَاشِرُوهُنَّ وَأَنْتُمْ عَاكِفُونَ فِي الْمَسَاجِدِ تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» البقرة (187).

2. الغداء بين 12.30 - 1.30 بعد الظهر: وقد ورد ذكر الغداء في القرآن الكريم: «فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ آتِنَا غَدَاءَنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا» الكهف الآية (62). والغداء يمكن أن يكون الوجبة الرئيسية لمن لا يعمل، ومن يعمل يكون وجبة خفيفة ويكون العشاء الوجبة الرئيسية.

3. العشاء: بعد غروب الشمس، وقد جاء في حديث نبوي تقديم العشاء على صلاة العشاء: «إذا حضر العشاء والعشاء، فابدأوا بالعشاء» وأصل الحديث في المتفق عليه بلفظ: "إذا وضع العشاء وأقيمت الصلاة فابدأوا بالعشاء".

والخلاصة:

1. السمنة هي نتيجة أخذ سعرات حرارية أكثر مما يحتاجه الجسم مهما كان مصدرها خبزاً أو لحماً أو دهناً أو ما يعادلها.

2. لا يوجد أي دواء يسبب السمنة ولكن هناك أدوية مثل الكورتيزون وأدوية الحساسية والصرع وما يشابهها تؤثر في الشهية فتجعل الانسان يأكل أكثر إذا لم يراع نفسه.

3. توقيت الوجبات له تأثير كبير على تنظيم الشهية وعلى استهلاك السعرات وتخزين الدهون.

السبع المفهومات والسبع الموبيقات في التغذية الصحية

أولاً: يتكون الطعام (الغذاء) من ثلاث مواد:

1. النشويات: ومنها السكريات؛ ويحتوي كل غرام منها على 4 سعرات.
2. البروتينات: ومنها البقوليات؛ ويحتوي كل غرام منها على 4 سعرات.
3. الدهون: ومنها الزيوت؛ ويحتوي كل غرام منها على 9 سعرات.

ولذلك فإن الدهون تزيد الوزن أكثر من ضعف النشويات والبروتينات، وأكثر الدهون خطورة لزيادة الوزن هو زيت الزيتون لأنه الدهن الوحيد النقي (دهن 100%) من بين المأكولات المحلية.

ثانياً: الجوع هو الشعور بالحاجة إلى الغذاء، يُنظّم هذا الشعور من خلال مراكز خاصة في الدماغ ولتجنّب هذا الشعور يجب أن نتناول 3 وجبات، ويجب أن تكون هذه الوجبات في أوقات محددة من اليوم:

• **الفتور:** مع موعد صلاة الصبح هو الأفضل ويجب أن لا يتأخر عن الساعة السادسة صباحاً ما أمكن؛ حيث تكون الحاجة شديدة للغذاء، وذلك بسبب وجود هرمونات تتحكم بذلك كالكورتزون وغيره. ويجب أن تتكون الوجبة من المواد الثلاث: نشويات، وبروتينات، ودهون.

• الغداء: بين 12:30 - 1:30 بعد الظهر، وقد ورد ذكر الغداء في القرآن الكريم: «فَلَمَّا جَاوَزَا قَالَ لِفَتَاهُ إِنَّا غَدَاءُنَا لَقَدْ لَقِينَا مِنْ سَفَرِنَا هَذَا نَصَبًا» سورة الكهف الآية (62).

• **العشاء:** بعد غروب الشمس، وقد جاء في حديث نبوي تقديم العشاء على صلاة العشاء: «إِذَا حَضَرَ الْعِشَاءَ وَالْعِشَاءُ ، فَأَبْدَأُوا بِالْعِشَاءِ» وأصل الحديث في المتفق عليه بلفظ: «إِذَا وَضِعَ الْعِشَاءُ وَأُقِيمَتِ الصَّلَاةُ فَأَبْدَأُوا بِالْعِشَاءِ»

ثالثاً: لا توصل نفسك لحد الجوع لأن الجوع يعطل كل منظمات الشبع عند الإنسان، ولم يأت ذكر الجوع في الآية القرآنية: "يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ" سورة الأعراف الآية 31 . ويقول المثل: الجوع كافر، وعند البطون (الجوع) غابت الدهون وعميت العيون.

رابعاً: لا تحتاج إلى اتباع حمية (يُمنع ويُسمح) بمواد غذائية، ولكن عليك تخفيض الكمية في كل وجبة. (كول شو ما بدك بس مش قد ما بدك) يمكنك أكل ما تريد ولكن ليس كل ما تريد والميزان هو الحكم.

خامساً: المؤشر الوحيد للإسراف هو الميزان، وينصح بأخذ الوزن مرة واحدة فقط في الأسبوع، شريطة استعمال نفس الميزان وبنفس الوقت، ننصح المواطن الأردني الوزن يوم الجمعة قبل صلاة الجمعة وبدون ملابس (حتى لا تكون نوعية الملابس عذراً).

في النهاية، يجب على كل من يريد أن ينقص وزنه أن يضع هدفاً معقولاً قابلاً للتطبيق والاستمرار به، ولذلك يجب أن يكون الهدف المقصود لا يقل عن كغم واحد، ولا يزيد عن 2 كغم شهرياً، وإن كان أقل من ذلك أو أكثر فلن ينجح ذلك إلا لفترة قليلة يثور الجسم عليها وتفشل.

السبع الموبقات في نظام التغذية

1. **الشكولاتة: سرعات كثيرة وتسبب الإدمان.**
2. **الشيبيس: يحتوي على كميات كبيرة من السرعات الحرارية والدهون والمواد المضافة التي تسبب الإدمان.**
3. **المشروبات الغازية: الكوكا وأخواتها، البيبسي وأخواتها، السفن أب وأخواتها حتى المختوم بدون سرعات (دايت) تحتوي على مواد فسفورية يمكن استعمالها للتنظيف.**
4. **العصائر بكل أنواعها: المصنعة والبيئية، يفضل دائماً أكل الفواكه كما هي، والابتعاد عن عصرها، لأن أكل الفاكهة كاملة حافز للشبع، والعصير حافز لفتح الشهية، والعصير يسلب الجسم الألياف أو تغيير طبيعتها إذا استعمل الخلاط.**
5. **السكر الحر: أينما وجد هو مادة تسبب الإدمان وطاقة لا مبرر لها - تسبب الشبع لدقائق وبعدها جوع دائم.**
6. **المأكولات السريعة: العربية قبل الأجنبية، الشاورما والمقالي أكثر سوءاً من المأكولات الأمريكية - البيتزا - الهامبرغر - الدجاج المقلي؛ حيث يوجد في المأكولات السريعة مواد مضافة غير آمنة على المدى البعيد.**
7. **المكسرات: يسهل البدء بأكلها ويصعب التوقف عنها وتحتوي على سرعات عالية، يمكن أخذها بكميات قليلة لا تزيد على 8 - 10 حبات من اللوز والجوز والكاشو والفسق الحلي والفسق السوداني.**

وفيما يلي شرح مفصل عن السبع الموبقات و الأضرار الصحية المتعلقة بها:



1 - الشوكولاته :

ما هي الشوكولاتة؟

تعتبر الشوكولاتة من الأغذية المتنوعة في الشكل والمذاق والتي تدخل في صناعة العديد من الحلويات، وتعتبر عشقاً عند الكبار والصغار. تتكون الشوكولاتة من عدة عناصر أهمها الكاكاو، وقد اكتشفت الشوكولاتة لأول مرة في قارة أمريكا الجنوبيّة، وذلك نتيجة انتشار شجر الكاكاو في تلك المنطقة.

ما الفرق بين الكاكاو والشوكولاتة؟

في الحقيقة إن الكاكاو هو المهم، حيث أن نبتة الكاكاو وبذورها تملك فوائد صحية متعددة، وقد استخدمت منذ قديم الزمان في العلاج وفي تخفيف الآلام. إن الكاكاو بصورته الطبيعية مفيد، ولكن ألواح الشوكولاتة التي تباع بالأسواق لا تتمتع بنفس الفائدة، لأن ألواح الشوكولاتة تحتوي على نسبة من الكاكاو تم خلطها بالسكر والزبدة، لذلك فنتائج الإكثار من تناولها مساوية تماما لنتائج تناول أي منتج سكري آخر.

و تختلف نسبة الكاكاو باختلاف لون ألواح الشوكولاتة وتقسم الألوان عادة لثلاثة أنواع:

- الشوكولاتة البيضاء: هي التي لا تحتوي على الكاكاو إطلاقاً.
 - الشوكولاتة بالحليب: هي التي تحتوي على نسبة منخفضة من الكاكاو مخلوطة مع الحليب.
 - الشوكولاتة الداكنة: هي التي تحتوي على نسبة عالية من الكاكاو.
- و كلما انخفضت نسبة الكاكاو أدى ذلك لزيادة نسبة السكر ومشتقات الحليب.

كيف تختار الشوكولاتة؟

يفضل اختيار ألواح الشوكولاتة الداكنة التي تحتوي على أقل عدد من الإضافات، وعلى نسبة أعلى من الكاكاو. ويجب الانتباه أيضاً إلى نسبة السكر المضافة، فمن النادر أن تجد علامة تجارية لا تضيف السكر بألواح الشوكولاتة الداكنة نظراً لمرارتها، فالسكر يضاف لخلق توازن في الطعم، فكلما ازدادت نسبة الكاكاو باللوح وانخفضت نسبة السكر، فهذا يدل على أن لوح الشوكولاتة الداكنة أفضل. كما يجب الانتباه إلى إدراج الحليب في ملصق المكونات، فالشوكولاتة الداكنة عالية الجودة لا ينبغي أن يدخل الحليب إطلاقاً في تكوينها.

بعض المشكلات الصحية التي قد ترتبط باستهلاك الشوكولاتة

زيادة الوزن والسمنة



تجدر الإشارة إلى أن محتوى الشوكولاتة من الكاكاو لا يعد ضاراً، وإنما يتمثل الضرر الأكبر للشوكولاتة في المواد المضافة وخاصة السكر والدهون، والتي يمكن أن تسبب زيادة الوزن؛ حيث إنها تزود الجسم بما يعرف بالسرعات الحرارية الفارغة (أي أنها تحتوي على كميات

كبيرة من السرعات الحرارية، ولكنها لا تحتوي على العناصر الغذائية الأساسية والمهمة لصحة الجسم).

الحساسية

إن حساسية الكاكاو تعد نادرة الحدوث، وقد يسبب تناولها لمن يعانون من الحساسية ظهور بعض الأعراض مثل ضيق التنفس، انتفاخ الشفتين، أو اللسان، أو الحلق. كما يمكن أن يحدث ردّ فعل تحسسي تجاه المكونات التي تحتويها الشوكولاتة، وليس بسبب الكاكاو؛ مثل: المكسرات، أو الحليب ومشتقاته.

يمكن أن يعاني بعض الأشخاص من حالة تسمى عدم تحمّل الشوكولاتة (intolerance)، وهي تختلف عن الحساسية تُجاه بذور الكاكاو، ويستطيع الأشخاص الذين يعانون من هذه الحالة تناول الشوكولاتة بكميات قليلة، إلا أن الإكثار منها قد يسبب ظهور بعض الأعراض لديهم، ومن هذه الأعراض: الإمساك، الانتفاخ أو الغازات، ظهور الطفح الجلدي، الصداع، اضطراب في المعدة.

الإدمان

يمكن لتناول الشوكولاتة أن يحفز إفراز السيروتونين في الدماغ، الذي يسبب الشعور بالسعادة، ويعتقد البعض أن ذلك من الممكن أن يسبب الإدمان على تناول الشوكولاتة.

العصبية والارق

تحتوي منتجات الشوكولاتة على كميات متفاوتة من الكافيين لزيادة الشعور بالطاقة في الجسم عند تناولها، وقد يسبب استهلاك كميات زائدة من الكافيين ظهور بعض الآثار الجانبية؛ مثل: العصبية، والأرق، وزيادة سرعة نبضات القلب، وزيادة التبول.

ارتخاء المريء

تشير أكاديمية التغذية وعلم النظم الغذائية إلى أنّ هناك رابطاً بين تناول الشوكولاتة وارتجاع المريء؛ حيث إن الأطعمة التي تحتوي على كميات عالية من الدهون؛ كالشوكولاتة تبطئ معدل إفراغ المعدة، كما أنها تسبب حدوث

ارتخاء في العضلة العاصرة الموجودة أسفل المريء، وتعد هذه العضلة مسؤولة عن منع ارتداد محتوى المعدة إلى المريء، ولذلك فإن ارتخاءها يؤدي إلى السماح بارتداد أحماض المعدة إلى المريء، وبالتالي إحداث ضرر كبير لأنسجة المريء بسبب التعرض للأحماض لفترات طويلة.

تسوس الاسنان

تعد الأطعمة والمشروبات السكرية؛ كالشوكولاتة من المسببات الرئيسية المؤدية لحدوث تسوس الأسنان؛ وذلك لاحتوائها على السكر، الذي يتحلل من قبل البكتيريا الموجودة في الفم، ويؤدي ذلك إلى إنتاج حمض يسبب إذابة سطح الأسنان، وهي المرحلة الأولى من مراحل حدوث تسوس الأسنان.

الخلاصة

- الاستمتاع بمذاق الشوكولاتة يجب ألا يُغلف بالجهل أو الأكاذيب، ويجب أن تكون واعياً لما يضر أو ينفع مهما كان مذاقه. بالتأكيد إنه يوجد الكثير من فوائد الشوكولاتة ولكن أيضا يوجد لها أضرار. فإن الشوكولاتة الداكنة تحتوي على الفوائد الصحية، ويرجع ذلك إلى المواد المضادة للأكسدة التي توجد في الكاكاو، ولكن تناول كميات كبيرة من الشوكولاتة يضر أكثر مما ينفع.

القيمة الغذائية للشوكولاتة

ما بين أضرار الشوكولاتة وفوائدها ولذة طعمها قد يقع المرء في حيرة من أمره ، يوضح الجدول الآتي القيمة الغذائية للوح من الشوكولاتة

| قيم وسطية لمكونات الشوكولاتة (لكل 100 غم) | | | | |
|---|-------|--------------|--------------|-----------|
| النوع | سكر | زبدة الكاكاو | كتلة الكاكاو | حليب مجفف |
| شوكولاتة داكنة | 47 غم | 5 غم | 48 غم | - |
| شوكولاتة بالحليب | 48 غم | 18 غم | 12 غم | 22 غم |
| شوكولاتة بيضاء | 46 غم | 28 غم | - | 26 غم |

السرعات الحرارية لأنواع مختلفة من الشوكولاتة

| السعرات الحرارية (كيلوكالوري) | الحجم | نوع الشوكولاتة |
|---------------------------------|--------------------|--|
| 240 | كيس صغير (48 غم) | إم آند إمز بالشوكولاتة M&Ms Choco |
| 250 | كيس صغير (49 غم) | إم آند إمز بالفول السوداني M&Ms peanut |
| 220 | 6 قطع (40غم) | Oreo Chocolate أوريو شوكولاته Candy Bar كاندي بار |
| 221 | 1 حبة (9غم) | Aero إيرو |
| 195 | 1 كيس (36غم) | Aero Bubbles أيرو ببلز |

| السعر الحرارية (كيلوكالوري) | الحجم | نوع الشوكولاته |
|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 139 | 1 حبة (28.5غم) | Bounty باونتي |
| 141 | 1 حبة(28.5غم) | باونتي شوكولاته سوداء Bounty |
| 111 | 1 أصبع(21.2غم) | Time Out تايم آوت |
| 137 | 1 حبة(28.5غم) | Choco Prince تشوكوبرنس |
| 184 | 1 حبة(35غم) | Toblerone توبليرون |
| 115 | 1 حبة(21.5غم) | Twirl تويريل |
| 99 | Fun Size حجم صغير 1 (20غم) | تويكس Twix |
| 124 | 1 اصبع(25غم) | |
| 63 | 1 حبة(10غم) | Raffaello رافييلو |
| 93 | 17 حبة | Smarties سمارتيز |
| 101 | 1 حبة (22غم) | |
| 80 | Fun حجم صغير Size (17غم) | Snack سناك |
| 245 | حجم كبير (48غم) | Snickers سنيكرز |
| 230 | حجم كبير(49غم) | Snickers Almond سنيكرز باللوز |
| 204 | 1 حبة (40غم) | |

| السعر الحرارية (كيلوكالوري) | الحجم | نوع الشوكولاته |
|-------------------------------------|------------------|--|
| 73 | 1 حبة (12.7غم) | Ferrero Rocher فيريرو روشيه |
| 171 | 1 حبة (32غم) | Flake فليك |
| 240 | 1 حبة (45غم) | Cadbury Dairy Milk كادبوري بالحليب |
| 120 | 2/1 حبة (22.5غم) | Cadbury Dairy Milk bubbly كادبوري بالحليب ببلي |
| 84 | 3 قطع (15غم) | Cadbury Dairy Milk with Oreos كادبوري بالحليب مع بسكوت أوريو |
| 184 | 4 قطع (33.3غم) | Cadbury Dairy Milk Toffee Whole nut كادبوري بالحليب مع توفى |
| 212 | 4 أصابع (41.5غم) | Kit Kat كت كات |
| 70 | 2 أصبع (13.3غم) | |
| 106 | 2 أصبع (20.5غم) | |
| 122 | 2 أصبع (23غم) | Kit Kat Hazelnut كت كات بالبندق |
| 229 | 4 أصابع (45غم) | Kit Kat كات بالشوكولاته السوداء |
| 242 | 1 حبة (46غم) | Kit Kat Chunky كت كات تشنكي |
| 247 | 1 حبة (52.5غم) | Kinder Bueno كيندر بوينو |
| 240 | 2 أصبع (43غم) | |

| السعر الحرارية (كيلوكالوري) | الحجم | نوع الشوكولاته |
|-------------------------------------|-------------------------------|---|
| 110 | 1 بيضة (20غم) | Kinder Surprise كيندر سيربرايز |
| 70 | 1 حجم صغير (12.6غم) | Kinder Chocolate كيندر شوكولاته |
| 201 | 1 حبة (38غم) | Locker Gardena لواكر ، جاردينا، Hazelnut فندق |
| 200 | 1 حبة (38غم) | Locker Gardena لواكر ، جاردينا، Chocolate شوكولاته |
| 126 | 1 حبة (25غم) | لواكر، ساندويش، حليب وفانيليا |
| 473 | 1 حبة (87غم) | لواكر، شوكولاته بالحليب Locker Milk |
| 483 | 1 حبة (87غم) | لواكر ، شوكولاته Locker White Chocolate بيضاء |
| 142 | 1 حبة (30غم) | Lion ليون |
| 198 | 1 حبة (42غم) | |
| 204 | 1 حبة (42غم) | Lion White ليون بالشوكولاته البيضاء |
| 197 | 1 حبة (40غم) | Lion Peanut ليون بالفول السوداني |
| 43 | 1 حبة (8.5غم) | Mackintosh ماكنتوش |
| 69 | 1 حبة (12.5غم) | Milky Bar ميلكي بار |
| 69 | 1 حبة حجم صغير (15.5غم) | |
| 96 | 1 حبة (21.5غم) | Milky Way ميلكي وي |
| 100 | 1 ملعقة طعام (19غم) | Nutella نوتيليا |

السعر الحراري : هو مصطلح فيزيائي، ويعرف بأنه مقدار الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة، ويرمز له ب(cal).

2- الشيبس

هو رقائق تصنع عادة من البطاطا أو من مواد أخرى كالذرة، وتباع في أكياس بلاستيكية أو عبوات خاصة بعد إضافة الملح والمنكهات إليها، ويتم قليها بالزيوت النباتية المهدرجة عادة. يعتبر الشيبس من الأطعمة المفضلة عند العديد من الأطفال و الكبار نظراً لطعمه اللذيذ ونكهاته العديدة، كما وأن لسماع صوت "القرمشة" دوراً كبيراً في زيادة المتعة و التلذذ والإدمان عليه.

المواد المضافة في عملية تصنيع الشيبس:

هي جميع المواد التي ليست من المكونات الطبيعية للأغذية وتضاف إليها في أي مرحلة من إنتاجها، وتضاف بغرض تحسين النكهة والصفات الحسية أو لإطالة فترة الصلاحية، ومنها:

1.المواد الحافظة:

تعمل هذه المواد على حفظ الطعام لفترات أطول دون تلف، ومن الأمثلة التقليدية لهذه المواد : السكر وملح الطعام والخل، كما أن لبعض المواد القدرة على منع أو تثبيط نشاط ونمو البكتريا، وتعتمد في إضافتها على نوعية الطعام وطريقة تصنيعه .

2. مضادات الأكسدة:

تعمل هذه المواد على منع أو تأخير فترة التغيرات الكيميائية التي تحدث نتيجة تفاعل الأكسجين مع الزيوت أو الدهون، وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون .

ويرمز لمضادات الأكسدة بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 300 إلى 399. وفي الشبس تستخدم مضادات للأكسدة مثل Butylated hydroxy toluene (BHT)، Butylated hydroxy anisole (BHA)

3. المواد الملونة:

تستعمل هذه المواد الملونة، الطبيعية منها أو المصنعة، بكثرة في صناعة الشيبس مثل (المادة الملونة (E110)) ، فعندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير فإن مصانع الأغذية تضيف مادة ملونة، وغالبا ما تكون هذه المادة طبيعية، والمواد الملونة تجعل الطعام أكثر جاذبية وتزيد من إقبال المستهلك عليه. لكن قد تؤدي زيادة تناول هذه المواد إلى اعراض جانبية أو مشكلات صحية على الجسم سنقوم بتناولها لاحقا في هذا المقال.

أضرار تناول الشبس:

• زيادة الوزن والسمنة:

يحتوي الشيبس على كمية كبيرة من السعرات الحرارية و الدهون بسبب اعتماد أغلب المصانع على قلي البطاطا.

• زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين:

يحتوي على الدهون المتحولة (المهدرجة) والتي تزيد من مستويات الكوليسترول الضار، وتعمل على خفض مستوى الكوليسترول النافع في الدم.

• زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات

يحتوي الشبس على مواد ضارة و مسرطنة مثل مادة الأكريلاميد التي أثبتت الدراسات أنها تزيد من خطر الإصابة بسرطان المرىء و الجلد.

• زيادة مشكلات الارتجاع المريئي وتهيج القولون

ويعزى ذلك إلى نسبة الدهون و التوابل المرتفعة في الشبس.

• الاصابة بتسوس الأسنان

ويعزى ذلك إلى نسبة السكريات والنشويات في الشبس التي تؤدي إلى زيادة نمو البكتيريا على سطح الأسنان.

ما كمية السعرات الحرارية في الشيبس؟

تختلف السعرات الحرارية من نوع لآخر، وبحسب طريقة التحضير و النكهات المضافة إليه، ويتم توفير أحجام مختلفة من الشبس، فهناك الحجم الصغير و هناك الأكياس الكبيرة مثل الحجم العائلي وتلك تحتوي على أضعاف الكمية الموجودة في الحجم الصغير.

و تتراوح كمية السعرات الحرارية ما بين ال 70 ل 150 سعرة حرارية في العبوة الصغيرة . أما بالنسبة لكيس الشيبس الكبير فيحتوى على ما يقارب 1000-1200 سعرة حرارية.

ما البدائل الصحية للشيبس

هناك بعض البدائل الصحية التي نستطيع تجهيزها في البيت وتناولها عوضاً عن الشيبس، و لكن يجب الانتباه للكميات المتناولة منها حيث تحتوي جميع هذه البدائل على السعرات الحرارية، و قد يؤدي استهلاكها بكميات كبيرة إلى زيادة الوزن، ومن هذه البدائل ما يلي:

شرائح البطاطا:

تعد شرائح البطاطا التي يتم تناولها في المنزل بديلاً صحياً عن تلك التي تباع في الخارج، وتعد من البدائل الصحية للشيبس ويسهل تحضيرها منزلياً عن طريق شويها بالفرن. ويمكن إضفاء نكهات شهية إليها كتلك التي توجد في الشيبس مثل: التوابل، والأعشاب.

البوشار (البشار) :

يعد البوشار من البدائل الممتازة لرقائق البطاطا، فهي لذيذة ومقرمشة، أما عن السعرات الحرارية في البوشار في الوجبة الواحدة فهي أقل بكثير من السعرات الموجودة برقائق البطاطا، حيث تحتوي 3 اكواب 240 مل من البوشار المنزلي على 100 سعر حراري فقط بالإضافة إلى نسبة دهون قليلة.

المكسرات:

تعد المكسرات المتنوعة أيضاً من الخيارات الصحية البديلة للشيبس، وما يميزها أنها تزود الجسم بالدهون الصحية بالإضافة إلى البروتين والألياف ومجموعة من العناصر الغذائية الهامة، لكن من المهم الحرص على التحكم في الكمية المتناولة.

وهذه انواع من المكسرات تحتوي على 100 سعر حراري فقط يمكنك الحصول على إحداها كوجبة خفيفة: 8 حبات من الجوز، 10 حبات من الكاجو، 25 حبة من الفستق، 12 حبة من اللوز، 17 حبة من الفول السوداني، 11 حبة من البندق.

الخلاصة

يحظى الشيبس بشعبية كبيرة وهو يحتوي على كميات عالية من الدهون والنشويات والسعرات الحرارية، الأمر الذي يعمل على زيادة خطر الإصابة إلى بزيادة الوزن و السمنة. كما و يعتبر وجبة فقيرة بالفيتامينات والمعادن ولا يقدم فوائد صحية للجسم. وهناك بدائل صحية للشيبس حيث يمكن إعداد رقائق البطاطا في الفرن وإعداد البشار المنزلي وتناول القليل من المكسرات.



3 - المشروبات الغازية

المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية مضاف إليها غاز ثاني أكسيد الكربون وعدة نكهات تعطيه الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة، ومن أشهر أنواعها الكولا، المياه الفوارة، الشاي المثلج، وبعض أنواع العصائر الغازية.

أنواع المشروبات الغازية:

تتكون هذه المشروبات من المياه الغازية، ويتم إنتاج هذه المياه صناعيا (حيث يضغط غاز ثاني أكسيد الكربون في الماء ليكون المياه الكربونية، وهذه المياه تحتوي على غاز ثاني أكسيد الكربون، وهي السبب في خروج الغاز منها، وتكون الفقاعات الصغيرة فيه). كما وتحتوي على:

- السكر
- الكافيين
- النكهات: من أشهرها نكهة العصير الطبيعي أو نكهة الكولا.
- الألوان: مثل لون الكراميل لإضافة اللون لمنتجات الكولا.
- الأحماض: مثل حامض الستريك، وحامض الإسكوريك، وحامض الفسفوريك.
- مواد الرغوة: وتكون عبارة عن مستحلبات صناعية لتكوين الرغوة.
- المواد الحافظة: مثل حامض البنزويك.
- الأملاح: مثل الصوديوم البوتاسيوم .



المياه الفوارة (الصودا):

تصنع المياه الفوارة عن طريق إضافة ثاني أكسيد الكربون إلى الماء تحت ضغط عالٍ. والنتيجة التي نحصل عليها هي ماء يحتوي على حامض الكربونيك. ودرجة حموضة المياه الفوارة اقل من المياه الغازية كما وأنها لا تحتوي على الكافيين وتحتوي على كمية سكر أقل من المياه الغازية.

مشروبات الطاقة:

يمكن تعريف مشروبات الطاقة بأنها عبارة عن مشروبات تشبه في تركيبها المشروبات الغازية إلى حد ما مع وجود بعض الإضافات الأخرى، مثل:

- كميات كبيرة من السكر
- الكافيين، ومجموعة من المنبهات مثل الجينسنج والكارنتين...
- بعض الفيتامينات مثل: B12، B2، B6.



القيمة الغذائية للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة:

سوف نستعرض في البداية بعض أنواع المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة المتوفرة ومكوناتها في الجدول رقم (1).

الجدول (1): القيمة الغذائية لأنواع مختلفة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.

| النوع (250 مل) | الطاقة / كيلو كالوري | السكر (غرام) | الكافيين (غرام) | الصوديوم (ملغرام) |
|--------------------------|----------------------|--------------|-----------------|-------------------|
| الببسي | 107 | 27 | 25 | 5 |
| الكولا | 107 | 27 | 20 | 35 |
| الفانتا | 71 | 17 | 0 | 35 |
| الميرندا | 127 | 35 | 0 | 25 |
| السيراييت | 127 | 27.5 | 0 | 35 |
| السفن اب | 110 | 27 | 0 | 32 |
| مشروب الطاقة ريد بول | 110 | 28 | 80 | 100 |
| مشروب الطاقة ماونتين ديو | 120 | 31.3 | 55 | 38 |
| الببسي دايت | 0 | 0 | 25 | 60 |

إن جميع المشروبات الغازية تعتبر ذات قيمة غذائية منخفضة، إذ أنها لا تحتوي على بروتينات أو دهون أو فيتامينات أو معادن، وإنما هي عبارة عن سائل يحتوي كميات كبيرة من السكريات الخالية من القيمة الغذائية. وان خطر تناول مثل هذه المشروبات يكمن في أنها بدأت تحل محل الماء، والحليب والألبان الأمر الذي يمثل خطراً على الصحة وبالذات فئة صغار السن، حيث نلاحظ أن جميع الوجبات التي يتناولها الأطفال لا تخلو من المشروبات الغازية.

وبالإضافة إلى ذلك فالمشروبات الغازية ذات آثار وتفاعلات سيئة مع الاغذية الأخرى وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الاطعمة المفيدة معها. وإن أضرارها عديدة لذلك يفضل تجنبها للوقاية من اثارها السيئة على الصحة.

مكونات المشروبات الغازية:

السكريات البسيطة:

تحتوي العلبة الواحدة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة على كمية كبيرة من السكر (30-50 غرام) في العبوة 250 مل للمشروبات الغازية ومشروبات الطاقة، أي ما يقارب 10-6 ملاعق من السكر، مما يزيد من السرعات الحرارية المستهلكة يوميا الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

الاحماض:

تحتوي المشروبات الغازية على حمض الفسفوريك وحمض السيتريك اللذين يتحدان مع عنصر الكالسيوم الموجود في الغذاء الذي يتناوله الإنسان في نفس وقت تناول المشروب الغازي، مما يؤدي إلى تقليل امتصاص الكالسيوم. وهذا يمكن ان يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم، وبالتالي إلى العظام، ويعتبر عنصر الكالسيوم عنصراً أساسياً في بناء العظم خاصة في سن الطفولة والمراهقة والنسبة للبالغين تسبب مشكلات الإصابة بترقق العظام وهشاشتها.

غاز ثاني أوكسيد الكربون

تسبب الغازات مشكلات واضطرابات في الجهاز الهضمي، فعلى عكس المعروف بين الناس أن المشروبات الغازية تساعد على الهضم، فالمشروبات الغازية ليس لها أي تأثير يمكن أن يساعد في عملية الهضم.

الكافيين

تحتوي العبوة الواحدة من المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة على 20-80 ملليغرام من الكافيين، والحد المسموح به يوميا هو 300 ملليغرام كحد اقصى. وتسبب زيادة تناول الكافيين الأرق وتسارع ضربات القلب وارتفاع ضغط الدم.

المخاطر الصحية لتناول المشروبات الغازية:

تناولت العديد من الدراسات الآثار الصحية السلبية لتناول المشروبات الغازية. وبينت هذه الدراسات ان تناول المشروبات الغازية بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (رفع مستويات الكوليسترول الدهون الثلاثية في الدم، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع نسبة السكر في الدم زيادة محيط الخصر) كما ويزيد فرص الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

زيادة الوزن والسمنة:

يمكن المشكلة الأساسية في أن استهلاك المشروبات الغازية يرتفع بين جميع الفئات العمرية في جميع أنحاء العالم، ويحل مكان شرب الماء او الحليب والألبان. حيث تحتوي العبوة الواحدة منها على كمية كبيرة من السكر (ما يقارب 10-6 ملاعق) مما يزيد من السعرات الحرارية المستهلكة يوميا الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة.

ويرافق عادة تناول المشروبات الغازية تناول أطعمة أخرى ذات سعرات حرارية عالية مثل الوجبات الجاهزة أو الشيبس او الحلويات، مما ينعكس بشكل سلبي على الوزن والصحة أيضا.

هشاشة العظام:

أوضحت عدة دراسات العلاقة بين استهلاك الأنواع المتنوعة من المشروبات الغازية وخطر الإصابة بهشاشة العظام. ووجدت الدراسات أن معدل كثافة العظم عند النساء اللاتي يتناولن مشروبات غازية مطعمة بالكولا مرة واحدة

يوميًا على الأقل، كان أقل من الحد الطبيعي. وقد وجدت الدراسات نتائج مشابهة للمشروبات الغازية المطعمة بالكولا الدايت. وقد يعزى ذلك التأثير إلى مادة الكافيين وحمض الفوسفوريك الموجودين في المشروبات الغازية وهما يؤثران في امتصاص الكالسيوم بشكل عكسي.

ارتفاع مستوى السكر في الدم:

تحتوي العبوة الواحدة من المشروبات الغازية المحلاة على كمية عالية من السكريات سريعة الامتصاص، مما يرفع معدل السكر في الدم بشكل سريع وهذا بدوره يؤثر سلباً في مستوى السكر في الدم عند الأشخاص المصابين بمرض السكري.

أما بالنسبة للأشخاص غير المصابين بمرض السكري، فإن تناول المشروبات الغازية المحلاة يزيد من السرعات الحرارية المتناولة يوميًا، مما يسبب زيادة في الوزن تشكل عاملاً من عوامل خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني.

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب:

إن تناول المشروبات الغازية بشكل منتظم يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الأيض، بما في ذلك زيادة الوزن، ورفع مستويات الدهون في الدم المعروفة باسم الدهون الثلاثية، ومحيط الخصر وارتفاع نسبة السكر في الدم، مما يرفع من خطر التعرض لأمراض القلب والشرابيين والسكتات الدماغية.

الإصابة بمرض الكبد الدهني:

توصلت بعض الدراسات إلى وجود رابط ما بين زيادة استهلاك المشروبات الغازية، وزيادة نسبة الدهون على الكبد، ذلك إن السكريات العالية الموجودة في المشروبات الغازية تزيد من ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم وتزيد من تراكم الدهون الحشوية.

أضرار المشروبات الغازية الدايت/ اللايت

تتشابه مكونات المشروبات الغازية الدايت مع المشروبات الغازية المحلاة، إلا أنه تم استبدال السكر في مشروبات الدايت بمحليات اصطناعية وبالتالي لا تحتوي على سعرات حرارية.

ربما يعتقد البعض ان المشروبات الخالية من السكر هي صحية لأولئك الذين يعانون من زيادة الوزن او السمنة أو لأولئك المعرضين لخطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، لكن ووفقا للدراسات العلمية فإن الاستهلاك اليومي (عبوة أو اكثر باليوم على الأقل) للمشروبات الغازية الخالية من السكر يزيد خطر الإصابة بمتلازمة الايض (كزيادة محيط الخصر وارتفاع سكر الدم الصباحي) بنسبه 36%، كما يزيد خطر الإصابة بمرض السكر من النوع الثاني بنسبه 67% أيضا مقارنة بأولئك الذين لا يتناولون هذه المشروبات. كما أن المشروبات الغازية الدايت تحتوي على نسبة من املاح الصوديوم اعلى بكثير من المشروبات الغازية المحلاة، حيث تحتوي العبوة الواحدة (250 مل) من المشروبات الغازية الدايت على 100 ملغرام صوديوم مقارنة بمتوسط 5ملغرام صوديوم للمشروبات الغازية المحلاة مما يسبب ارتفاعاً في ضغط الدم.

الخلاصة

ننصح بالابتعاد عن شرب المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة المحلاة أو المشروبات الخالية من السكر، وذلك لآثارها السلبية على صحة الجسم، و ننصح بشرب الماء و الحليب ومشتقات الألبان.



4 - العصائر

العصير هو السائل الناتج عن عصر الفاكهة أو خلطها، وله عدة مسميات في الأسواق ومنها النكتار أو الشراب.

الشراب:

هو سائل يحتوي على سكر ومنكهات طبيعية أو صناعية كما ويحتوي على المواد الحافظة لزيادة مدة صلاحيته. وعلبة الشراب تحتوي على كمية كبيرة من الماء ونسب عالية من السكر الصناعي المضاف، وتحتوي فقط على 10% من محتواها من الفاكهة.

النكتار:

هو سائل يحتوي على 60% من مستخلص الفاكهة و 40% من الماء و يحتوي أيضا على السكر الصناعي المضاف بالإضافة إلى المواد الحافظة و المنهكة.

ويقسم العصير إلى قسمين:

العصير الطبيعي

هو سائل مأخوذ من الفاكهة بشكل طبيعي عن طريق عصرها أو خلطها، و يعتبر مصدرا فقيرا بالألياف الغذائية. ولا يحتوي العصير على سكر صناعي، ولا على ملونات أو مواد حافظة أو نكهات صناعية، لكنه يحتوي على سكر الفاكهة الطبيعي (الفركتوز).

العصير الصناعي

هو ايضا السائل المأخوذ من الفاكهة بشكل طبيعي عن طريق عصرها أو خلطها، و يعتبر مصدرا فقيرا بالألياف الغذائية لكنه يحتوي على مواد حافظة لكي يتم تخزينه لفترة طويلة كما ويحتوي على ملونات ونكهات صناعية وسكر صناعي.

هل شرب عصير الفاكهة صحي؟

لا يعتبر شرب عصير الفاكهة صحياً، لأن شرب العصير الطبيعي أقل فائدة من تناول الفاكهة على حالها. وقد تميل إلى التفكير في أن عصير الفاكهة يأتي مباشرة من الفاكهة، فهو مكافئ من الناحية التغذوية للفاكهة، ولكن هذا التفكير خاطئ، لأنه عندما تستهلك حبة فاكهة كاملة، فأنت تستهلك اللب والقشرة، ويحتوي كل جزء من هذه الأجزاء على العديد من العناصر الغذائية مثل الألياف ومضادات الاكسدة والفيتامينات والمعادن بعكس شرب العصير.

إن لتناول الألياف فوائد غذائية وآثاراً صحية إيجابية منها: تقليل خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين، تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات ، وكما وتعمل على تعزيز عمل الجهاز الهضمي. ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراما من الألياف لكل 1000 سعر حراري يتناوله يوميا.

ويجب التفكير أيضا في أن كوب العصير الطبيعي قد يحتوي على ما يعادل 2-3 حبات من الفاكهة على الاقل، وبالتالي يحتوي كوب العصير على سعرات حرارية وسكريات عالية مقارنة بتناول حبة واحدة من الفاكهة.

وبناء على توصيات منظمة الصحة العالمية يجب تقليل استهلاك السكر



إلى اقل من 5-10 % من السعرات الحرارية اليومية للشخص البالغ، وهذا يشمل السكر الصناعي والسكر الطبيعي المتواجد في العصائر الطبيعية.

الأضرار الصحية لشرب العصائر زيادة خطر الإصابة بمتلازمة الأيض:

بينت الدراسات زيادة في خطر الإصابة بمتلازمة الأيض (ارتفاع السكر في الدم وزيادة دهون محيط البطن وارتفاع ضغط الدم وارتفاع الكوليسترول والدهون الثلاثية في الدم) عند الأشخاص الذين يستهلكون كميات تتجاوز 10% من مجمل السعرات الحرارية اليومية من السكر.

زيادة خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة:

تحتوي العصائر حتى الطبيعية بنسبة 100% على نسبة مرتفعة من السكريات (سكر الفركتوز)، ما يزيد من استهلاك السعرات الحرارية، وبالتالي يعمل على زيادة الوزن، فكوب واحد من عصير البرتقال الطازج يحتوي على 120 سعرة حراري على الأقل، بينما ثمرة البرتقال الطازجة تحتوي على 60-70 سعرة حراري.

وقد بينت الدراسات العلاقة الإيجابية بين زيادة استهلاك العصائر الطبيعية أو الصناعية وزيادة نسبة الإصابة بزيادة الوزن خصوصا عند الأطفال. وقد عزت هذا التأثير إلى المحتوى المنخفض من الألياف في العصائر بشكل عام وبالتالي عدم الشعور بالشبع، فمن المعروف أن الألياف الغذائية تلعب دوراً مهماً في تحفيز الشبع في الجسم عن طريق تنظيم إفراز الانسولين بعد الوجبات. فبالنظر إلى تناولك للعصير فإن إحساسك بالشبع يظل منخفضاً مما يسمح لك بتناول المزيد من السعرات الحرارية التي تؤدي بالنهاية إلى زيادة الوزن. فمثلاً عصير التفاح الطبيعي لا يحتوي إطلاقاً على الألياف ويحتوي على ما يقارب 30 غراماً من السكر لكل كوب (240 مل) مقارنة بحبة تفاح متوسطة تحتوي على 5 غرام من الألياف تقريباً و15 غراماً من السكر الطبيعي فقط. وبشكل عام، يجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراماً من الألياف لكل 1000 سعر حراري.

ارتفاع معدل السكر في الدم لمرضى السكري:

تعتبر العصائر من الأطعمة ذات مؤشر جلايسيمي مرتفع، و ذلك بسبب احتوائها على كميات عالية من السكر الطبيعي أو الصناعي وافتقارها للألياف الغذائية، وبالتالي تعمل على رفع معدلات السكر في الدم.

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين:

يسبب شرب العصائر زيادة في السعرات الحرارية اليومية المتناولة مما يسبب زيادة في الوزن على المدى البعيد، كما ويعمل على زيادة في الدهون الثلاثية وزيادة مقاومة هرمون الانسولين، مما يزيد في معاملات الالتهاب في الجسم وهذه من عوامل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين.

زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

تفتقر العصائر الطبيعية و الصناعية للألياف الغذائية التي يؤدي تناولها إلى تقليل فرص الإصابة بأنواع السرطانات وخصوصا سرطان القولون و المستقيم، كما و تحتوي بعض أنواع العصائر الصناعية على بعض المواد المضافة (المنكهة و الملونة و الحافظة) التي تؤدي زيادة استهلاكها إلى زيادة خطر الإصابة بأنواع معينة من السرطانات مثل سرطان المعدة و القولون.

الخلاصة

يفتقر عصير الفاكهة للألياف والفيتامينات الموجودة في ثمار الفاكهة الطازجة. ويسبب شرب العصائر الطبيعية والصناعية زيادة في استهلاك السعرات الحرارية اليومية، مما يسبب زيادة الوزن والسمنة والتي بدورها تؤدي إلى مشكلات صحية عديدة. كما وتسهم المواد المضافة في العصائر الصناعية في التسبب بكثير من الأمراض والمشكلات الصحية المختلفة.

السرعات الحرارية في العصائر الطبيعية والصناعية

| السرعات الحرارية (كيلوكالوري) | الكمية (كوب 240 مل) | العصائر |
|----------------------------------|------------------------|------------------|
| 130-125 | كوب | التوت الطبيعي |
| 98 | كوب | الجزر الطبيعي |
| 120 | كوب | التفاح الطبيعي |
| 120 | كوب | البرتقال الطبيعي |
| 120 | كوب | المشمش الطبيعي |
| 220 | كوب | المانجا الطبيعي |
| 134 | كوب | الخوخ الطبيعي |
| 175 | كوب | الجوافة الطبيعي |
| 200-250 | كوب | الكوكتيل |
| 200 | كوب | عصير الجلاب |
| 260 | كوب | عصير القمردين |
| 180 | كوب | التمر هندي |
| 100 | كوب | العرقسوس |
| 200 | كوب | الخروب |

السعر الحراري : هو مصطلح فيزيائي، ويعرف بأنه مقدار الطاقة اللازمة لرفع درجة حرارة غرام واحد من الماء درجة مئوية واحدة، ويرمز له ب(cal).



5 - السكر الأبيض (السكر الحر)

السكر أو سكر المائدة هو عبارة عن سكر معقد ثنائي، الاسم الشائع له هو السكر. السكر مادة تنتمي إلى فئة من الأطعمة تعرف باسم المواد الكربوهيدراتية (النشوية) ، وتتألف من الكربون والهيدروجين والأكسجين، و يستخرج السكر بشكل أساسي من قصب السكر في المناطق الحارة من العالم، كما يستخرج من شندر السكر في المناطق الشمالية الباردة.

يتكون السكر من اتحاد وحدتين من السكريات الأحادية هما الجلوكوز والفركتوز. ويستخدم سكر المائدة على نطاق واسع كمادة محلية تستخدم في الصناعات او في المنازل.

توجد السكريات في أنسجة معظم النباتات، وهي موجودة في تركيز كافٍ لاستخراجها بكفاءة عالية في قصب السكر فقط الذي يزرع في المناطق الحارة في جنوب آسيا وجنوب شرق آسيا منذ العصور القديمة.

يمثل الجلوكوز الوقود الأساسي لخلايا الجسم فهو يمدّها بالطاقة اللازمة لأداء وظائفها الأساسية، ولأن الجسم يقوم بتحويل الكربوهيدرات والسكر الداخِل إليه إلى جلوكوز الذي سيتم امتصاصه مباشرةً من الدم إلى الخلايا.

استخدامات سكر المائدة:



يدخل السكر في صناعة الغالبية العظمى من الأطعمة الجاهزة مثل: الحلويات، الشبس، المخبوزات والعصائر حتى الطبيعية منها، ويمكن العثور على السكر في أكثر المنتجات التي لا يمكن توقع وجوده فيها، وللأسف يعتمد

الكثير من الناس في عصرنا الحالي على الأطعمة السريعة في وجباتهم الرئيسية والوجبات الخفيفة. ونظراً لأن هذه المنتجات تحتوي في الغالب على سكر مضاف، فإنها تشكل نسبة كبيرة من السعرات الحرارية اليومية.

المضار الصحية لاستهلاك السكر

1- زيادة الوزن والسمنة

ارتفعت معدلات زيادة الوزن والسمنة في جميع أنحاء العالم في الآونة الأخيرة؛ ويعتقد أن السكر المضاف - وخاصة من المشروبات المحلاة بالسكر والأطعمة الجاهزة والمخبوزات - هو أحد الأسباب الرئيسية لهذا الارتفاع.

المشروبات المحلاة بالسكر مثل المشروبات الغازية والعصائر، غنية بالسكريات البسيطة التي تزيد من الإحساس بالجوع والرغبة في تناول الطعام، بالإضافة إلى ذلك فإن الاستهلاك المفرط للسكريات قد يتسبب في مقاومة هرمون الليبتين وهو هرمون مهم ينظم الجوع. بعبارة أخرى، المشروبات السكرية لا تكبح الجوع، مما يسهل استهلاك عدد كبير من السعرات الحرارية السائلة؛ وهذا الأمر قد يؤدي إلى زيادة الوزن.

وأوضحت الدراسات أن تناول كميات عالية من السكر ارتبط مع استهلاك سعرات حرارية عالية، وبالتالي فإن زيادة الوزن في هذه الدراسات لا يمكن

فصلها عن زيادة السعرات الحرارية كاملة، سواء من السكريات او من مجمل السعرات الحرارية، ولكن يمكن القول أن استهلاك السكر قد يعمل على زيادة تناول السعرات الحرارية. كما قد لوحظ أن زيادة استهلاك السكريات تعمل على زيادة دهون منطقة البطن ومحيط الخصر، مما يمثل زيادة كبيرة في خطر الإصابة بالسكري ومتلازمة الايض.

2 - زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني

ارتبط تناول كميات كبيرة من السكريات مع زيادة خطر الإصابة بمرض الكبد الدهني، وهي حالة تتميز بتراكم الدهون في الكبد، مما يؤدي إلى اختلال بوظائف الكبد وقد يؤدي إلى مرض تشمع الكبد. وقد أظهرت الدراسات أن زيادة في تخزين الدهون بالكبد، مع جرعات كبيرة من السكر تتحقق حتى على مدى فترة قصيرة من الزمن.

3 - زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

يمكن القول ان الأنظمة الغذائية العالية بالسكر تزيد مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض بما في ذلك أمراض القلب، حيث تشير الدلائل إلى أن الأنظمة الغذائية عالية السكريات، يمكن أن تؤدي إلى الإصابة: بالسمنة، ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية، وارتفاع مستوى السكر في الدم، وكل هذا يعتبر من عوامل الخطر الرئيسية للإصابة بأمراض القلب.

أوصت جمعية القلب الأمريكية بأن لا يستهلك الذكور البالغون أكثر من 150 سعراً حرارياً يومياً، وان لا يزيد استهلاك الإناث عن 100 سعر حراري يومياً من السكريات المضافة. وتشير هذه التوصية إلى أن المستويات الأعلى من السكريات المضافة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.

وقد أظهرت بعض الدراسات أن الوجبات الغذائية التي تحتوي على أكثر من 20% من السعرات الحرارية من السكريات البسيطة قد تؤدي إلى ارتفاع الدهون الثلاثية وهو عامل خطر معروف للأمراض القلبية. وقد بينت عدة دراسات حديثة ان استبدال السكر البسيط بالكربوهيدرات المعقدة بنفس كمية السعرات الحرارية لا يؤدي إلى ارتفاع الدهون الثلاثية.

وللتوضيح فإن علبة واحدة كبيرة من المشروبات الغازية (330 مل) تحتوي على ما يقارب 35 جراماً من السكر (130 سعراً حرارياً) وهو يعادل ما يقارب 10% من الاستهلاك اليومي من السعرات الحرارية بناءً على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية؛ مما يعني أن مشروباً سكرياً واحداً في اليوم يمكن أن يضعك بالفعل فوق الحد اليومي المسموح به للسكر المضاف.

4 - زيادة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني

تشير الإحصائيات إلى زيادة انتشار مرض السكري في جميع أنحاء العالم خلال السنوات الماضية، وعلى الرغم من وجود أسباب عديدة لهذه الزيادة المطردة إلا أن هناك صلة واضحة ومباشرة بين الاستهلاك الزائد للسعرات الحرارية وخطر الإصابة بالسمنة، وبالتالي زيادة خطر الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

هناك القليل من الأدلة المباشرة الواضحة على أن زيادة استهلاك السكر تزيد من عوامل خطر الإصابة بمرض السكري مباشرة. إلا أن هناك علاقة قوية بين مرض السكري والسمنة، حيث أن زيادة استهلاك السكر تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة وتزيد من مقاومة الأنسولين في الجسم مما يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. هذا ما يفسر نوعاً ما زيادة إصابة الأطفال الذين يعانون من السمنة بالسكري من النوع الثاني.

5 - زيادة خطر الإصابة بأنواع من السرطان

هناك العديد من الأدلة المتضاربة حول السكر والسرطان، ويمكن أن يشعر الكثير بالقلق تجاه تأثير بعض العناصر الغذائية في مرض السرطان، وتعد العلاقة بين السكر والسرطان معقدة، ولكن تجدر الإشارة إلى احتمالية صحة هذه العلاقة، وتجدر الإشارة إلى أن زيادة تناول السكر يمكن أن تسبب زيادة الوزن أو السمنة، الأمر الذي يزيد من



خطر الإصابة بالسرطان، لكن لا يوجد دليل قوي على أن السكر يسبب انتشار السرطان أو نموه، وهناك معتقدات شائعة تتمثل بالاعتقاد بأن السكر يغذي الخلايا السرطانية، ولكنها تبسيط مفرط لعملية أكثر تعقيداً. بالإضافة إلى ذلك فإن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تزيد من الالتهابات في الجسم وقد تؤثر في زيادة خطر الإصابة بالسرطان.

ولكن لا تزال الأبحاث مستمرة لدراسة العلاقة بين تناول السكر الأبيض والسرطان، وهناك حاجة إلى المزيد من الدراسات لفهم هذه العلاقة المعقدة تماماً.

6 - أضرار السكر على الدماغ وادمان السكر

يعتبر الدماغ المستهلك الأكبر للسكر، بسبب وظائفه والكثير من عملياته، خاصة التفكير والذاكرة، أما بالنسبة لزيادة استهلاك السكر فهناك تفاوت في آراء العلماء ونتائج الأبحاث حول تأثير السكر على الدماغ إلا أنه بالنسبة للدماغ فإن السكر الزائد على المدى القصير والطويل يضعف كلاً من المهارات المعرفية والتحكم الذاتي، وأن فكرة إدمان الطعام وخاصة السكريات تكتسب أرضية قوية بين العلماء.

يقوم الجسم بإفراز هرمون الدوبامين نتيجة لتناول الأطعمة العالية بالسكريات مما يحفز من نظام المكافآت/ الحوافز في الجسم، و مع تكرار تناول السكريات يصبح تدفق هرمون الدوبامين بارزاً، و يبدأ الجسم في التعود على مستوى عالٍ منه مما يفسر بشكل أو بآخر ادمان السكريات لدى بعض الأشخاص.

7 -التأثير على صحة الأسنان:

لا شك إن تناول الكثير من السكر يسبب تسوس الأسنان؛ حيث تتغذى البكتيريا الموجودة في الفم على السكر وتفرز المنتجات الحمضية الثانوية.

تأثير تناول السكر على الاطفال



أثبتت الدراسات أن تناول السكر المضاف او شرب العصائر المحلاة يعرض الأطفال لخطر السمنة وتسوس الأسنان وغيرها من المضاعفات.

وقد يفاجأ الآباء بمعرفة أنه حتى

الأطفال الذين يعانون من زيادة الوزن يعانون من سوء التغذية، و يعتقد الكثير من الناس أن سوء التغذية هو نتيجة عدم الحصول على ما يكفي من الغذاء، ولكن هذا غير دقيق، حيث يساء فهم سوء التغذية بشكل عام لیتجه الفهم نحو المجاعة، لكن في الواقع، عندما لا يأكل الشخص ما يكفي من المغذيات أو العناصر الغذائية الضرورية ويتناول فقط المواد التي تحتوي على سعرات عالية بدون الفوائد الغذائية، فيمكن أن تكون النتيجة نقص التغذية لأن الطفل يحتاج أيضًا إلى البروتين والدهون والفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم والحديد وغيرها.

وتوصي الجمعية الأمريكية للقلب بحد أكثر صرامة للسكريات المضافة للأطفال، فيمنع السكر المضاف للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين.

الفرق بين السكر الابيض والسكر البني



يعد السكر البني نوعاً من سكر السكروز وهو ذو لون بني نظراً لوجود دبس السكر فيه، وهو سكر غير مكرر أو مكرر بشكل جزئي.

عادة ما يتم إنتاج السكر البني الطبيعي من التبلور الأولي لقصب السكر وهو خالٍ من الأصباغ والمواد الكيميائية الإضافية. ولكن أحياناً يتم تصنيع السكر البني من خلال إضافة دبس سكر القصب إلى السكر الأبيض المكرر من أجل تقليل تكاليف التصنيع.

يحتوي السكر البني على سعرات حرارية من حيث الوزن أقل مقارنة بالسكر الأبيض بسبب احتوائه على الماء. إلا أن الفرق لا يكاد يذكر بينهما، بحيث تحتوي ملعقة صغيرة من السكر الأبيض على 16.2 سعرة حرارية بينما تحتوي ملعقة صغيرة من السكر البني على 15 سعرة حرارية. فبالتالي تعد التوصيات التي تستدعي استبدال السكر الأبيض بالسكر البني ما هي إلا ادعاءات تغذوية لا جدوى منها.

كيفية التقليل من تناول السكر

إن الاستهلاك المفرط للسكر المضاف له العديد من الآثار الصحية السلبية

فيجب أن تحاول التقليل من استهلاك السكر كلما أمكن ذلك.
فيما يلي بعض النصائح حول كيفية تقليل تناول السكر الأبيض:

- اشرب قهوتك او الشاي او الأعشاب بدون سكر.
 - استبدل الحلوى بالفاكهة وحدد كمية الفاكهة اليومية.
 - عند التسوق ركز بشكل دائم على المكونات الطازجة والكاملة وتجنب المواد المصنعة.
 - تناول الأطعمة الخفيفة الغنية بالعناصر الغذائية بين الوجبات مثل: الخضراوات والفاكهة الكاملة ومنتجات الألبان والأجبان قليل الدسم بدلاً من الحلوى والمعجنات والبسكويت.
- بالإضافة إلى ذلك، ابحث بشكل دائم عن المعلومات الغذائية للأطعمة لتصبح أكثر وعياً بمصادر السكر ضمن نظامك الغذائي. أفضل طريقة للحد من تناول السكر المضاف هي إعداد وجبات صحية في المنزل وتجنب شراء الأطعمة والمشروبات الجاهزة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف.

الخلاصة

أضرار تناول السكر المضاف الصحية متعددة لذلك يجب تقليل تناول السكر المضاف إلى الحد الأدنى قدر الإمكان، سواء عند تحضير الطعام في المنزل او عند شراء الاغذية الجاهزة، لذلك حاول أن تبحث بشكل دائم عن المعلومات الغذائية للأطعمة لتصبح أكثر وعياً بمصادر السكر ضمن نظامك الغذائي. واحرص على اتباع نظام غذائي صحي يعتمد على الأطعمة الكاملة غير المصنعة والقيام بالتغييرات الصغيرة في النظام الغذائي ومع المثابرة سوف تحصل على نتائج مبهره.



6- الوجبات السريعة

سميت الوجبات السريعة (Fast food, Junk food)، بهذا الاسم لأنها سريعة التحضير والاستهلاك، كما وتعتبر منخفضة التكلفة (حيث أن سعر الوجبة لا يتجاوز أجرة ساعة واحدة للعامل في البلدان المتقدمة). وتمتاز الوجبات السريعة أيضاً بأنها منخفضة في القيمة الغذائية حيث تحتوي على كمية عالية من النشويات والسكريات، الدهون، الملح والعديد من المضافات الغذائية مثل الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG) وغيرها، وتفتقر إلى العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم مثل البروتين والفيتامينات والمعادن والألياف وما إلى ذلك.

تتنوع أنواع الأطعمة السريعة المتوفرة في الأسواق مثل المشروبات الغازية والمقرمشات والدونات والبيتزا وسندويشات البيرغر والبطاطا المقلية، كما أن هناك بعض الأطعمة مثل الفلافل والشاورما المنتشرة في البلدان العربية تعتبر أيضاً من الأطعمة السريعة، لأنها سريعة الاستهلاك، وذات سعرات حرارية عالية، وذات قيمة غذائية منخفضة. وبالمثل يحب بعض الناس تناول حبوب الإفطار على وجبة الإفطار، ويعتبرونها صحية ولكنها تحتوي على كمية عالية من الملح والسكر والدهون.

تحظى الوجبات السريعة بشعبية كبيرة في البلدان المتقدمة مثل الولايات المتحدة الأمريكية وكندا وغيرها لأنها تعتبر منخفضة التكلفة، ذلك أن سعر الوجبة لا يتجاوز أجرة ساعة واحدة للعامل. كما أن مذاقها لذيذ ولها فترة صلاحية طويلة، فهي تناسب نمط الحياة السريع. كما تلعب الإعلانات عن الوجبات السريعة أيضاً دوراً مهماً في شعبيتها.

وفي السنوات الأخيرة ازداد انتشار الوجبات السريعة في البلدان النامية، وأصبحت نسبة كبيرة من الأطفال والمراهقين والشباب يتناولونها بشكل يومي لعدة أسباب منها: توفرها الدائم وسعرها المناسب وطعمها اللذيذ، كما لعب الترويج و الإعلانات عن هذه الأنواع من الأطعمة دوراً كبيراً في انتشارها مما أدى إلى انتشار عدد



من الامراض المرتبطة باستهلاك الوجبات السريعة مثل زيادة الوزن والسمنة وغيرها.

تسويق الوجبات السريعة

يلعب الترويج و الإعلانات عن الوجبات السريعة مثل الإعلانات التلفزيونية ووسائل التواصل الاجتماعي وإعلانات الهواتف النقالة، دورا كبيرا في انتشارها. لكن الطريقة الأكثر أهمية هي برامج الولاء المستخدم في بعض المطاعم، لأنه يعتمد على تكرار شراء الوجبات السريعة لكي تحصل على هدية بعد عدد من الزيارات المتكررة مثل الحصول على خصومات أو وجبات مجانية. وهناك طرق أخرى للتسويق كربح الهدايا عند شراء وجبات الأطفال.

لماذا تحظى الأطعمة السريعة بشعبية

- توفير الوقت: يستمر الناس بتناول الوجبات السريعة على الرغم من معرفة آثارها الضارة لأنها سهلة وسريعة التحضير، حيث توفر الكثير من الوقت مقارنة بطبخ الطعام في المنزل.
- طعمها اللذيذ: تتميز الوجبات السريعة بمذاق مميز بسبب محتواها العالي من الملح والسكر والدهون.
- سهولة تخزينها: لا تتطلب الأطعمة السريعة مثل الرقائق والبسكويت وغيرها ظروف تخزين خاصة فهي لا تحتاج للتبريد كما ويمكن وضعها في الأدراج والخزائن في المنزل أو في أماكن العمل.
- تحتوي هذه المأكولات على الكثير من الإضافات التي تضيف عليها نكهة خاصة تجعلها ألد ومنها:
 - السكر: تحتوي الوجبات السريعة على نسب عالية من السكر، ويضاف السكر إلى العجين أو إلى التتبيلات والصلصات المضافة للوجبات.
 - الدهون: تحتوي بعض الأطعمة السريعة مثل اللحوم والاجبان على

دهون مشبعة طبيعية، وبالإضافة إلى ذلك يتم إضافة الدهون المدرجة اليها حيث تعمل على بقائها صالحة للاستهلاك لفترة أطول.

- **ملح الطعام:** يستخدم ملح الطعام كمادة حافظة للمنتجات، كما يستخدم لتحسين النكهة. يمكن أن تحتوي وجبة واحدة من الوجبات السريعة على ما يزيد عن 1300 مليجرام من ملح الصوديوم أي أكثر من نصف الكمية اليومية الموصى بها.

- **الغلوتامات أحادية الصوديوم:** تستخدم الغلوتامات أحادية الصوديوم Monosodium Glutamate كمادة مضافة وكمحسن للنكهة في العديد من الوجبات السريعة. تسبب الغلوتامات أحادية الصوديوم السمنة، ومشكلات صحية للكبد.

- **مواد كيميائية أخرى:** تضاف المواد الكيميائية للمنتجات والوجبات السريعة لتحسين المذاق وإطالة مدة الصلاحية. يضاف البروبيلين غليكول Propylene Glycol إلى المنتجات المستخدمة في الأطعمة السريعة للمحافظة عليها رطبة، ومنعها من الالتصاق أو الجفاف، كما يضاف نترات الصوديوم Sodium Nitrite إلى لحم البقر بهدف جعله طازجاً لفترة أطول ولتعزيز اللون، وتضاف كبريتات الأمونيوم Ammonium Sulfate إلى المعجنات المحفوظة الجاهزة للطبخ، لجعلها هشّة.

المضار الصحية للوجبات السريعة:

- **الإصابة بمرض السمنة:** حيث تحتوي الوجبات السريعة على السرعات الحرارية المرتفعة مما يزيد من خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة.

- **الإصابة بمرض تصلب الشرايين:** وذلك لأنها تحتوي على كميات عالية من الدهون والملح، وهما عنصران يساهمان في مشكلات القلب ومشكلات الأوعية الدموية مثل ارتفاع ضغط الدم.

- ارتفاع مستوى السكر في الدم: تحتوي العديد من الوجبات السريعة والمشروبات على نسبة عالية من السكر، الأمر الذي يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم.
- الإدمان (هو عدم القدرة النفسيّة والجسديّة على التوقف عن استهلاك مادة معيّنة): يعود ذلك إلى إضافة الصبغات والمنكهات والسكر للوجبات السريعة، وقد وجد رابط بين تناول هذه المكونات والإدمان عليها.
- زيادة خطر الإصابة بالاكتئاب: أكل الوجبات السريعة بشكل مستمر يؤدي إلى نقص العوامل المغذية الأساسية مثل الأحماض الأمينية وبعض الفيتامينات والمعادن، والتي يمكن أن يؤدي نقصها إلى زيادة الشعور بالاكتئاب.
- زيادة خطر الإصابة بالسرطان: أظهرت الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون الوجبات السريعة يزيد احتمال إصابتهم بسرطان القولون، وسرطان المعدة.

تأثير الوجبات السريعة على الأطفال

يتأثر الأطفال باختياراتنا، لذلك يجب أن نراعي ما نختار لهم ليأكلوه، والوجبات السريعة ليست الاختيار الأفضل لهم، حيث لا تحتوي هذه الوجبات على ما يكفي من العناصر الغذائية الأساسية لنموهم وتطورهم، خاصة من البروتينات والدهون الصحية والفيتامينات والمعادن كما قد تسبب لهم الوجبات السريعة أضراراً صحية على المدى الطويل. كما تحتوي الوجبات السريعة على كميات قليلة من الأحماض الدهنية الأساسية، تشمل هذه الأحماض أوميغا 3 وأوميغا 6 الدهنية المتعددة غير المشبعة اللازمة لنمو الدماغ.



طرق للتخلص من ادمان الوجبات السريعة

1 حاول استبدال تلك الوجبات السريعة بالأطعمة المشوية أو الطازجة.

2 في كل مرة تضطر فيها إلى تناول وجبة سريعة، ركز على تناول طبق سلطة أو لحم مشوي بدلاً من المقلي، وتجنب المشروبات الغازية تماماً.

3 أكثر من شرب الماء حيث أنه في بعض الأحيان تشعر أنك جائع ولكن في الواقع يكون الجسم محتاجاً إلى الماء فقط.

4 عليك التحلي بالصبر أثناء محاولتك التخلي عن الوجبات السريعة للتمتع بجسم أكثر صحة ورشاقة.





السعرات الحرارية في بعض مطاعم الوجبات السريعة

ماكدونالدز (Mc. Donald's)

| السعرات الحرارية | الكمية/الحجم/الوزن | الطعام |
|--------------------------|--|---------------------------------------|
| 280 | 105 غرام | هامبرغر Hamburger |
| 330 | 121 غرام | هامبرغر مع جبنة Cheese burger |
| 320 | 120 غرام | هامبرغر دجاج Chicken burger |
| 590 | 215 غرام | ساندويش بج ماك Big Mac |
| 530 | 199 غرام | ساندويش كوارتر باوندر Quarter Pounder |
| 400 | 213 غرام | ساندويش ماك دجاج Mc Chicken |
| 580 | 213 غرام | سبايسي ماك دجاج Spicy Mc chicken |
| 540 | 200 غرام | ساندويش ماك رويال Mc Royal |
| 570 | - | ماك عربي |
| 310 | 6 قطع 108 غرام | تشيكين نجتس Mc Nuggets |
| 470 | 156 غرام | ساندويش فيليه سمك Fish Sandwich |
| 610 540 450 210 | حجم سوبر 198 غرام حجم كبير 176 غرام حجم وسط 147 غرام حجم صغير 68 غرام | بطاطا مقلية |
| 570 630 | (طعم أوريو) 336 غرام (طعم إم أند إم) 348 غرام | ماكفليري Mc Flurry |
| 260 | 77 غرام | فطيرة التفاح Apple pie |
| 360 | 182 غرام | سنداي كاراميل Sundae |
| 340 | 179 غرام | سنداي شوكولاتة Sundae |
| 290 | 178 غرام | سنداي فراولة Sundae |

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



برغر كينج (Burger King)

| السعرات الحرارية | الكمية/الحجم/الوزن | الطعام |
|------------------|--------------------|---|
| 310 | 120 غرام | هامبرغر |
| 450 | 164 غرام | هامبرغر (دبل Double) |
| 360 | 133 غرام | هامبرغر مع جبنة Cheese burger |
| 540 | 189 غرام | هامبرغر مع جبنة (دبل) Double cheese burger |
| 760 | 304 غرام | هامبرغر وبر Whopper |
| 1060 | 401 غرام | دبل وبر Double whopper |
| 850 | 395 غرام | هامبرغر وبر مع جبنة Whopper with cheese |
| 1150 | 426 غرام | دبل وبر مع جبنة Double whopper with cheese |
| 580 | 272 غرام | وبر دجاج Chicken whopper |
| 574 | 420 | تشيكن رويال Chicken royal |
| 666 | 450 | تشيكن رويال مع جبنة Chicken royal with cheese |
| 210 | 5 قطع 77 غرام | تشيكن تندرز Chicken tenders |
| 600 | حجم كنج 194 غرام | بطاطا مقلية |
| 500 | حجم كبير 160 غرام | بطاطا مقلية |
| 360 | حجم وسط 117 غرام | بطاطا مقلية |
| 230 | حجم صغير 74 غرام | بطاطا مقلية |
| 340 | 113 غرام | فطيرة التفاح Apple pie |

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



كنتاكي فرايد تشيكن (KFC) (Kentucky Fried Chicken)

| السعرات الحرارية | الكمية/الحجم/الوزن | الطعام |
|------------------|---------------------------------------|--------------------------------|
| 370 | 160 غرام | صدر دجاج |
| 140 | 60 غرام | فخذ دجاج صغير |
| 360 | 126 غرام | فخذ دجاج كبير |
| 145 | 50 غرام | جناح دجاج |
| 190 | 140 غرام | سلطة الملفوف كول سلو Coleslaw |
| 120 | 136 غرام | بطاطا مهروسة Mashed potato |
| 450 | 200 غرام | ساندويش دجاج Chicken sandwich |
| 550 | 210 غرام | زنجر Zinger |
| 670 | 250 غرام | تويستر Twister |
| 660 | 5 قطع 250 غرام | كريسبي ستريپس Crispy strips |
| 620 362 | حجم كبير 170 غرام حجم صغير 99 غرام | تشيكن بوب كون Chicken pop corn |
| 310 | 113 غرام | فطيرة التفاح Apple pie |

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



هارديز Hardees

| السعرات الحرارية | الكمية/الحجم/الوزن | الطعام |
|--------------------------|---|--|
| 680 | 254 غرام | Cheese burger هامبرغر مع جبنة |
| 720 | 276 غرام | Mushroom 'N' Swiss Thickburger هامبرغر سويسري مع فطر |
| 1240 | 470 غرام | Double Thickburger هامبرغر دبل |
| 470 | 160 غرام | Spicy Chicken Sandwich ساندويش دجاج حار |
| 330 470 | (حجم عادي) 137 غرام (حجم كبير) 199 غرام | Roast Beef Sandwich ساندويش روست بيف |
| 380 630 | (3 قطع) 145 غرام (5 قطع) 241 غرام | شرائح دجاج Chicken Strips |
| 500 | (2 قطع) 175 غرام | Chicken Strips Kids (وجبة أطفال) |
| 370 | 148 غرام | صدر دجاج مقلي |
| 200 | 66 غرام | Fried Chicken Wing جناح دجاج مقلي |
| 330 | 121 غرام | Fried Chicken Thigh فخذ دجاج مقلي |
| 170 | 69 غرام | Fried Chicken Leg فخذ دجاج صغير مقلي |
| 250 390 520 610 | حجم أطفال (79 غرام) حجم صغير (126 غرام) حجم وسط (166 غرام) حجم كبير (193 غرام) | بطاطا مقلية |
| 340 410 480 | حجم صغير (109 غرام) حجم وسط (132 غرام) حجم كبير (153 غرام) | Crispy Curls بطاطا كريسي كيرل |
| 170 510 | حجم صغير (113 غرام) حجم كبير (340 غرام) | Cole Slaw سلطة كول سلو |
| 90 270 | حجم صغير (142 غرام) حجم كبير (426 غرام) | Mashed Potato بطاطا مهروسة |
| 290 | 68 غرام | بسكويت مع قطع شوكولاتة Chocolate Chip Cookie |

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



بيتزا هت Pizza Hut

| السعرات الحرارية | الكمية/الحجم/الوزن | الطعام |
|---|-----------------------|--|
| 150 | قطعة واحدة 50 غرام | الخبز بالثوم Garlic bread |
| 200 | قطعة واحدة 67 غرام | الخبز بالثوم و الجبنة Garlic bread & cheese |
| البيتزا و أنواعها / حجم وسط / شريحة واحدة | | |
| 280 | 104 غرام | بيتزا مارجاريتا Cheese only |
| 290 | 102 غرام | بيتزا بابيروني Pepperoni |
| 320 | 127 غرام | بيتزا سوبريم Supreme |
| 340 | 139 غرام | بيتزا سوبر سوبريم Super Supreme |
| 280 | 124 غرام | دجاج سوبريم Chicken Supreme |
| 360 | 123 غرام | بيتزا لحمة Meat lovers |
| 270 | 119 غرام | بيتزا خضار Veggie lovers |
| بيتزا محشوة الاطراف / حجم وسط / شريحة واحدة | | |
| 360 | 149 غرام | بيتزا مارجاريتا Cheese only |
| 370 | 147 غرام | بيتزا بابيروني Pepperoni |
| 400 | 178 غرام | بيتزا سوبريم Supreme |
| 440 | 190 غرام | بيتزا سوبر سوبريم Super Supreme |
| 380 | 174 غرام | دجاج سوبريم Chicken Supreme |
| 450 | 169 غرام | بيتزا لحمة Meat lovers |
| 360 | 172 غرام | بيتزا خضار Veggie lovers |

- WWW.FASTFOODNUTRITION.ORG
- WWW.CALORIES.INFO



أضرار الأطعمة فائقة المعالجة

منذ منتصف القرن العشرين تطور مفهومنا للعلاقة بين التغذية والامراض بشكلٍ كبير من خلال دراسة الأنواع المختلفة للأغذية و بعض العناصر الغذائية فيها مثل: الدهون المشبعة، السكر، الصوديوم، والألياف.... و غيرها، الامر الذي أدى إلى تشكيل الارشادات الغذائية و السياسات الغذائية المعمول بها حتى وقتنا الحالي.

في خلال فترة الحروب تم تشكيل البيئة الغذائية من خلال زيادة الطلب على إنتاج كميات كافية من الغذاء طويل الأمد وقد أدى هذا الطلب على إنتاج الغذاء إلى تصنيع وعولمة الإمدادات الغذائية. ومع الهيمنة المتزايدة للشركات العالمية، أدى إلى حدوث ثورة في أنواع الأطعمة التي نستهلكها.

وما هي الأغذية فائقة المعالجة:-

تعرف الأطعمة فائقة المعالجة حسب تصنيف نوبا العالمي للأطعمة بأنها تراكيب مصنعة، تتكون من خمس مضافات أو أكثر مصنوعة بتقنيات صناعية و مكونات غير مستخدمة بالمنزل. إن الأطعمة فائقة المعالجة خالية إلى حد كبير من الأطعمة الكاملة، ويتم إنتاجها صناعياً فقط، وتكون جاهزة للأكل أو للتسخين.

تشمل الأطعمة فائقة المعالجة على العديد من الوجبات الجاهزة مثل: الأمثلة البيتزا المجمدة والوجبات السريعة والشوربات و المعكرونة والحلويات والصودا والبسكويت ومعظم حبوب الإفطار.

تتميز الأطعمة فائقة المعالجة بأنها رخيصة الثمن، مستساغة، و متوفرة بشكل كبير، وعادة ما يكون لها عمر إفتراضي طويل، مما يجعلها خياراً جذاباً. نتيجة لذلك حدث تحول تغذوي عالمي كبير في العقود الماضية القليلة، و تحول إستهلاكي من الأطعمة المعالجة بالحد الأدنى إلى الأطعمة فائقة المعالجة.

إن مبيعات الأطعمة فائقة المعالجة أكبر في البلدان ذات الدخل المرتفع في أمريكا الشمالية، أوروبا، أمريكا اللاتينية، و أستراليا. و تزداد المبيعات أيضاً في أماكن أخرى بشكلٍ سريع و جنوبي في جنوب شرق آسيا، أفريقيا، والشرق الأوسط.

ترتبط الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسب عالية من الأطعمة فائقة المعالجة بزيادة مخاطر زيادة الوزن و السمنة، السكري من النوع الثاني، أمراض القلب و الأوعية الدموية، الكبد الدهني، ارتفاع ضغط الدم، إضطراب دهنيات الدم، إضرابات الجهاز الهضمي، السرطان، انخفاض وظائف الكلى



لدى كبار السن، و ضعف الصحة العقلية. كما وتؤثر الأغذية فائقة المعالجة في الأطفال أيضا حيث تزداد خطورة زيادة الوزن والسمنة ومضاعفاتها لدى الأطفال.

تميل الأطعمة فائقة المعالجة إلى أن تكون ذات قيمة غذائية أقل، وذات محتوى عالٍ من السعرات الحرارية وتحتوي على نسب مرتفعة من الدهون الكلية والمشبعة، السكر، الصوديوم، كما أنها تعتبر فقيرة بالألياف والبروتين والعناصر الغذائية المهمة.

تؤثر الأغذية فائقة المعالجة في صحة الإنسان، حيث تؤثر في عملية للتذوق وتعمل على زيادة معدلات الأكل وتأخير الشعور بالشبع. و بسبب العمليات الصناعية مثل الحرارة المرتفعة و المضافات الصناعية اثناء التصنيع قد تتأثر القيمة الغذائية للأغذية فائقة المعالجة بشكل كبير كما و قد تؤثر سلباً في البكتيريا النافعة الموجودة في الأمعاء، و قد تؤدي إلى حدوث الالتهابات.



ما هي مخاطر تناول الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

ما هي الدهون؟

الدهون هي أحد العناصر الغذائية الرئيسية (الكربوهيدرات، البروتينات، الدهون)، وتعتبر الدهون أحد المكونات الأساسية للغذاء، ويحتاجها الجسم للحصول على الطاقة، و من اجل القيام بوظائفه الاساسية كامتصاص الفيتامينات الذائبة في الدهون (فيتامين د، ك، أ، هـ).

وتقسم الدهون من حيث تركيبها إلى **الدهون المشبعة** (المتواجدة في اللحوم الحمراء، الحليب والألبان والأجبان، الزبدة الحيوانية والسمنة)، **الدهون متعددة وحادية اللاشباع** مثل الأوميغا 3، والأوميغا 6 (المتواجدة في الزيوت النباتية، الأسماك، المكسرات، البذور...) و **الدهون المتحولة** (المتواجدة بشكل رئيسي في الزيوت المهدرجة).

وسوف يتطرق هذا المقال بشكل مفصل للدهون المهدرجة وتصنيعها واستخداماتها و مضارها الصحية.

ما هي الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

هي الدهون التي تصنع من الزيوت النباتية بتحويلها إلى زبد صلب أو سمن نباتي، ويتم ذلك بإضافة ذرات الهيدروجين للزيوت النباتية السائلة لتحويل الروابط غير المشبعة بين جزيئات الأحماض الدهنية إلى روابط مشبعة، لجعلها أكثر صلابة لاستخدامها في تطبيقات غذائية معينة، ويتم إضافة الهيدروجين إلى الزيوت غير المشبعة لتحويلها إلى زيوت مشبعة أي تحويل الروابط الثنائية أو الثلاثية إلى روابط أحادية مشبعة، وتتم عملية الهدرجة في وجود عامل محفز مثل النيكل وعند درجات حرارة عالية. وقد لا يذكر إطلاقاً وجود الدهون المهدرجة في الأغذية المصنعة أو تذكر بأسماء عديدة أخرى مثل:

- دهن مهدرج shortening
- دهن نباتي مهدرج (HVO) Hydrotreated Oil Vegetable

تاريخ تصنيع الدهون المهدرجة:

عرف العلماء في نهاية القرن التاسع عشر الدهون الصلبة، ووجدوا أن الدهون الصلبة الكثيرة الاستعمال والمقاومة نسبياً للعوامل الخارجية والغالية الثمن مميزة عن الزيوت السائلة القليلة الاستعمال والكثيرة التعرض للفساد والرطوبة الثمن نسبياً، كما وجدوا أن الدهون الصلبة تحتوي من الهيدروجين أكثر من الزيوت، و بدأوا في البحث عن الطريقة وعن الوسيط الذي يمكنهم بواسطته هدرجة الزيوت. بعد دراسات لاكتشاف هذا الوسيط الفعال في عمليات الهدرجة تم اعتماد معدن النيكل. وبعد ذلك تطورت الأبحاث والأجهزة لتسريع وتحسين عمليات الهدرجة لإنتاج كميات أكبر من الدهون المهدرجة.

مصادر الزيوت النباتية

توجد الزيوت والدهون بكثرة وبانتشار واسع في الطبيعة، ومن أهم مصادر

الزيوت النباتية هو الزيتون والذرة وفول الصويا والفول السوداني وبذر الكتان والسّمسم وعباد الشمس وبذور الخروع وغيرها.

ونجد أن بعض النباتات مثل الخروع والكتان تنتج نسبة عالية من الزيت وتزرع من أجل الحصول على زيتها فقط، بينما يزرع البعض الآخر مثل فول الصويا والفول السوداني للحصول على بذورها التي تستعمل كغذاء للإنسان، بالإضافة لاحتوائها على نسب مرتفعة من الزيوت، والقسم الآخر من النباتات التي تنتج بذوراً زيتية مثل القطن والذرة فإننا نحصل على زيتها كمنتج ثانوي فقط. أما الأشجار والنباتات المعمرة فهي تحمل ثماراً زيتية مثل جوز الهند والنخيل والزيتون، حيث يكون الزيت في اللب وليس في البذرة.

لماذا يتم استخدام عملية الهدرجة؟

1. تستخدم عملية الهدرجة لتحويل الزيوت السائلة إلى دهون صلبة لاستخدامها في تطبيقات لها علاقة بالدهون الصلبة. بحيث يسهل استخدامها في الطهي والقلي.

2. زيادة ثبات الأكسدة لمنع التغيير في الطعم والرائحة وبالتالي زيادة فترة صلاحية الأغذية.

3. الحصول على الطعم والقوام المرغوب فيه للأطعمة.

4. تقليل التكلفة المادية على المستهلك حيث أن الزيوت المهدرجة أقل ثمناً من الزيت النباتي كزيت الذرة والزيتون وعباد الشمس، وأقل تكلفة في الشحن.

وتعمل الهدرجة على إزالة روائح وطعم الزيوت، وتعوض عنها فتكسب الزيت المهدرج رائحة هيدروجينية خاصة، يمكننا إزالتها من الشحوم الغذائية بطرق خاصة. وتزداد صلابة الزيوت باستمرار مع تقدم عملية الهدرجة.

ما أنواع الأطعمة التي تحتوي على الدهون المهدرجة أو المتحولة؟

مكن أن نجد الدهون المتحولة في العديد من الأطعمة مثل البسكويت ورقائق البطاطا والشيبس وفي السمن والزبدة النباتية، كما وتوجد في المقلبات والمقرمشات والكعك.

وتوجد نسبة قليلة من الدهون المتحولة في الأغذية الحيوانية (سواء من اللحوم أو الحليب أو الألبان). في حين أن نسبتها قد تصل إلى 65 % في الزيوت النباتية التي تم هدرجتها. فعلى سبيل المثال فإن كوباً واحداً من الحليب كامل الدسم، قد يحتوي على ما يقارب 0.2 غرام من هذه الدهون طبيعياً، وفي حين أن 3 قطع من البسكويت السادة قد تحتوي على 2.5 غ من الدهون المهدرجة وقطعة الدونت تحتوي على ما يقارب 5 غ من دهون المهدرجة.

كيف تؤثر الدهون المهدرجة أو المتحولة في صحة الإنسان؟

إن الاهتمام الرئيسي حول الدهون المتحولة أو المهدرجة يتعلق بمخاطرها على صحة القلب، حيث أن الدهون المتحولة أو المهدرجة تزيد من مستويات الكولسترول الضار (LDL) وتخفض من مستويات الكولسترول الجيد (HDL)، وعليه فإن تناول الدهون المتحولة من أسباب زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين و السكتة الدماغية.

وقد وجدت الدراسات أن نسبة الإصابة بأمراض القلب و الشرايين تزداد بنسبة 23% عند الأشخاص الذين يتناولون 2% من السعرات الحرارية اليومية من الدهون المتحولة أو المهدرجة على الأقل، مقارنة بالأشخاص الذين يتناولون كميات أقل من الدهون المتحولة أو المهدرجة.

لذلك تنصح المنظمة الأميركية للقلب بتحديد نسبة الدهون المتحولة أو المهدرجة بنسبة 1% أو أقل من مجموع السعرات الحرارية التي يتم استهلاكها في اليوم، أي أن لا تزيد الكمية عن 2 غرام في اليوم عند تناول نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية.

التوصيات والقوانين المتعلقة بالدهون المتحولة أو المهدرجة

لقد اتفقت العديد من الهيئات الطبية العالمية كمنظمة الصحة العالمية والرابطة الأميركية للقلب وإدارة الغذاء والدواء الأميركية وغيرها في تحذيراتها من الآثار الصحية السلبية الخطيرة لتناول الدهون المتحولة.

وبناء على ذلك فإن فرض القوانين الخاصة بالحد من استخدام الدهون المهدرجة في الأغذية والصناعات الغذائية يمكن أن تحدث فرقاً في نسبة ما يتناوله الأفراد من الدهون المهدرجة في نظامهم الغذائي. لذلك فقد لجأت بعض الجهات المعنية في العديد من الدول لفرض قيود على استخدام الدهون المهدرجة للحد من تناولها وذلك من خلال فرض قوانين تلزم المصانع الغذائية والمطاعم بتقليل استخدام الدهون المهدرجة في عمليات التصنيع أو في عمليات الطهي.

ويكون استهلاك الدهون المهدرجة في دول العالم النامي أعلى في العادة منه في الدول المتقدمة، سواء في الدهون المستخدمة للطهي في المنازل أو من جانب البائعين المتجولين لأن الزيوت المهدرجة غالباً ما تكون أرخص وأكثر ثباتاً عند تكرار الاستخدام.

في الأردن يوجد عدد كبير من الأغذية والحلويات الشعبية التي تحتوي على نسب متفاوتة من الدهون المهدرجة، كالفلافل والحلويات المقلية والشاورما وغيرها. لذلك فقد أصدرت مؤسسة الغذاء والدواء قانوناً في عام 2017 يتضمن منع صناعة أو استيراد أو إنتاج الألبان والأجبان التي تحتوي على دهون مهدرجة، وذلك من أجل حماية صحة المستهلك وحمايته من الآثار الصحية السلبية للدهون المهدرجة.

ولكن بالرغم من وجود عبارة على بعض المنتجات الغذائية بأن المنتج يحتوي على صفر من الدهون المتحولة أو المهدرجة، إلا أن هذا لا يعني خلو المنتج نهائياً من هذه الدهون، حيث لا تلزم إدارة الغذاء والدواء الأميركية المنتجين من ذكر وجود الدهون المتحولة أو المهدرجة، إذا كان المنتج يحتوي أقل من

نصف غرام من هذه الدهون للحصة الواحدة للمنتج.

وفي الأردن أيضا لا تلزم مؤسسة الغذاء والدواء في الأردن المنتجين من ذكر وجود الدهون المتحولة أو المهدرجة إذا كان المنتج يحتوي أقل من نصف غرام من هذه الدهون للحصة الواحدة للمنتج. مما يعني أن الشخص ممكن أن يتناول كمية كبيرة من هذه دون أن يشعر.

الخلاصة

من الناحية الصحية فإنه لا يوجد أي فائدة من تناول الدهون المتحولة أو المهدرجة، بل على العكس فإن كل المؤشرات تتحدث عن مضارها على صحة الإنسان. ولذلك ينصح الاطباء واخصائيو التغذية بتجنب تناول الأطعمة المحتوية على الدهون المتحولة أو المهدرجة ما أمكن.

تنظيم الوجبات وصحة الجسم



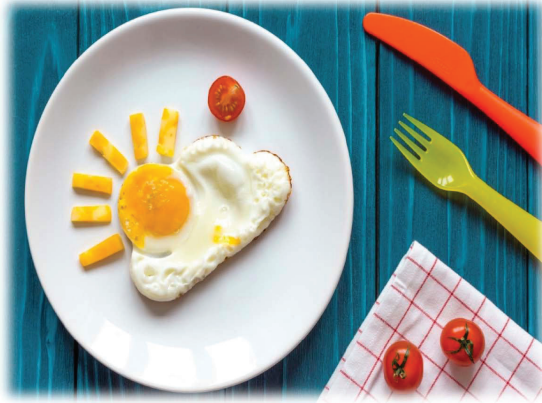
«افطر مثل الملك، تغدى مثل الأمير وتعشى مثل الفقير»، مثل من الأمثال الشعبية التي أثبتت الدراسات العلمية الحديثة صحتها وفائدتها على صحة الانسان. تحت على تناول وجبة دسمة من الفطور والحد من تناول الطعام في ساعات متأخرة.

يعتبر الوقت معياراً أساسياً لتنظيم الساعة البيولوجية لجسم الإنسان التي بدورها تلعب دوراً أساسياً في تنظيم عمليات الأيض وهرمونات الجسم. وقد أثبتت الدراسات العلمية أن توقيت تناول الوجبات يلعب دوراً مهماً في تنظيم الوزن، قد لا يقل أهمية عن تحديد كميات الطعام ونوعيته. ويتطلب الحصول على وزن سليم المشي بطريق طويل يعتمد على تغيير نمط الحياة من حيث النظام الغذائي والنشاط البدني.

هل هناك تأثير لوقت تناول الأطعمة على الوزن؟ يؤكد ذلك جميع الخبراء بقولهم إن توقيت الطعام ليس المقياس الأساسي لزيادة الوزن، بل الكمية والنوع للطعام المتناول هو ما يشكل الفارق، ولكن أثبتت الدراسات الحديثة

الدور الكبير الذي تلعبه مواعيد الوجبات على الوزن والصحة بشكل عام.

لا شك بأن وجبة الإفطار من أهم الوجبات اليومية؛ إذ تمد الجسم بالطاقة



اللازمة لأداء مهام اليوم بنشاط وتركيز أفضل، إضافة إلى أهمية هذه الوجبة في السيطرة على مستويات السكر في الدم والحفاظ على الوزن. وتشير الدراسات إلى أن كمية الطاقة التي يستهلكها الجسم في معالجة الطعام الذي نتناوله في الصباح تفوق ما يستهلكه في معالجة الطعام الذي

نتناوله في وقت متأخر من اليوم، أي أنك تحرق كميات أكبر من السعرات الحرارية إذا تناولت الطعام في ساعات مبكرة من النهار. كما أظهرت دراسة أن الأشخاص الذين يستهلكون معظم السعرات الحرارية في وجبة الإفطار يفقدون وزناً أكثر مما يفقده الأشخاص الذين يستهلكون معظم السعرات الحرارية في وجبة العشاء، رغم أن أفراد المجموعتين حصلوا على نفس الكميات من السعرات الحرارية. بينما في دراسة أخرى، كان معدل نزول الوزن بين المجموعتين متساوياً ولكن الفرق كان في نسبة الشعور بالجوع والتحكم بالشهية، حيث وجدوا أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار كبيرة مقارنة بباقي وجبات اليوم كانوا يشعرون بالشبع لفترة أطول والتحكم بتنظيم تناول الوجبات وكمياتها خلال اليوم كان أسهل بالنسبة لهم.

وفي هذا الصدد نشدد على أن المفتاح لتناول وجبة صباحية صحية هو اختيار مجموعة متنوعة من العناصر الغذائية مثل الكربوهيدرات والبروتينات

والدهون والمواد المغذية الأخرى، والتركيز على تناول الألياف الغذائية.

تناول الوجبات في فترة الليل



نتيجة لتطور الحياة، وانتشار الانترنت، والكمبيوترات والهواتف الذكية، فقد تحولت ساعات الليل لتتشابه مع ساعات النهار، فأصبح البالغون والأطفال يقضون ساعات أكثر بالسهرة، وهذا النظام له تأثير كبير على صحة البشر، كون السهرة لأوقات متأخرة في الليل غالباً ما يدفع الأشخاص إلى تناول وجبات ليلية. كما ذكرنا سابقاً، فقد بينت

عدة دراسات ضرر تناول الوجبات في فترة الليل أو تركيز معظم السعرات الحرارية المتناولة يومياً في فترة المساء. ويوصى بعدم تناول الطعام بعد وجبة العشاء، بالإضافة إلى أن تناول الأطعمة قبل الخلود للنوم يعد مسبباً لمشكلات في الجهاز الهضمي كعسر الهضم، واضطرابات في صحة النوم.

يضاف إلى ذلك وضعية تناول الطعام كالجلوس أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب، مما يدفع الشخص إلى تناول كمية أكبر من الطعام ودون انتباه أو تحكّم في شهيته.

تكرار تناول الوجبات الغذائية

دائماً ما يكون هناك جدال حول تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، أو تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم وأيها أفضل! تكمن الحقيقة بأن صحة الإنسان



لا تتأثر بتكرار الوجبات بقدر ما تتأثر
بنوعية الطعام الذي يتم استهلاكه
خلال اليوم. ولكن بينت الدراسات
الحديثة أن الأشخاص الذين
يتناولون 2-3 وجبات يومياً يتحكمون
بوزنهم بشكل أفضل من الأشخاص
الذين يتناولون الوجبات خلال اليوم

بشكل متكرر، ذلك أن تناول المستمر للطعام خلال اليوم يدفع الشخص لتناول
كمية أكبر للسعرات الحرارية، خاصة عند الأشخاص الذين لا يتمتعون بالقدرة
العالية على التحكم بالكميات، وقد تؤدي أيضاً إلى زيادة الشهية.

أهمية تناول الطعام في نفس الوقت

ينصح بتجنب تناول الطعام بمجرد تناول الآخرين له، بل يجب وضع جدول
معين للوجبات لتجنب استهلاك السعرات الحرارية الفائضة عن الحاجة. إليك
أسباب ستحفزك لتناول الطعام في نفس الوقت يومياً:

1. زيادة التمثيل الغذائي وحرق الدهون

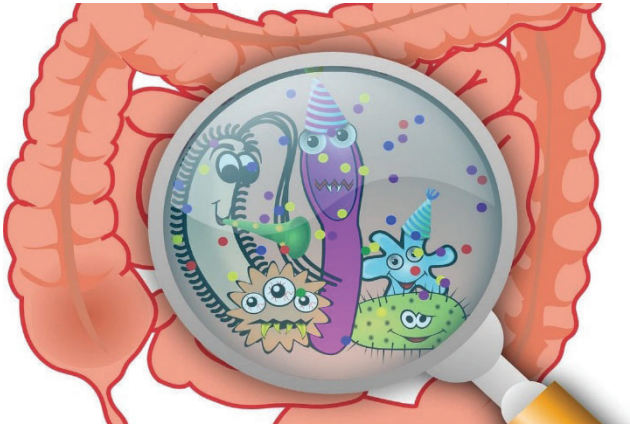
إن تناول الطعام بشكل غير منتظم يومياً يؤثر في عملية التمثيل الغذائي
ومعدل معالجة الدهون والسكر في الجسم. وبمجرد تعطيل هذه العملية
من خلال تغيير مواعيد الطعام وتناوله بشكل عشوائي كل يوم، فسوف
تزداد مخاطر زيادة الوزن. أما في حالة تناول الطعام في وقت محدد يومياً،
فسوف يزداد التمثيل الغذائي وتستطيع التحكم في الوزن بشكل أفضل.

2. التحكم في الشهية

يحتوي جسم الإنسان على ساعة داخلية، تعطي إشارات بالجوع عندما

يحين الموعد الخاص بتناول الطعام. وعند تناول الطعام في نفس الوقت يومياً، فلن تشعر بالجوع بين الوجبات، لأن الجسم يعتاد على هذه الأوقات، وبالتالي لن تضطر لتناول كميات كبيرة من الطعام. أما إذا اختلف هذا الوقت، فسوف يزداد الشعور بالجوع لأن موعد الوجبة يأتي دون تناولها.

3. المحافظة على البكتيريا النافعة في الأمعاء



بينت دراسة حديثة أن تناول الوجبات بشكل غير منتظم بشكل يومي يؤثر سلبياً في بكتيريا الأمعاء النافعة التي تلعب دوراً كبيراً في المحافظة على صحة

الجهاز الهضمي والجسم بشكل عام.

4. تقليل الشعور بالتوتر

عندما تتناول الوجبات في أوقات مختلفة وليس وفقاً لجدول زمني منتظم يومياً، يزداد التوتر في الجسم.

فعلى سبيل المثال، عند تناول الإفطار في السابعة صباحاً في أحد الأيام، وتتناوله في الساعة الحادية عشرة في اليوم التالي، يصاب الجسم بارتباك نتيجة إفرازه لهرمون الكورتيزول المسبب للإجهاد والتوتر. ويؤدي ارتفاع مستوى الكورتيزول بالجسم إلى زيادة مقاومة الانسولين، كما يمكن أن يسبب الالتهابات، ويزيد مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض.

طرق تساعد في تنظيم تناول الوجبات بنفس المواعيد يومياً

من خلال الطرق التالية، يمكن أن تحافظ على تناول الطعام في نفس الموعد يومياً، وهي:

- الاستيقاظ في نفس الموعد يومياً: عندما تستيقظ في نفس الموعد يومياً، فإنك ستضمن تناول وجبة الإفطار في نفس الوقت، وينطبق هذا على وجبة الغداء والعشاء. وبمرور الوقت، سيصبح هذا نمط حياة يومياً، وستعتاد على تطبيقه بسهولة.
- وينصح بالاستيقاظ في وقت مبكر لتناول الوجبات في مواعيدها الأمثل، فتكون وجبة الإفطار بين الساعة الخامسة والسابعة صباحاً، وجبة الغداء في الساعة الثانية عشرة والثانية عصراً، ووجبة العشاء بين السادسة والسابعة مساءً.
- تناول الفاكهة والخضروات عند الشعور بالجوع: في حالة شعورك بالجوع في وقت مختلف عن موعد الوجبة، فينصح بتناول الخضار لسد الشهية حتى يحين موعد الوجبة.

في النهاية.

- أثبتت الدراسات أن توقيت تناول الوجبات يلعب دوراً في تحديد الوزن بالإضافة إلى دور تحديد كمية الطعام ونوعيته.
- الجوع هو الشعور بالحاجة إلى الغذاء، ينظم هذا الشعور من خلال مراكز خاصة في الدماغ ولتجنب هذا الشعور يجب أن نتناول 2-3 وجبات، ويجب أن تكون هذه الوجبات في أوقات محددة من اليوم

أساس كل شيء الاعتدال، خاصة ما يتعلق بموضوع الطعام. «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» سورة الأعراف الآية (31)

تقاليد عثائية عربية اصيلة يجب معرفتها والتقيد بها

1. لا تدخل المجالس عابس الوجه
2. لا تدخل المجلس وييدك مسبحة او سيجارة
3. ارفع صوتك قليلاً بالسلام وابدأ من اليمين
4. عند السلام يجب ان تكون قبضتك قوية فهذا يدل على الرجولة ولا تسحب يدك بسرعة فهذا يدل على نقص المروءة؟!
5. اختر مكانك بحيث لا تتجاوز من هو اكبر منك سناً ويستثنى من ذلك صاحب المجلس فإنه معزب، والمعزب مرحب لكل قادم اكراما للضيوف؟!
6. يجب تقديم القهوة باليد اليمنى وأخذها باليد اليمنى وهز الفنجان يعني الاكتفاء؟!
7. امتناع الضيف عن شرب القهوة او الشاي يعني ان له حاجة يجب عليك قضاءها
8. لا تتكلم بمحضر ابيك الا للضرورة وبعد الاستئذان
9. لا تقدم الشاي وتكون الكاسات ناقصات فهذا يعني عدم ارتياحك للضيف
10. لا تقلب الفنجان بعد الانتهاء فهذا يعني شيء يخص الشرف
11. اجعل الخبز آخر شيء تقدمه لأنه يعني اكتمال المائدة
12. لا تكسر المخدة ولا تتثاءب بوجه الضيف فهذا يعني أنك ترغب برحيله عنك؟!
13. لا تنتقد الطعام أو الشراب فهذا يعني إهانة صاحب الدار
14. إذا قُدم لك الملح فعليك الاخذ منه ولو بالشيء القليل فإنه يدل على تقوية العلاقة بين الطرفين.
15. ابتسم فإنها تدل على القوة.
16. احترم ضيفك وأمنه حتى لو كان قاتل أبيك.
17. قم بالتحدث مع الجميع حتى لو كان بينكم زعل او اي شيء.
18. لا تجيب قبل ان يوجه لك السؤال.
19. احترم آراء الآخرين وشاورهم.
20. لا تهتم بكلام الحمقى ولا تغضب من ليس عنده شيء من المروءة..
21. لا تبخل بجاهك على من يطلبه. ما بخيل الا بخيل الجاه

كلام واقعي

من يتكلم معك عن حياته الخاصة ويشاركك كل شي أعلم أنه وصل إلى حد الثقة
فلا تخسره

أسوأ الناس وأوقحهم هو الذي تنهمر أسرارك من لسانه عند مرور "أزمة" في
علاقتك معه

(فقط) الحديث مع من تحب راحة نفسية بحد ذاتها ..

لا توجد طاولة في مطعم بكرسي واحد لأن الحياة لا تعاش بدون مشاركة

(المخيف) أن يمتدحك الجميع بينما تسقط أنت من عين نفسك !!؟

المفزع أن تكتشف تحولك إلى نسخة طبق الأصل ممن تكره!

قالوا لي بسخرية : لا يعجبنا ذوقك ! فأجبتهم بـ (تواضع) ذوقي هو الذي
اختركم ..

دائماً كن محاطاً بالأمل في حياتك لتستمر بقوة وثبات مع متغيرات دنياك ..

إذا شعرت بالفشل "تأكد" أن ما تشعر به هو مجرد صراع بين الاستسلام والمضي
قدما نحو هدفك ما زال لديك المزيد من الوقت

دائماً نعتقد أن حياة الآخرين هي أفضل من حياتنا والآخرين يعتقدون أن حياتنا
الأفضل كل ذلك لأننا نفتقد إلى القناعة

لا تجبر أحداً على الاهتمام بك والسؤال عنك ! فمن يحبك حقاً سيبحث عنك
كما لو كان يبحث عن شيء ثمين ضاع منه

الدنيا قوسان () القوس الأول الولادة والقوس الثاني الموت فاصنع بينهما شيئاً
نافعاً ..

المرأة التي تقول أن جميع الرجال خونة لا يعني أنها جربت الرجال جميعهم بل
كان الرجل الذي خانها يعني لها كل شيء.

*مقالة ترفع الروح المعنوية لكبار السن

- سُئِلت امرأة جميلة تجاوزت الخمسين من العمر ولها من الثقافة وتجارب الحياة ما يكفي للإجابة عن اي سؤال يطرح عليها.
- ما الذي يستحق المغامرة من أجله في حياتك؟
- اجابت: شيئان أغامر من أجلهما في حياتي:
1. وطن آمن مستقر أعيش فيه بسلام.
 2. ورجل تجاوز الستين عاماً من عمره. فالرجل الذي يتجاوز الستين من العمر يستحق المغامرة من أجله
- أجابوها: يقولون إنه كبر وليس له الحق أن يعشق
- قالت لهم: أنتم مخطئون، لا يفهم العشق إلا الكبار يا سادة.
- فالرجل بعد الستين بحر رجولة عميق، ويجب الحذر من أمواجه إن لم تجيدوا السباحة.
 - وهو أيضاً كالقصيدة العصماء لا يفهمها إلا الذواقة.
 - الرجل بعد الستين عاما لا يقاس عمره بالسنين والأعوام، فهو مثل النبتة كلما أغدقت عليه بالحب والاهتمام، ازدادت رجولته!!
 - وهو مع براءته وصدق مشاعره يجمع كل مراحل العمر في سلة واحدة.
 - فهو مجنون حين يحب، وطفل حين يبكي، وناضج عند المواقف الصعبة.
 - جميل كالسلام، قوي كالحرب، رقيق كالخيال، عاقل كالمنطق، مجنون كالتاريخ وعظيم كمقاتل يدافع عن أرضه.
 - هو ورد على ورد على ورد، وهو نبع من الحنان.
 - هو رجل إغريقي الهوى، فرعوني العشق، بابلي الإحساس، شامي الشعور، عربي الشهامة والغيرة، وإن ابتسم وجد ألف كوكب يدور حوله.
 - هذا الرجل يحب بصدق ويعشق بجنون. إنه كل ما تتمناه أي امرأة شكرا لك أيتها المرأة الذواقة، وتهانينا لكل رجل تجاوز الستين من عمره.

هل انت اعمى؟؟؟ *

في أحد الأيام،
عُجِبَ المصلون بكثرتهم في أحد المساجد، وكان الإمام أحمد ابن حنبل يرحمه
الله إماماً لذلك المسجد، فقالوا له:
تخيل يا إمام كم عدد المصلين؟
فقال: لا أحد..

ومن هول المفاجأة لجوابه، قال له أحدهم:
هل أنت أعمى..؟!

وكان سؤاله هذا فيه قلة أدب، وقلة احترام..!
لكن الإمام أحمد أجابهم:

- الأعمى .. من يغمض عينيه عن أرملة أوجع رأسها حمل ثقيل..!
- الأعمى .. من توجه للقبلة، وأدار ظهره للأيتام والفقراء!
- الأعمى .. من سجد لله، وتكبر على عباده ..!
- الأعمى .. من كان في صف المصلين الأول في المسجد . ولكنه غاب عن صفوف الجياع، وقول الحق ..!
- الأعمى .. من تصدق يوماً، وهو قادر أن يتصدق دوما ..!
- الأعمى .. من صام عن الطعام، ولم يصم عن الحرام ..!
- الأعمى .. من طاف بالبيت الحرام، ونسي أن يطوف حول فقراء يموتون كل يوم من شدة العوز ..!
- الأعمى .. من رفع الأذان، ولم يرفع أبويه ..!
- الأعمى .. من صلى وصام، ثم غش في بيعه وشرائه.!
- الأعمى .. من قام بين يدي الله، وقلبه يحمل حقداً، وكرهاً، وبغضاً، واحتقاراً، لإخوانه المسلمين ..!
- الأعمى .. من كان هناك انفصام بين عبادته وأخلاقه ومعاملاته ..!
- الأعمى .. من صلى وسجد وصام، وهو يظلم ويناصر الظلم ..!
- الأعمى .. من صلى وصام، ويداه ملطختان بدماء المسلمين ..!
- الأعمى .. من صلى، ولم ينتفع بصلاته..!
- الأعمى .. من أخذ من الدين بعضه، وترك بعضه..!

وصدق إذ يقول:

ومن كان في هذه أعمى، فهو في الآخرة أعمى وأضل سبيلاً
ولبلاغة الرد، ساد الصمت الجميع، إذ لا يخلو أحد من نقص أو ذنب..
ولا نزال على هذه الحال حتى اليوم ولا حول ولا قوة الا بالله العلي العظيم
ألا ترون أنه سيكون من المفيد لكل واحدٍ منّا أن يعيد قراءتها، ويصدق مع نفسه
كي يصلح ما هو فيه أعمى ..؟!

يا لجمال التعبير والوصف والمعنى مراحل حياتنا كلها في آية واحدة :

«اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا»

1 - "لَعِبُ Play "

اللعب هو المرحلة الأولى .. وهي بداية حياة الطفل.. يلعب طول الوقت .. يضرب برجله في السرير.. وينام

2 - «وَلَهْوُ» Entertainment

يكبر قليلا ولا يكتفي باللعب.. يريد شهوة جديدة "اللهو" وهو أي شيء ممتع وغالبا مايكون لهوا بدون فائدة.. عشر ساعات عاللتلفزيون واليوتيوب

3 - "وَزِينَةٌ» beautification

ثم يكبر فيكون مراهقاً.. حيث المظهر الخارجي والشكل الجمالي أهم شيء عنده غير مهم الساعة التي يلبسها المهم شكلها غالية وجميلة.. ولا بد أن يكون اللباس جديداً.. يقف أمام المرأة يرى الشياكة .. المهم الزينة

4 - " وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ» showing off

كبر قليلا ويبقى يحتاج ان يفتخر بإنجازاته.
انظروا .. أنا الأول على مرحلتين ..
أنا من افضل 40 ..

أعمل في أحسن منصب .. خريج جامعة كذا .
وكلها أشياء شكلها تبهر من براها وفي حقيقتها لا تساوي شيئا أبداً .

5 - " وَتَكَاتُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ وَمُنْتَهَى الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ

أصبح كبيرا ويبدأ يقول انظروا ماذا عندي أولاد وبنات وحفدة ومال كثير وأصبحت رئيس مؤسسة.

وهذا كان الجزء الأول من ثلاثة أجزاء في الآية...

«اعْلَمُوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاتُرٌ فِي الْأَمْوَالِ وَالْأَوْلَادِ»

الجزء الثاني

اللَّهُ يضرب لنا في هذا الجزء مثلاً يوضح مراحل تطور الإنسان وحقيقة الحياة هذه.
«كَمَلَّ غَيْثٌ أَعْجَبَ الْكُفَّارَ نَبَاتُهُ»

يعنى هذه الحياة تشبه المطر الجميل "غيث" عندما ينزل على الأرض يخرج نبات أخضر صغير وجميل يفرح المزارع.. الكفار هنا تشير للمزارع الذي يكفر البذرة (أي يغطيها).

«ثُمَّ يَهِيحُ»

يعنى الزرع عندما يكبر "يهيج" ويبقى زرعاً أخضر طويلاً والثمار تنضج منورة وجاهزة للحصاد

ثم الآية يحصل تغيير وتطور مفاجئ وغير متوقع .. المتوقع ان الآية تذكر الحصاد والاستمتاع بالثمار والفاكهة ولكن الآية تقول :

«فَتَرَاهُ مُصْفَرًّا»

يعني فجأة ترى الزرع الاخضر الجميل أصبح مصفراً.. الإنسان منغمس في اللعب واللهو والزينة والتفاخر والأموال والأولاد.. وفجاءه يلقى كل المتع الخضراء يتحول لونها إلى الأصفر وليس لها قيمة

«ثُمَّ يَكُونُ حُطَامًا»

وأخيرا يكون حطاماً، يدوس الناس عليه ليكون بلا قيمة .
هذه هي حقيقة الحياة، مراحلها وتحولها السريع

الجزء الثالث من الآية

في النهاية يجد الانسان اليوم الآخر بأسرع مما هو متوقع وهو ما بين اختيارين فقط لا غير في تكملة الآية

«وَفِي الْآخِرَةِ عَذَابٌ شَدِيدٌ» «وَمَغْفِرَةٌ مِّنَ اللَّهِ وَرِضْوَانٌ»

ويعرف الإنسان حقيقة الحياة وقتها فعلاً وهي:

«وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْعُرُورِ» إذا لو كانت هذه هي الحياة وحقيقتها .. ما المفروض أن أفعل ؟؟ .

ثم تأتي الآية التي بعدها مباشرة لتخبرنا ماذا نفعل .

«سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ»

اللَّهُم ارزقنا الفهم الصحيح الذي ينفعنا في دنيانا وأخرانا

أمثال شعبية

- حط كلب يحمي دارك وقط ياكل فارك
- لا تعطي لحدأ أسرارك وخود حذرك من إثنين جاهل حفظ سطرين . وجيعان
- صار معو قرشين
- خايف نهزك يا غربالي يُطيح منك كل عزيز وغالي
- إلی يعاتب الرخيص يرخص معاه
- إلی فی قلبی علی لسانی .. وإلی مش عاجبه ينساني
- مش كل الورد تخلق للشم .. ولا كل البشر بتنغدى بالدم
- لا تضرب ولا تعمق في الجرح ما بعد العداوة إلا الصلح
- بنت الأصل.. تخلي كوخها قصر
- ربنا يخلينا عقولنا لغاية ما نوصل لقبورنا
- ما بقاش واحد صالح .. كل الناس تاع مصالح
- ناس من لحمك ودمك بايعينك .. ما تلومش اللي مبارح عارفينك
- مش كل اللي يحكي فهيم ولا كل لي يسكت بهيم
- ربنا يكفيننا شر من رحب بينا وهلا .. ومن ورانا حكي علينا وما خلا
- اشكى لربك ونام .. ولا تشكى لبني آدم وتتهان
- الدنيا في الضيق توريك .. مين يبيبعك، ومين يشتريك
- دروس الحياة مش بلاش .. دافعين ثمنها من عمرنا كاش

الدكتور حسام موافي

الاكل الكثير يغضب الله عزوجل

الا تعلمين ان الاكل في ديننا الإسلامي ممنوع؟! اكدت تصلي وتصومين رمضان! ألا تعلمي انك عندما تأكلين بهذه القسوة تغضبين الله؟! سوف تسألين من أين أتيت بذلك أقول لك

1. من سورة طه الآية رقم 80 " كلوا من طيبات ما رزقناكم ولا تطغوا فيه فيحل عليكم غضبي ومن يحلل عليه غضبي فقد هوى " تقول معقول انا لو اكلت ربنا يغضب علي نعم معقول لأن الله خلق لك كلى ليس لها مثيل وكبد ليس له مثيل وقلب ليس له مثيل وشرابين وأوردة جبارة الاكل يخربها اذن انت تخربين صنع الله بالتالي اكد الله سوف يغضب.

2. حديث السيدة عائشة " كان يمر علينا ثلاثة أهلة لا يوقد في بيت رسول الله النار وكنا نعيش على الاسودين التمر والماء "يعني 60 يوماً شهرين كاملين لا يطبخ في بيت رسول الله صلى الله عليه وسلم وكانت السيدة عائشة جسمها رفيع جدا ورسول الله صلى الله عليه وسلم كذلك أيضا وكان عليه الصلاة والسلام مع عائشة يستبقان وكانت هي تسبقه مرة وهو يسبقها مرة.

أن من أسوأ الأشياء التي يصلها الشخص وتعطلّ عنده أرزاق وخيرات كثيرة سوء الظن بالله وتعظيم البشر وكأن بأيديهم النفع والضرر
« وذلكم ظنكم الذي ظننتم بربكم أرداكم فأصبحتم من الخاسرين »
هناك يسر وتيسير ، وراحة بال ، وهناك متاع لا يشوبه كدر بفضل الله ولن يعيشه الشخص حتى يؤمن به ، فمن لا يؤمن به لا يستحقه ، وقد يعمل كثيراً ويجتهد لكن بسبب عدم تصديقه لهذا النعيم لا يعيشه، يسمح به لكن ليس له

تأمل هذه الآية
(وَصَدَّقَ بِالْحُسْنَىٰ)

بعد التصديق ..

الآية التي بعدها
(سَنُيَسِّرُهُ لِلْيُسْرَىٰ)

فمن لا يؤمن ولا يصدق .. كيف ينال هذا النعيم...?
اللهم لا نسألك شيئاً بعينه، لكننا نسألك الخير في كل أمر وفي كل اختيار، ونسألك نور البصيرة لنلمسه بمكانه الصحيح، ونسألك القدرة والعزيمة على اتباعه والأخذ به، والرضا لنكتفي به عن غيره.

مواليد الفترة الذهبية

أعزائي مواليد الفترة الذهبية بين عامي (١٩٤٢-١٩٧٢) أتمنى لكم حياة سعيدة،
وعمرًا مديدًا حافلًا بالإنجازات وتحقيق الأحلام والطموحات
أكبركم عمره الآن 80 عاماً
وأصغركم عمراً عمره 50 سنة
كنتم أكثر الأطفال تميزاً بطفولتكم الممتعة التي لم يحظ بها أطفال الأجيال
السابقة والحالية، بل ولا أعتقد القادمة!!!
جيل الطفولة الجميلة والمريلة البيج والتجليد الأزرق والابيض الشفاف
لحقتهم على جيلين الجيل القديم والحديث
ولادتكم كانت في ظروف معيشية رائعة، يسمونها أيام الطفرة
الخروف بـ 10 دنانير
وإيجار البيت 10 دنانير في السنة
يمكن عاصرتهم الحروب مثل:
حرب 67 وحرب 73 وحرب لبنان ، وسقوط شاه إيران ، وحرب العراق وإيران ، وغزو
العراق للكويت والتي سميت حرب الخليج ، وأيام التهديد بالكيماوي ، وصواريخ
سكود وباتريوت ، وأيام الجهاد في أفغانستان. وعاصرتهم البنطلون الشارليستون ،
والسوالف العريضة وتسريحة حليم وبسكويت وشوكولاتة
السلفانا وعلكة تشيكلس من لبنان

ومن ذكرياتكم :

شفتوا صح النوم، وحمام الهنا والروحة عالسینما كانت عادي ونروح بالعيد عادي
وقبل ما نروح مشوار نمر على "ماسح الاحذية " ودخلنا افلام طرزان وميكي في
مترو وبرنامج
«النادی الدولي " وتمثليات الف ليله وليله والرحيل وابن الحته

ألعبكم كانت

الباصرة، ونط الحبل ، والسبح حجار والقلول والحجله

هواياتكم

المشي بالشوارع في الشمس وصيد العصافير، وقطف اللوز من الجيران ،

ولحقتوا على كبار السن الكرام من أهاليكم.

والآن تعاصرون :

الأترنت والفيديوك عالم أبل والسناپ والانستغرام والواتس الجلاكسي تاب
والايفون وأكس بوكس ، وتلفزيون ملون بتقنية HD
عشتم جيلين مختلفين

تربيتم تربية الأجيال السابقة تربية المرجلة والشهامة وعلى احترام الكبير.
وتعلمتم الدين الصحيح.

ستبقون دائماً مميزين

تربيتم على عادات أصيلة ومفاهيم ذات مرجح ديني متسامح لم ولن يفهمها
ويقدرها سواكم

أنتم جيل لا تخشون التقدم في السن

أنتم تعتبرون من أكثر الناس فهماً للحياة

أنتم مخضرمون ، بل أنتم رائعون ومحظوظون

لن يتكرر جيلكم

عشتم في بيوت صغيرة، وسكنتم الكبيرة ، وركبتم التاكسي والباص ومشيتم
مسافات على ارجلكم وها أنتم تسوقون المرسيديس والتويوتا والفورد اليوم .

لحقتم على هاتف أبو قرص وابو الزرار ، والسنترال ، وعلق الخط وما علق

والجوال اليوم وتلفون السيارة

حقيقة حقيقة !!

تاريخكم جميل ، ماضياً وحاضراً ..

فأنتم تعتبرون عشتم ثلاثة أو أربعة أضعاف عمركم الحقيقي . فالنقلة الحضارية
التي عاصرتموها لم ولن يعرفها جيل غيركم منذ بدء الخليقة وحتى قياما لساعة

تلذذتم بالقليل وعشتم في ترف الكثير

حقا عشنا تلك الأيام بكل قسوتها وحلاوتها والتي ربما اجيال الأيام التي نعيش

لن يفهموا ما تعني هذه الحروف ولكن من كان كباره يظللون حياته فليسأل عن

طيب الحياة تلك.



- 1 مركز الخلايا الجذعية
- 2 توسعة المركز الوطني للسكري
- 3 مرآب السيارات
- 4 مركز الخلايا الجذعية
- 5 العيادات الخارجية مستشفى الجامعة الأردنية
- 6 المركز القديم للحسين للسرطان
- 7 المباني الجديدة لمركز الحسين للسرطان
- 8 مستشفى الجامعة الأردنية