

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
6	المواد الغذائية و تأثيرها على ارتفاع السكر في الدم
12	السكر الأبيض (السكر الحر)
20	المشروبات الغازية
27	العصائر الطبيعية و الصناعية
31	المحليات الصناعية والطبيعية (بدائل السكر)
38	المحليات الطبيعية : السكر الكحولي (Sugar Alcohol)
42	سكر الستيفيا
47	محلي فاكهة الراهب (Monk Fruit)
50	تأثير المحليات الصناعية على زيادة الوزن والسمنة
55	تأثير استهلاك المحليات الصناعية على مرضى السكري
58	تأثير تناول المحليات الصناعية على المرأة الحامل والمرضة
62	تنظيم الوجبات وصحة الجسم
68	خارج الطيب...
68	اليهودية
82	من هو اليهودي؟

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 : ajzlouni@ju.edu.jo

NCDEG المركز الوطني للسكري
والغدد الصم والوراثة

الإشتراكات والإعلانات

يتفق بشأنها مع الإدارة

الإخراج الفني والطباعة



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



بروفسور كامل العجلوني

رئيس المركز الوطني للسكري والغدد الصم والوراثة

المقدمة

القارئ العزيز

تحية طيبة وبعد،

فإنه يسرنا أن نضع بين يديك العدد الخامس والخمسين عام 2023م محاولين ان نلفت نظرك إلى بعض المواضيع الهامة في تغذيتك وتغذية عائلتك صغيراً او كبيراً قاصدين الفائدة العلمية التي تركز على تجارب عالمية على مستوى العالم .

وفي بداية مقالتي هذه أود أن أخطب عقل القارئ، وأضح بين يديه حقيقة مؤداها ان العالم محكوم بحكومات غير التي نراها او نسمع تصريحاتها على السنة رؤسائها او وزرائها او حتى قادتها العسكريين، وانما حكومات عميقة تسيطر عليها منظمات تختفي وراء الحكومات الظاهرة، وقد يقول البعض إنها الصهيونية او الماسونية او النوادي او الجمعيات العالمية الخاصة، ولكنني أقول لكم إن هذه كلها إدارات ظاهرة أحياناً ومختفية أحياناً أخرى ولكن الحكومات العميقة Deep Governments هي من تحرك وتستخدم كل هذا وغيره ولا قدرة لنا في هذه المقدمة على ان نخوض في كثير من التفاصيل، وما يهمنا أن مثل هذه الأدوات التي لا تظهر بشفافية وعلى العلن بل من وراء الحجاب هي شركات تصنع السلاح وأخرى تصنع الغذاء والدواء وفي الاشتراك بصنع الغذاء والدواء ترتدي ثوب الإنسانية وحماية صحة الانسان، وهي تدعم الكثير من المشاريع ولا تقصد إلا الربح المادي، فعلى ومثال ذلك ما حدث اثناء جائحة كورونا، وكيف أدارت هذه الشركات المعركة الإعلامية، وكيف تبنت تصنيع بعض الأدوية والمطاعيم لمكافحة هذا الوباء، بينما ثبت انه لا طائل من ورائها ولاهدف لها إلا الغش والخداع من قبل تلك الشركات - دون ذكر أسمائها - مما أدى إلى محاكمة الكثير من رؤسائها ومدبريها. ولعل بعض الحقائق التي وردت في هذا العدد وما سبقه تضيء الطريق لمن يريد المعرفة يبتعد عن الحيل وينأى بنفسه عن الدعايات الكاذبة.

اما فيما يحصل مع شركات الادوية وصدق الادعاءات ضدها، فبمراجعة كثير من محاكمات وإدانات هذه الشركات في المحاكم الامريكية والاوروبية، وتخريمها ملايين الدولارات يتضح دون أدنى شك ان هذه الشركات تعمل كل شيء من اجل جني المكاسب والمرباح الخيالية، ونكاد بمراجعة علمية أن نشمّل جميع هذه الشركات كبارها وصغارها بأن ما تنفقه على الدعاية الطبية، والصرف على المؤتمرات بكل سخاء ما هو إلا شاهد على شراء كثير من الذمم تحت غطاء البحث العلمي.

واما شركات التصنيع الغذائي، ابتداء بما يخص حديثي الولادة والأطفال الرضع، وكل الأعمار حتى الشباب واليافعين وكبار السن من المعمرين فتتسلح بدعاية لا تقهر لذكر الحسنات ان وجدت واخفاء السيئات، لبيع ما يباع بأسعار خيالية يظهر لاحقا بانها تزيد من الامراض المزمنة والسرطانات وغيرها، وينفّروك من كل غذاء طبيعي بحجة نقص الفيتامينات والاملاح والمعادن بإضافة المواد الكيميائية المسرطنة، وتغيير طبيعة الطعام عن طريق التصنيع باستعمال درجات حرارة عالية فوق 300-400 درجة مئوية، والادعاء بأن هذه جيدة لتنزيل الوزن، وهذا غير صحيح بل ان استهلاكها يزيد من نسبة السكر والتوتر الشرياني والجلطات القلبية والدماغية واحتمال السرطانات وغيرها.

إن ما يجري من احداث من حولنا خاصة في فلسطين يجعل الانسان في حيرة من امره؛ كيف يسمح لليهودي بتشريد الفلسطينيين واضطهادهم وقتلهم واباحة دمائهم، وكيف يسمح باحتلال فلسطين وجلب اليهود ليقموا دولة كاذبة مصطنعة، وفي كل عام يمعنون في صلفهم وجبروتهم، لا بد من فهم جبروتهم وغرورهم وكذب ادعاءاتهم.

• اليهود يسيطرون على العالم لثلاثة أسباب:

1. التأييد المطلق من الولايات المتحدة.
2. تخاذل العرب في جميع اقطارهم، وفي كثير من الأوقات مساندة حكامهم بشكل مباشر او غير مباشر لليهود والتآمر معهم للإبقاء على مواقعهم.
3. مسيحية الحركة الصهيونية التي تساندهم قبل ظهور صهيونيتهم، ومع ما يمر به الأقصى من استباحة، وغزة من اجتياح وتدمير، رأينا أن نزود القارئ في هذا العدد بمعلومات أكيدة عن عقيدتهم، وبالله التوفيق.



ما هو مؤشر السكر الغذائي وماذا نستفيد منه؟

إن مؤشر السكر هو نظام تخصيص عدد من الاطعمة التي تحتوي على الكربوهيدرات وفقا لمدى قدرة كل غذاء على رفع مستوى السكر في الدم. ان مؤشر السكر في حد ذاته ليس خطة نظام غذائي ولكن إحدى الادوات المختلفة، مثل حساب السعرات الحرارية والكربوهيدرات لتوجيه خيارات الأطعمة، وقد تم تطويره في إطار استراتيجية لتوجيه اختيارات الطعام لمصابي السكري.

مؤشر السكر يمثل الارتفاع الكلي لسكر الدم لشخص ما بعد تناول الطعام وقد يمثل أو لا يمثل سرعة الارتفاع في سكر الدم. وعن مدى انحدار الارتفاع فهو يتأثر بعدة عوامل منها كمية الدهون في الطعام المستهلك. كما يستخدم لفهم كيفية تحليل النشويات الكربوهيدرات من دون الالياف في الطعام. وعلى الرغم من احتواء الطعام على الدهون والمواد الأخرى التي تساهم في ارتفاع نسبة السكر في الدم فهي لا تنعكس على المؤشر.

والآن نظرة عامة اساسية على الكربوهيدرات لفهم مؤشر السكر بالحمية:

الكربوهيدرات

الكربوهيدرات أو النشويات، هي نوع من المغذيات في الأغذية. النماذج الاساسية الثلاثة لها هي : السكريات، النشويات والالياف. عندما تأكل أو تشرب شيئا من الكربوهيدرات فإن جسمك يحطم السكريات والنشويات إلى نوع من السكر يسمى الجلوكوز، المصدر الرئيسي للطاقة في الخلايا جسمك. اما الألياف فتمر في الجسم دون هضم.



هرمونان رئيسيان من البنكرياس يساعدان على تنظيم مستويات الجلوكوز في الدم. هرمون الانسولين ينقل الجلوكوز من الدم إلى الخلايا، وهرمون الجلوكاجون الذي يساعد في اطلاق سراح الجلوكوز المخزن في الكبد عند انخفاض مستويات سكر (جلوكوز) في الدم. هذه العملية تساعد في احتفاظ جسمك بالوقود وهو يضمن التوازن الطبيعي في جلوكوز الدم.

مؤشر جلايسيمي مرتفع أكثر من 70	مؤشر جلايسيمي متوسط 55-69	مؤشر جلايسيمي منخفض 55 أو أقل
الخبز الأبيض بجميع أشكاله	خبز الحبوب الكامل (الشوفان، الشعير..)	الشوفان الكامل
الخبز الأسمر/النخالة	البطاطا الحلوة	البقوليات (الحمص، الفول، العدس، الفاصولياء البيضاء و الحمراء..)
حبوب الإفطار	الكسكس	معكرونة/ السباغيتي
البطاطا المطبوخة (مسلوقة، مهروسة)	الأرز البني	البرغل

تمتلك الأنواع المختلفة من أطعمة الكربوهيدرات خصائص تؤثر في سرعة هضمها في الجسم، و سرعة دخول الجلوكوز على مجرى الدم، و هذا ما يعتمد عليه تعيين قيمة مؤشر السكر الغذائي.

إن الأطعمة ذات مؤشر السكر المنخفض من الممكن أن يكون لديها محتوى كربوهيدرات عالٍ أو منخفض، وهذا يعزى للجمل السكري (GL)، ويمثل بـ (مؤشر السكر للطعام X كمية النشويات في الحصة الواحدة) استهلاك كربوهيدرات ذات مؤشر سكر منخفض وحساب كمية الكربوهيدرات المستهلكة من شأنه أن ينتج مستويات أكثر ثباتاً واستقراراً لنسب السكر في الدم.

قيم مؤشر السكر تنقسم بوجه عام إلى ثلاث فئات:

- مؤشر سكر منخفض: 1 إلى 55.
- مؤشر سكر متوسط: 55 إلى 69.
- مؤشر سكر مرتفع: 70 فأكثر.

مؤشر جلايسيمي مرتفع أكثر من 70	مؤشر جلايسيمي متوسط 69-55	مؤشر جلايسيمي منخفض 55 أو أقل
المخبوزات بالطحين الأبيض	البوشار	الفريكة
المعجنات و المناقيش	البطاطا المقلية	الخس
الشوفان سريع التحضير	الأرز البسمتي	الملفوف
الأرز الأبيض المسلوق	الأرز الأبيض المطبوخ بالزيت	الفليفلة
التمر	الشمام	الكرز
البطيخ	الدراق الطازج	الكيوي
--	المانجا	الفراولة
--	الأناناس	الاجاص
--	التين	الخوخ
--	الموز	الكلمنتينا
--	المشمش	البرتقال
--	الزبيب	الكوسا
--	الشمندر	الكاكا
--	الذرة	الزهرة
--	العنب	الجريب فروت
--	--	التفاح
--	--	الجزر
--	--	الحليب
--	--	اللبن
--	--	القرع
--	--	الجزر
--	--	البندورة
--	--	الخيار
--	--	السلق

ما الذي يؤثر في مؤشر السكر لطعام معين؟

تميل الدهون والألياف في غذاء معين الى خفض مؤشر السكر لذلك الغذاء. كقاعدة عامة كلما زاد تصنيع أو طهي الطعام زادت قيمة مؤشر السكر له، ولكن هذا لا يعتبر صحيحاً دائماً. وفي ما يلي امثلة محددة على عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في مؤشر السكر الغذائي:

طريقة الطهي: طريقة الطهي في الأطعمة النشوية تفرق كثيراً في سرعة الهضم، وبالتالي سرعة رفعها للسكر في الدم. ما بين مسلوقة/مقلي/مطهي.. كل هذا يؤثر في كيفية تعامل الجسم مع محتوى الأكلة النشوية وسرعة رفعها للسكر.

المعالجة: مؤشر السكر للعصير اعلى من الفاكهة الكاملة، البطاطا المهروسة اعلى من البطاطا الكاملة المخبوزة.

النضوج ووقت التخزين: كلما زادت الفواكه والخضراوات نضجاً ارتفع مؤشر السكر لها.

مثال لتوضيح الفرق في اسلوب الطهي على مؤشر السكر للبطاطا:

اعلى مؤشر سكر هو للبطاطا المطهية لفترة طويلة، وذلك ينطبق على المطهية في الفرن/مشوية ببطء / اليخانات تطهى على نار هادئة أو فحم وهكذا. هذه النوعية قد يفاجئنا أنها ذات مؤشر سكر يقترب من ذلك الموجود في سكر المائدة.

- الأكل كلما كان بارداً (لم يؤكل بمجرد طبخه) كلما حركنا مؤشر السكري من عال (أطعمة ترفع السكر بمجرد الأكل) إلى مؤشر متوسط وأحياناً منخفض.





مؤشر السكر والرياضة

تناول الأطعمة منخفضة مؤشر السكر قبل ساعتين من رياضات التحمل مثل الركض للمسافات الطويلة قد يحسن الممارسة. كما ينصح من جهة اخرى بتناول الأغذية ذات مؤشر سكر مرتفع بعد التمرين، لتغذية مخازن الوقود في العضلات (جليكوجين).

إدخال الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض في نظامك الغذائي

- تجنّب الأطعمة سريعة التحضير. إن هذه الأطعمة غالبًا ما يكون مؤشرها مرتفعاً، لذا التزم بالطعام الذي تقوم بطبخه بنفسك.
- تجنب الأطعمة المغلفة مثل المقرمشات. على سبيل المثال، بدلاً من تناول كيس من البطاطا المقلية، جرّب تناول بعض المكسرات. بدلاً من الكعك قم بتناول ثمرة فاكهة.
- إن الحمص ذو مؤشر منخفض، كما أنه غني بالبروتين فيجب تناوله مع بعض الخضراوات ذات المؤشر المنخفض، مثل الكرفس أو الفلفل الملون.
- ركز على الأطعمة الغنية بالألياف. إن المؤشر السكري للأطعمة الغنية بالألياف منخفض. اقرأ قائمة المحتويات لتستطيع تحديد كمية الألياف فيها. يحتاج جسمك إلى الألياف بنسبة تتراوح من 25 إلى 30 جراماً يومياً. إن الحبوب الكاملة في المعتاد غنية بالألياف، وبالتالي سوف تساعدك على تنظيم نسبة السكر في الدم بصورة أفضل. كلما زادت الألياف نسبة في الطعام، قلّ تأثيره على نسبة السكر في الدم.
- تناول البروتين مع الكربوهيدرات، حتى في حال تناول أطعمة ذات مؤشر منخفض، يجب أن تتناول بجانبها أطعمة بروتينية منخفضة الدهون مثل الأسماك. سوف

يساعدك الخليط على الشعور بالامتلاء لوقت طويل، ويقلل من تأثير طعامك بشكل عام على نسبة السكر في الدم.

- اخلط الخضراوات غير النشوية في كل وجباتك. تحتوي الخضراوات على نسبة عالية من الألياف، بحيث يكون لها أقل تأثير ممكن على نسبة السكر في الدم. جميع الخضراوات غنية بالألياف، لكن الخضراوات الصلبة مفيدة بشكل خاص. أثناء تناول الطعام، تأكد أن نصف وجبتك على الأقل يتكون من الخضراوات.

خلط الاطعمة النشوية مع غيرها من الأطعمة يؤثر في مؤشر السكري:

إضافة الأطعمة الغنية بالألياف أو البروتينات أو الدهون أو اضافة الحمضيات إلى الطعام النشوي يخفض عادة من المؤشر الكلي للوجبة.

- أثر الالياف: التفاحة ترفع السكر بصورة أبطأ قليلاً من نفس التفاحة عندما نأخذها كعصير.. (غياب وجود الألياف في حالة العصير).
- أثر البروتين: كلما زادت كميته البروتين في الوجبة بالنسبة للكربوهيدرات تأخر هضمها قليلا وبالتالي يقل المؤشر الجلايسيمي للوجبة بصفة عامة.





السكر الأبيض (السكر الحر)

السكر أو سكر المائدة هو سكر معقد ثنائي، والاسم الشائع له هو السكر. وهو 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، غير أنها توجد في تركيز كافٍ لاستخراجها بكفاءة عالية في قصب السكر فقط الذي يُزرع 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، ويقوم الجسم بتحويل الكربوهيدرات والسكر الداخل 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، ونظرًا 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 والاطعمة 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.

واوضحت الدراسات أن تناول كميات عالية من السكر يرتبط 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 ان زيادة استهلاك السكريات تعمل على زيادة دهون منطقة البطن ومحيط الخصر، مما يمثل زيادة كبيرة في خطر الاصابة بالسكري ومتلازمة الأيض.

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 الى اختلال وظائف الكبد وقديؤدي ذلك 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 الرئيسة للإصابة بأمراض القلب.

أوصت جمعية القلب الأمريكية بأن لا يستهلك الذكور البالغون أكثر من 150 سعر حراري يوميا، وأن لا يزيد استهلاك الإناث عن 100 سعر حراري يوميا 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 وتزداد 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 في 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، وبالإضافة إلى ذلك فإن الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر تزيد من الالتهابات في الجسم التي قد تؤثر في زيادة خطر الإصابة بالسرطان.

ولكن لا تزال الأبحاث مستمرة لدراسة العلاقة بين تناول السكر الابيض 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 تأثيره على وظائفه والكثير من عملياته، خاصة التفكير والذاكرة، وبالنسبة لزيادة استهلاك السكر فهناك تفاوت في آراء العلماء وفي نتائج 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 قبولاً لدى 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، ويبدأ الجسم في التعود على مستوى عالٍ منه مما يفسر بطريقة أو بأخرى إدمان 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 الأطفال

أثبتت الدراسات أن تناول السكر المضاف أو 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 فيقصد به المجاعة، لكن في الواقع، عندما لا يأكل الشخص ما يكفي من المغذيات أو العناصر الغذائية الضرورية، ويتناول المواد التي تحتوي على سرعات عالية فقط بدون الفوائد الغذائية فقد 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 نوع سكر السكروز ذا لون بني نظرًا لوجود دبس السكر فيه، وهو سكر غير مكرر أو مكرر بشكل جزئي.

ويتم إنتاج السكر البني الطبيعي عادة من التبلور الأولي لقصب السكر وهو خالي 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 سرعات حرارية ذات وزن 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 الماء أو الحليب قليل الدسم بدلاً من المشروبات الغازية المحلاة، أو المشروبات الرياضية.
 - اشرب قهوتك أو الشاي أو الأعشاب بدون سكر.
 - استبدل بالحلوى فاكهة وحدد كمية الفاكهة اليومية.
 - عند التسوق ركز دائماً 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. ولعل 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 أو عند شراء الاغذية الجاهزة، لذلك حاول أن تبحث بصورة دائمة 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.



المشروبات الغازية

المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية يضاف إليها غاز ثاني أكسيد الكربون وعدة نكهات تعطىها 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 صناعياً، (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 ويحتوي على:

- السكر
- الكافيين
- النكهات: ومن أشهرها نكهة العصير الطبيعي أو نكهة الكولا.
- الألوان: مثل لون الكراميل بإضافة 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.
- الاملاح: مثل الصوديوم البوتاسيوم .



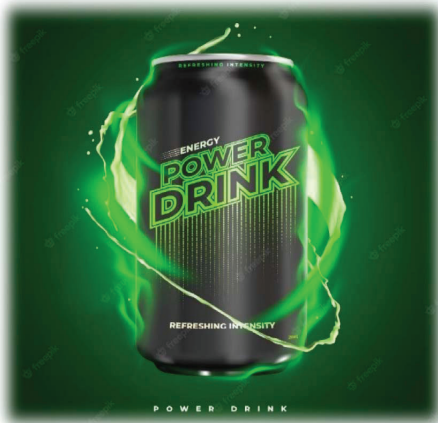
المياه الفوارة (الصودا):

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 اقل من المياه الغازية.

مشروبات الطاقة:

يمكن تعريف مشروبات الطاقة على أنها 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، حيث 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. إن خطر تناول مثل هذه المشروبات يكمن في أنها بدأت تحل محل الماء، الحليب والألبان، الأمر الذي يمثل خطر على الصحة وبالذات فئة صغار السن، حيث نلاحظ أنه حتى جميع الوجبات التي يتناولها الأطفال لا تخلو من المشروبات الغازية.

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

مكونات المشروبات الغازية:

السكريات البسيطة:

تحتوي العبوة 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 6-10 ملاعق من السكر، مما يزيد من السعرات 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 نقصا في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم، وبالتالي إلى العظام، ويعتبر عنصر الكالسيوم عنصراً أساسياً في بناء العظام خاصة في سن الطفولة والمراهقة وبالنسبة للبالغين تسبب مشكلات الإصابة بترقق العظام وهشاشتها.

غاز ثاني أكسيد 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 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 وتسارعا في ضربات القلب وارتفاعا في ضغط الدم.

المخاطر الصحية لتناول المشروبات الغازية:

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

زيادة الوزن والسمنة:

تكمن 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 6-10 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 او 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 معدل كثافة العظم أقل من الحد الطبيعي. وقد وجدت الدراسات نتائج مشابهة للمشروبات الغازية المطعمة بالكولا الدايت. وقد يعزى ذلك التأثير إلى مادة الكافيين وحمض الفوسفوريك الموجود في المشروبات الغازية اللذين 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 والتي تعتبر عاملاً من عوامل خطر للإصابة 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 والشرابين والسكتات الدماغية.

الإصابة بمرض الكبد الدهني:

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

أضرار المشروبات الغازية الدايت/ اللات

تتشابه مكونات المشروبات الغازية الدايت مع المشروبات الغازية المحلاة، إلا أنه تم استبدال السكر بالمشروبات 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 املاح الصوديوم بنسبة 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 الخالية من السكر، وذلك لآثارها السلبية على صحة الجسم، و ننصح بشرب الماء و الحليب ومشتقات الألبان.



العماثر

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 يحتوي 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 فقيراً بالألياف الغذائية. كما لا يحتوي العصير على سكر صناعي، ولا على ملونات أو مواد حافظة أو نكهات صناعية، لكنه يحتوي على سكر الفاكهة الطبيعي (الفركتوز).

العصير الصناعي

هو السائل المأخوذ من الفاكهة بشكل طبيعي عن طريق عصرها أو خلطها و يعتبر مصدراً فقيراً 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 بأكملها. 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 الأكسدة 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 والشرابيين، تقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات، كما تعمل على تعزيز عمل الجهاز الهضمي. ويجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراماً من الألياف لكل 1000 سعر حراري يتناوله يوميا.

كما يجب التفكير أيضاً في أن كوب العصير الطبيعي قد يحتوي على ما يعادل 2-3 حبات من الفاكهة على الأقل، 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 أقل من 5-10% من السعرات الحرارية اليومية للشخص البالغ، وهذا يشمل السكر الصناعي والسكر الطبيعي الموجود 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 العمل على زيادة الوزن، فكوب واحد من عصير البرتقال الطازج يحتوي على 120 سعرة حرارية 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 الدراسات هذا التأثير الى المحتوى المنخفض من الالياف في العصائر بشكل عام، وبالتالي عدم الشعور بالشبع، فمن المعروف أن الألياف الغذائية تلعب دوراً مهماً في تحفيز الشبع في الجسم عن طريق تنظيم افراز الانسولين بعد الوجبات. فبالطال عند تناولك للعصير فإن احساسك بالشبع يظل منخفضا مما يسمح لك بتناول المزيد من السعرات الحرارية التي تؤدي بالنهاية الى زيادة الوزن. فمثلا عصير التفاح الطبيعي لا يحتوي اطلاقا على الالياف ويحتوي على ما يقارب 30 غراماً من السكر لكل كوب (240 مل) مقارنة بحبة تفاح متوسطة تحتوي على 5 غرام من الالياف تقريبا و15 غراماً من السكر الطبيعي فقط. وبشكل عام، يجب أن يستهلك الشخص البالغ حوالي 14 غراما من الألياف لكل 1000 سعر حراري.

ارتفاع معدل السكر في الدم لمرضى السكري:

تعتبر العصائر من الأطعمة ذات المؤشر الجلايسيمي المرتفع 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 والشرابين:

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 وهي من عوامل زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

زيادة خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان

تفتقر العصائر الطبيعية و الصناعية للألياف الغذائية، والتي يؤدي تناولها إلى تقليل فرص الإصابة بأنواع من 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 الى 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 وتسبب المواد المضافة في العصائر الصناعية كثيراً من الأمراض والمشاكل الصحية المختلفة.

المحليات الصناعية والطبيعية (بدائل السكر)



لقد شاع استخدام المحليات الطبيعية والصناعية بين الناس؛ سواء الذين يعانون من مرض السكري أو من زيادة الوزن والسمنة، وقد بات من الصعب علينا تفادي استخدامها بغض النظر عن درجة سلامتها، فهي تدخل في صناعة كثير من المنتجات كالمشروبات والعصائر، الحلويات، الوجبات الجاهزة، وأنواع مختلفة من الكعك، والعلكة وغيرها.

وتقسم المحليات بشكل عام الى قسمين رئيسين:

المحليات الطبيعية (المحليات الغذائية): وهي عبارة عن مواد صناعية بديلة للسكر قد يتم اشتقاقها من مواد طبيعية مثل الأعشاب والسكر مثل السكر الكحولي.

المحليات الصناعية (المحليات غير الغذائية): هي مواد كيميائية مصنعة يتم استخدامها كمادة محلية بسبب مذاقها الحلو، وتعرف أيضاً باسم المحليات المركزة وذلك لأنها تتمتع بنسبة حلاوة أكثر بعدة مرات من سكر الطعام.

المحليات الصناعية

لقد ازداد استهلاك المحليات الصناعية في السنوات الأخيرة خصوصاً عند الأشخاص الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة أو مرض السكري.

والمحليات الصناعية (المحليات المركزة) هي مواد كيميائية عالية التحلية وخالية أو منخفضة السعرات الحرارية، وعادة ما يتم استخدامها كمحلٍ بديل للسكر، وتؤدي المحليات وظيفة السكر نفسها في تحلية الأطعمة والمشروبات، لكن بسعرات حرارية أقل. هناك العديد من المحليات الصناعية التي تدخل في صناعة آلاف المنتجات، من بينها الأطعمة والمشروبات المخصصة لمن يتبعون أنظمة تقليل الوزن أو مرضى السكري.

ويعتمد استخدام المحليات الصناعية في المنتجات الغذائية المختلفة على نسبة تحلية هذه المحليات للأطعمة، وقدرتها على تحمل درجات الحرارة العالية عند الخبز أو الطبخ وغيرها من العوامل.

وتستخدم المحليات الصناعية من أجل خفض الكلفة المادية للمنتج، ولخفض كمية السعرات الحرارية فيه أيضاً. وتعتبر غير مغذية، لأنها لا تحتوي على أية عناصر غذائية. ولا تصنف تحت الأقسام الأساسية للعناصر الغذائية (أي لا تندرج تحت أي من مجموعة الحبوب أو الفاكهة أو الخضروات أو منتجات الألبان أو الدهون).

هناك خمسة أنواع من المحليات الصناعية المصرح باستخدامها من منظمة الغذاء والدواء العالمية FDA في الصناعات الغذائية لكن ضمن شروط ومحاذير معينة وهي:

- | | | |
|----------------|----------------------|---------------------------|
| 1 - الاسبارتام | 2 - السكرين | 3 - اكسيسولفام البوتاسيوم |
| 4 - السكرالوز | 5 - نيوتام وادفينتام | |

1-الاسبارتام (Aspartame)

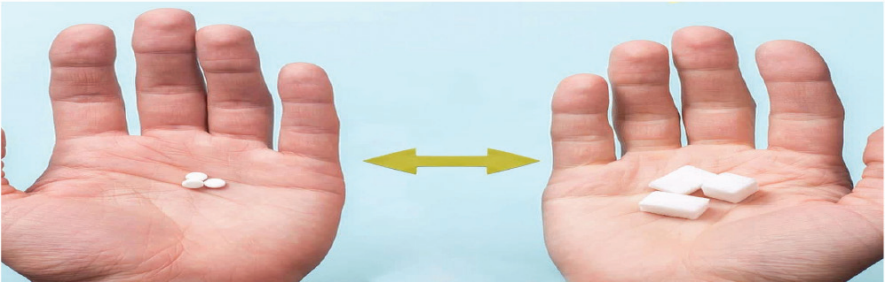
الاسبارتام هو بودرة بيضاء عديمة الرائحة، و هو عبارة عن مركب من الميثانول و الحمضين الامينيين (حمض الاسبارت و الفينيل اللانين) .

يتميز الاسبارتام بأنه أكثر حلاوة من السكر العادي بـ 200 مرة، وهو قابل للذوبان في الماء ولا يترك مذاقا غير مستساغ بعد تناوله. ويدخل كبديل للسكر في العديد من الأطعمة والمشروبات بما فيها: حبوب التحلية، العلكة، المشروبات الغازية وغيرها...

ويعطي الاسبرتام 4 سعرات حرارية/ غرام، لكن بسبب حلاوته العالية فإن الكمية اللازمة للتحلية منه قليلة جدا بحيث يعتبر خالية من السعرات الحرارية.

أدى استخدام الاسبرتام كبديل للسكر إلى إثارة الجدل منذ صدرت الموافقة على استخدامه من قبل العديد من الدول الأوروبية في عام 1980. وبدأت الأبحاث العلمية تنشط بعمل دراسات طويلة وقصيرة المدى لدراسة تأثيره على جسم الانسان.

ويتم هضم الاسبرتام في الجسم إلى : فينيل ألينين، حمض الأسبارتيك والميثانول. ولهذا نحذر وبشكل خاص مرضى الفينيل كيتونوريا (Phenylketonuria - PKU) من تناول الأغذية التي تحوي الاسبرتام بسبب عدم قدرة الجسم على تمثيل الفينيل ألينين الذي من الممكن أن يتراكم بالجسم ويسبب مشكلات صحية.



الكمية اليومية المسموح بها منه: 50 ملغم/كغم من وزن الجسم.

2 - السكرين (Saccharin)

يعد السكرين من أقدم أنواع المحليات الصناعية المستخدمة، وهو أكثر حلاوة من السكر العادي بـ 300 ضعف.

يتميز السكرين بأنه مقاوم للحرارة لذلك يستخدم في المنتجات التي قد تحتاج الخبز أو التسخين، أو في المشروبات الساخنة، لكن من سلبياته أنه يترك طعماً مرّاً أو معدنياً بعد تناوله.

ويدخل في تصنيع مجموعة واسعة من الأطعمة والمشروبات: منها المشروبات الغازية والعصائر والمخبوزات والعلكة.

ويستخدم السكرين أيضاً في صناعة بعض مستحضرات التجميل والمستحضرات الطبية مثل: ملمع الشفاه، معجون الأسنان، غسول الفم، بعض الفيتامينات والأدوية.

وعند تناول منتجات تحتوي على السكرين فإنه لا يتم هضم السكرين وتكسيهه إلى جزيئات في الجسم، وإنما يتم إخراجه عن طريق الكلى.

الكمية اليومية المسموح بها منه: 15 ملغم/كغم من وزن الجسم.

3- اكييسولفام البوتاسيوم (Acesulfame K)

يتميز اكييسولفام البوتاسيوم بأنه أكثر حلاوة من سكر الطعام بـ 200 ضعف وتشابه حلاوته الأسبارتام.

ومن عيوب الاكييسولفام البوتاسيوم بأنه يترك طعماً مرّاً عند استخدامه بتركيزات عالية، لذلك يتم خلطه عادة مع محليات صناعية أخرى مثل السكرلوز او الاسبارتام.

وهو أيضاً مقاوم للحرارة، مما يعني انه يستخدم في المشروبات الساخنة والمخبوزات، لذلك فهو شائع الاستخدام بشكل حبوب محلية. وهناك العديد من الأغذية والمشروبات التي يدخل اكييسولفام البوتاسيوم في صناعتها، مثل: العلكة، المربي، منتجات الألبان، الحلويات، الأيس كريم، المشروبات والمخبوزات المختلفة.

وأثناء عملية هضمه في الجسم لا يتم تكسيره في الجهاز الهضمي، بل يتم إخراجه عن طريق الكلى.

وبالرغم من أنه تمت الموافقة على استخدامه من منظمة الغذاء والدواء الدولية إلا أن هنالك العديد من الانتقادات والمخاوف من استخدامه، مع المطالبة بالمزيد من الدراسات والأبحاث حول تأثير استخدامه على الصحة.

الكمية اليومية المسموح بها منه: 15 ملغم /كغم من وزن الجسم.

4-السكرالوز (Sucralose)

يشتق السكرالوز من خلال تفاعلات كيميائية لسكر السكروز. و السكرالوز من اكثر المحليات الصناعية وبدائل السكر الخالية من السعرات الحرارية استخداما في الصناعات الغذائية.

وهو أكثر حلاوة من سكر الطعام بما يقارب 600 ضعف. وهو مقاوم للحرارة لذلك يتم استخدامه كحبوب محلية، كما ويستخدم في العديد من الصناعات الغذائية مثل المخبوزات، العصائر والمشروبات الغازية، المجمدات، العلكة، وحبوب الإفطار.

وأثناء عملية هضم السكرالوز، يتم التخلص من الكمية الكبرى منه بشكل طبيعي عن طريق الاخراج، وما يقارب 11-27 % منه يتم امتصاصه وإخراجه بالبول.

وقد ربطت بعض الدراسات بين استهلاك السكرلوز وأثار الصداع النصفي. كما بينت دراسات أخرى أن الاستهلاك المتكرر للسكرالوز قد يجعله يتراكم تدريجياً في الجسم مما يؤثر سلبا في صحة الجسم.

الكمية اليومية المسموح بها منه: 5 ملغم /كغم من وزن الجسم.

5-نيوتام و ادفينتام neotame and advantame

هو من أكثر المحليات الصناعية حلاوة في الطعم وهو أكثر حلاوة من سكر الطعام بما يتراوح بين 7,000 إلى 13,000 مرة.

وافقت إدارة الغذاء والدواء على استخدام النيوتام في الأطعمة بشروط محددة، حيث لايجوز أن يستخدم في صناعة اللحوم، والدواجن.

لا يتأثر النيوتام بالحرارة، مما يعني أن درجة حلاوته لا تقل بعد تعرضه لدرجات حرارة عالية خلال عملية الخبز، لذا يمكن استخدامه كبديل لسكر الطعام في المخبوزات والمشروبات الساخنة.

لا يتم هضم نيوتام و ادفينتام في الجهاز الهضمي و يتم إخراجه بالبول والبراز.

الكمية اليومية المسموح بها من النيوتام: 0.3 ملغم/كغم من وزن الجسم.

الكمية اليومية المسموح بها من الادفينتام: 32.8 ملغم/كغم من وزن الجسم.



جدول 1: بعض أنواع المحليات الصناعية التجارية ومكوناتها

النوع	التركيبة	السعرات الحرارية	الشكل الصناعي	الكمية في الحصة
Sweet, n low	سكر الدكستروز اكسيسولفام البوتاسيوم اسبارتام	370 سعر حراري / 10 غرام	عبوات بودرة صغيرة	800 ملغرام / العبوة الصغيرة
Sweet"n low	سكر اللاكتوز اكسيسولفام البوتاسيوم اسبارتام	325 سعر حراري / 100 غرام	حبوب	50 ملغرام / حبة
Sweet"n low	سكر الديكستروز سكاريين سيليكات الكالسيوم	صفر سعر حراري	عبوات بودرة صغيرة	1000 ملغرام / عبوة صغيرة
Splenda	سكر اللاكتوز سكرالوز	0.2 سعر حراري / حبة	حبوب	55 ملغرام / حبة
Josweet	سكرالوز	صفر سعر حراري	نقاط (سائل)	200 نقطة = 10 مل
Candryl	سكر اللاكتوز اسبارتام	2 سعر حراري / عبوة بودرة صغيرة	عبوات بودرة صغيرة	500 ملغرام / عبوة بودرة

المحليات الطبيعية :

السكر الكحولي (Sugar Alcohol)



ما هو السكر الكحولي أو الكحولات السكرية؟

السكر الكحولي في الحقيقة ليس بسكر ولا بكحول هو أيضاً، فتركيبته الكيميائية فقط هي التي تشبه تركيبه جزيئات السكر والكحول، ولأجل هذا أطلقت عليه تسمية السكر الكحولي. ويوجد السكر الكحولي بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات، ومن الممكن أيضاً أن يتم تصنيعه. وعلى الرغم من اسمه (سكر الكحول)، إلا أنه لا يحتوي على مادة الإيثانول التي توجد في المشروبات الكحولية، وإنما هو سكريات بنيتها الكيميائية تشبه السكر والكحول.

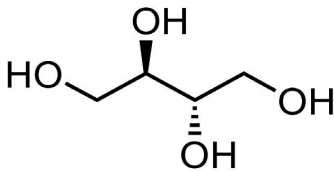
لا يعتبر السكر الكحولي من فئة المحليات المركزة (مثل المحليات الصناعية كالسكريين والاسبرتام وغيرها...) لأن نسبة التحلية فيه ليست عالية بقدر المحليات المركزة، وعلى العكس من ذلك فهو أقل حلاوة من سكر الطعام حيث يتراوح مستوى حلاوة سكر الكحول بين 25-100 % من مستوى حلاوة سكر الطعام.

و لا يمكن اعتبار السكر الكحولي غير مغذٍ أو خالياً من السعرات الحرارية، لأنه يحتوي على سعرات حرارية، لكنها أقل من كمية السعرات الحرارية الموجودة في سكر الطعام. فالسكر يزود الجسم ب 4 كيلو كالوري لكل 1غرام، بينما سكر الكحول يزود الجسم ب 0.2-3 كيلو كالوري لكل 1غرام.

يتم إضافة سكر الكحول للمنتج الغذائي لإعطاء مذاق حلو بسعرات حرارية أقل. وصناعياً يتم اضافته للمنتجات الغذائية مع المحليات الصناعية المركزة لتحفيز المذاق الحلو فيها، كما يعطي قواماً للمنتج ويحافظ على رطوبته ويمنع تحوله للون البني أثناء تعرضه للحرارة.

وسكر الكحول لا يمتص بشكل فعال من الأمعاء الدقيقة، مما يؤدي إلى استهلاك كمية أقل من السعرات الحرارية. ولكن بسبب عدم امتصاصه فإن الاستهلاك الزائد منه قد يسبب الغازات والانتفاخ.

ويستخدم سكر الكحول في معظم الأطعمة التي تحمل علامة (خالي من السكر) أو (بدون سكر مضاف). وتتضمن أنواع السكريات الكحولية الشائعة الاستخدام واحداً من المكونات التالية، والتي ستجدها ضمن مكونات الأطعمة الخالية من السكر:



- مالتيتول (Maltitol)
- سوربيتول (Sorbitol)
- إكسيليتول (Xylitol)
- إريثريتول (Erythritol)
- مانيتول (Mannitol)
- إسومالت (Isomalt)
- لاكتيتول (Lactitol)
- جلوتين النشا المهدرج

(hydrogenated starch hydrolysates) (HSH)

جدول 1 : أنواع سكر الكحول و خصائصها

الاستخدامات الغذائية	نسبة التحلية (%)	سعة حرارية / غرام	سكر الكحول
الحلويات، العلكة، المربى و الأطعمة المجمدة.	50-70	2.6	السوربيتول
العلكة، الحلويات والمربى و الجيلي.	50-70	1.6	المانيتول
العلكة، الحلويات، المنتجات الدوائية.	100	2.4	اكسيليتول
الحلويات المخبوزة و العلكة و بعض المشروبات.	60-80	0.2	اريثريتول
الحلويات و المثلجات و التوفي و السكاكر و العلكة.	45-65	2	ايزومالت
الشوكولا، البسكويت، المخبوزات، المجمدات.	30-40	2	لاكتيتول
الحلويات والأطعمة قليلة السعرات الحرارية.	25-50	3	النشويات المهدرجة
الشوكولاته، الحلويات ، العلكة، المخبوزات و المثلجات.	90	2.1	مالتيتول

التأثيرات الجانبية الناتجة عن تناول سكر الكحول:

إن زيادة استهلاك الأطعمة المحلاة بسكر الكحول قد تؤدي إلى مشكلات في الجهاز الهضمي مثل حدوث النفخة والغازات والإسهال.

لا يعتبر سكر الكحول سكرًا خاليًا من السعرات الحرارية. فهو يحتوي على سعرات حرارية لكن بنسب أقل من سكر الطعام، وفي حال تناول كمية كبيرة منه فإن تأثيره سوف يماثل تأثير سكر الطعام من حيث التأثير على زيادة الوزن والسمنة ورفع مستوى السكر بالدم واختلال الدهون في الدم كما أنه من الممكن أن يؤدي إلى زيادة شحوم الكبد.





سكر الستيفيا

تعتبر المحليات التي تحتوي على سعرات حرارية قليلة أو معدومة بديلاً لسكر المائدة الذي يحتوي على 20 سعرة حرارية لكل ملعقة صغيرة 5 غم. هذه المحليات غير المغذية "توفر مذاقاً حلواً ولكن بدون أي قيمة غذائية. ونتيجة لذلك، فهي تحظى بشعبية كبيرة خاصة بين المرضى الذين يعانون من مرض السكري وأولئك الذين يحاولون إنقاص الوزن.

على الرغم من نتائج الأبحاث غير المتسقة حول فعالية و أمان استخدام المحليات الصناعية (السكرين Saccharin ، الأسبارتام aspartame ، أسيولفام-K acesulfame ، سوكرالوز sucralose ، أفندام avendame ونيوتام neotame)، إلا أن هذه المحليات متاحة بشكل واسع بالأسواق منذ فترة طويلة و تحظى بشعبية كبيرة. وقد اشتهر حالياً استخدام بدائل طبيعية لسكر المائدة تعتبر أكثر أماناً من المحليات الصناعية مثل سكر ستيفيا الذي ينال رواجاً وشعبية كبيرة بين الناس.

ما هو سكر الستيفيا؟

سكر الستيفيا هو سكر بديل لسكر المائدة، ويستخرج من أوراق نبات الستيفيا ريبوديانا *Stevia rebaudiana* الموجودة في أميركا الجنوبية. تستخدم مستحضرات ستيفيا في أشكال عديدة مثل مسحوق أوراق ستيفيا، والمركبات السائلة، وتعتبر أحلى من سكر المائدة بحوالي 250 إلى 300 ضعف. تتمتع هذه الأوراق بحلاوة طعمها بسبب جزيئات جليكوسيدات الستيفيول Steviol Glycosides .

لم تصرح إدارة الغذاء والدواء الأمريكية بأمان الاستهلاك البشري للمستخلصات الخام من أوراق نبات ستيفيا، ولم تسمح للشركات بتسويقها كمنتجات تحلية، إلا أنها صرحت بأمان استخدام بعض مركبات Steviol Glycosides المستخرجة من أوراق نبات ستيفيا (مثل مركب Rebaudioside D، Rebaudioside A، Stevioside أو خليط منها، ولكن بشرط أن تكون مستخلصة بنسبة نقاء عالية لا تقل عن 95%. الحد الأعلى للاستهلاك اليومي من جليكوسيدات ستيفيول هو 4 مليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم.

كيف يتم الحصول على مستخلص الستيفيا ؟

يتم استخراج جليكوسيدات ستيفيول من أوراق الستيفيا، ويمكن تلخيص خطوات الاستخراج بما يلي:

1. سحق الأوراق.
2. نقعها بالماء.
3. ترشيح وفصل السائل من المواد النباتية الصلبة.
4. التنقية.
5. التجفيف للحصول على درجة نقاء أعلى بعد استخراج الأوراق.

في الإجابة عن الأسئلة حول ما إذا كانت المركبات الطبيعية في نبات ستيفيا قد تغيرت أثناء المعالجة، بينت دراسة جديدة أن جليكوسيدات ستيفيول من نبات ستيفيا لا تتغير أثناء عملية الاستخراج والتنقية. مما يشير إلى أن ستيفيا منتج طبيعي.

سليبات استخدام سكر الستيفيا

هناك بعض السليبات التي تتعلق بسكر ستيفيا، إليك أبرزها:

1. المذاق

أحد الجوانب السلبية الشائعة لسكر ستيفيا هو الطعم، حيث أن لسكر ستيفيا طعماً يشبه طعم عرق السوس، وله طعم مر بعض الشيء، البعض يحب الطعم ويستمتع به أما البعض الآخر فقد لا يحبه أو يستسيخ مذاقه.

2. السكريات المضافة

يجب الحذر عند التعامل مع العلامات التجارية فقد تحتوي بعض المنتجات على المحليات الصناعية مضافة إلى سكر الستيفيا.

3. التأثير على الجهاز الهضمي

عند بعض الأشخاص قد يتسبب تناول سكر ستيفيا بحدوث مشكلات في الجهاز الهضمي، مثل: الإسهال، والانتفاخ.

بالإضافة إلى أن بعض الأنواع التجارية من سكر الستيفيا قد تحتوي على مواد مثل مالتوديكسترين التي تم ربطها بخلل في بكتيريا الأمعاء الصحية.

4. زيادة الرغبة في تناول الحلويات

نظراً لأن ستيفيا أحلى بكثير من السكر، فإنها تعتبر محليات مركزة. يعتقد بعض الباحثين أن المحليات المركزة قد تزيد من الرغبة الشديدة في تناول الأطعمة الحلوة.

6. الحساسية

قد يصاحب استعمال الستييفيا ظهور أعراض الحساسية بشكل نادر للأشخاص المصابين بحساسية من فصيلة نباتات أوراق الستييفيا.

استخدام سكر الستييفيا كبديل لسكر المائدة:

سكر الستييفيا لا يتم امتصاص جليكوسيدات الستييفول في الجهاز الهضمي العلوي، وبالتالي لا يساهم سكر ستييفيا في إضافة أي من السعرات الحرارية.

لكن يجب الانتباه لمجموع السعرات الحرارية المتناولة خلال اليوم للتحكم بنزول الوزن حيث يمكن استخدام بدائل سكر المائدة وزيادة الوزن في حال تناول أطعمة عالية بالسعرات الحرارية

كما أن سكر الستييفيا لا يؤثر سلبيًا في مستويات السكر في الدم، حيث يسجل المؤشر الجلايسيمي للستييفيا صفر ولا يتسبب في أي زيادة بمستوى السكر بالدم.

و قد أثبتت دراسة أجريت عام 2003، أن سكر الستييفيا يعمل على خفض ضغط الدم المرتفع، لاحتوائه على مركبات تعرف باسم "جليكوسيدات"، تعمل على تمدد الأوعية، وتحسن من عملية تدفق الدم المحمل بالأكسجين إلى أعضاء الجسم المختلفة.

يفضل عند شراء سكر الستييفيا ، الانتباه إلى ما يلي:

1. اختيار مستخلص ستييفيا عالي النقاء، والذي يحتوي على ما لا يقل عن 95% من الجليكوسيدات، وهذا هو الشكل المعتمد من مؤسسة الغذاء والدواء.
2. التأكد من خلوه من السكريات الصناعية الإضافية، وكحول السكر، والنكهات الصناعية.

3. عدم التعامل مع مستخلصات الستيفيا الخام، وأوراق الستيفيا.

كيفية استخدام سكر ستيفيا

يستخدم سكر ستيفيا كبديل لسكر المائدة، يمكنك استخدامه في الأطعمة والمشروبات المفضلة لديك، ويمكنك ذلك من خلال ما يلي:

- استخدامه في القهوة والشاي، والعصائر.
- رشه على الأطعمة.
- وضعه مع المخبوزات.

لا يمكنك استبدال كوب من السكر بكوب من الستيفيا وذلك لأن الستيفيا لها مذاق أحلى بكثير، فيما يلي أمثلة على تحويل السكر إلى ستيفيا.*

ما يعادله من مستخلص سكر الستيفيا السائل	ما يعادله من مسحوق بودرة سكر الستيفيا	كمية سكر المائدة (الأبيض)
ملعقة صغيرة	ملعقة صغيرة	كوب (240 مل)
6-9 نقاط	ربع ملعقة صغيرة	ملعقة طعام (15 غم)
2-4 نقاط	رشة (1/16 ملعقة صغيرة)	ملعقة صغيرة (5 غم)

* قد تختلف النسب حسب الشركة المصنعة.



محلي فاكهة الراهب (Monk Fruit)

ما هي فاكهة الراهب (Monk Fruit)؟

فاكهة الراهب أو ما تعرف علمياً باسم لو هان جوه (Luo Han Guo)، هي فاكهة تنتشر بشكل خاص في جنوب الصين وتايلند، ولعدة قرون كان الرهبان البوذيون يقومون بزراعة وقطف هذه الفواكه والعناية بأشجارها، ومن هنا جاء اسمها. اشتهرت هذه الفاكهة في الطب الصيني التقليدي لعقود من الزمن نظراً لفوائدها الصحية، حيث كانت تستخدم لعلاج الرشح والزكام، كما كانت تستخدم لعلاج الإمساك.

ثمار هذه الفاكهة كروية الشكل، ولا يتجاوز قطرها عادة 5 سنتمترات، ولقشور هذه الفاكهة مذاق مر، أما اللب فمذاقه حلو وذلك لاحتوائه على مركب الموغروسايد Mogroside وهو المركب المسؤول عن المذاق الحلو للفاكهة. ويعطي مذاقاً حلوياً أكثر بـ 300 ضعف من سكر المائدة ولا يحتوي على سعرات حرارية. وعلى الرغم من محدودية المناطق التي تتوفر فيها هذه الفاكهة بهيئتها الطازجة، إلا أن المحلي الطبيعي المصنوع من خلاصتها شائع الاستخدام إلى حد ما، ومن الممكن إيجاده في الكثير من دول العالم.

يتم استخلاص المحلي عن طريق إزالة بذور الفاكهة وقشرها وهرسها لاستخلاص العصير، ثم يتم تجفيفه للحصول على مسحوق مركز. تحتوي فاكهة الراهب على سكريات طبيعية، وخاصة الفركتوز والجلوكوز ولكن أثناء المعالجة، يتم فصل الموغروسايد عن العصير الطازج المضغوط. لذلك، لا يحتوي محلي فاكهة الراهب على الفركتوز أو الجلوكوز.

وبالنظر إلى أن هذا المستخلص قد يكون أحلى بـ300 ضعف من سكر المائدة، فإن العديد من المصنعين يخلطون محلي فاكهة الراهب مع مواد أخرى، مثل الإينولين أو الإريثريتول، لتقليل شدة الحلاوة.

هل هو آمن؟

يعد محلي فاكهة الراهب جديدًا نسبيًا في السوق، حيث صرحت مؤسسة الغذاء والدواء الأمريكية أنه آمن بشكل عام GRAS للبالغين، والأطفال، والحوامل، والمرضعات في عام 2010.

كما ذكرنا سابقاً أن هذا المنتج جديد نسبياً، فلا توجد دراسات علمية حول آثار استخدامه على المدى الطويل.

كيف يتم استخدام محلي فاكهة الراهب كبديل للسكر؟

يتم استخدامه إما على شكل شراب أو مسحوق، ويضاف إلى مجموعة كبيرة من الأطعمة والمشروبات لإعطاء مذاق حلو.

ومن الجدير بالذكر أنه يتم استبدال نفس كمية سكر المائدة بكمية سكر فاكهة الراهب، حيث يتم تصنيع المسحوق بإضافة مواد عضوية إليه لإعطائه حجماً أكبر، وتسهيل إضافته للوصفات. فيمكن استبدال نفس كمية السكر بأي وصفة حلويات بكمية سكر فاكهة الراهب. كما أنه يتحمل درجات حرارة عالية فيصلح للخبز.



استخدام محلي فاكهة الراهب:

لا توجد دراسات تنقصى أثره في نزول الوزن. و نظرًا لأن محلي فاكهة الراهب لا يحتوي على سعرات حرارية أو سكريات، فلن يرفع مستويات السكر في الدم.

لكن، نظرًا لأنه غالبًا ما يتم خلط هذا المستخلص مع المحليات الأخرى، فإنه يجب عليك فحص مكونات المنتج بعناية قبل استخدامه.

و قد أظهرت إحدى الدراسات أن مركب الموغروسايد (Mogroside V) المستخلص من فاكهة الراهب قد يساعد على تحفيز حدوث الموت المبرمج للخلايا السرطانية. كما أظهرت إحدى الدراسات أن بعض أنواع فاكهة الراهب قد تتمتع بخصائص طبيعية مضادة للالتهاب قد تساعد في تثبيط أو منع نمو وانتشار بعض أنواع البكتيريا.

تأثير المحليات الصناعية على زيادة الوزن والسمنة



تستخدم المحليات الصناعية وبدائل السكر غالباً من الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو السمنة. وسواء كنت تظن أن المحليات الصناعية صحية أم غير صحية، إلا أنه قد يكون من الصعب في وقتنا الحالي تفتادي تناول المحليات الصناعية بشكل كامل، حيث تدخل في صناعة الكثير من المنتجات الغذائية، وتختلف الآراء في ما إذا كان استخدام المحليات الصناعية لتخفيض وزن الجسم مفيداً أم لا، لذلك سوف نتحدث في هذا المقال بشكل مفصل عن المحليات الصناعية وحقيقة تأثيرها على الوزن.

في دراسات عديدة لم يكن هناك تأثير ملحوظ لاستخدام المحليات الصناعية في النظام الغذائي على خفض الوزن، أو حتى تجنب زيادة الوزن من دون تصافر العوامل الأخرى كأتباع التغذية المتوازنة أو ممارسة النشاط الرياضي.

وفي دراسة امتدت لفترة سبع سنوات من المتابعة اجريت على 5158 فرداً

بالغاً قسموا الى مجموعتين، المجموعة الأولى تناولوا المشروبات المحلاة بالمحليات الصناعية (المشروبات الغازية، القهوة والشاي المحليين بالمحليات الصناعية المختلفة) ومجموعة أخرى لم يتناولوا المحليات الصناعية. وقد وجدت هذه الدراسة أن الأشخاص الذين تناولوا المحليات الصناعية قد عانوا من زيادة في الوزن وسمنة أكثر من الأشخاص الذين لم يستهلكوا المحليات الصناعية بنسبة 47 %.

وبعكس المعتقد فقد بينت الدراسات أن استخدام المحليات قد يؤدي إلى استهلاك كميات أكبر من الأطعمة المحلاة صناعياً طناً بانها قليلة المحتوى للسعرات الحرارية، وأنه لا مشكلة من الإكثار منها، علماً أن تلك الأطعمة تحتوي على سعرات حرارية من المكونات الأخرى كالزبدة والطحين وغيرها، مما يؤدي في النهاية إلى استهلاك اعلى للسعرات الحرارية وبالتالي حدوث زيادة في الوزن.

تأثير المحليات الصناعية على الإحساس بالشبع



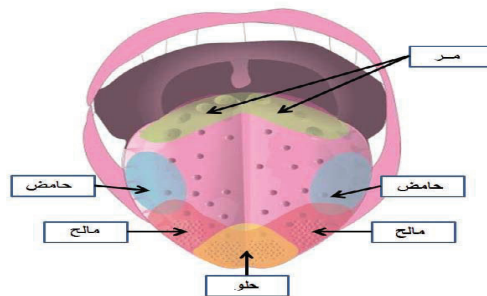
يقوم الكثير من الأشخاص باستبدال سكر الطعام بالمحليات الصناعية للتقليل من أضرار السكر على الجسم، ولمساعدتهم على إنقاص الوزن الزائد. ولكن، وبالعكس هذا الاعتقاد الشائع فقد نشرت دراسة حديثة أظهرت

نتائجها إلى أن استخدام المحليات الصناعية قد يكون له تأثير على تحفيز الشهية وزيادتها، وبالتالي تدفع الشخص لتناول المزيد من الطعام ولذلك فقد تلعب دوراً مهماً في زيادة الوزن والسمنة، حيث تمتلك المحليات الصناعية الطعم الحلو لكن بدون احتوائها على السكر أو السعرات الحرارية، الامر الذي يحفز مستقبلاً التذوق والأمعاء لإفراز الهرمونات المسؤولة عن هضم هذه السكريات، مما يحدث اختلالاً بالاستجابات الأيضية في الجسم، وبالتالي لا يتم تحفيز الهرمونات التي تمكن الشخص من الشعور بالشبع.

وتظهر الأبحاث أن الأشخاص الذين يتناولون المحليات الصناعية، قد يميلون إلى الإفراط في تناول الطعام في بقية وجباتهم ويمكن تفسير ذلك من خلال الاختلاف في الاستجابة الأيضية للجسم للمحليات الصناعية، أو من خلال اعتقادهم أنه من المسموح تناول كميات طعام أكثر خلال اليوم بسبب النقص الحاصل في السعرات الحرارية نتيجة تناول الأطعمة المحتوية على المحليات الصناعية.

وقد أظهرت الدراسات ان الاشخاص الذين يشربون المشروبات الغازية الدايت (المحلاة بالمحليات الصناعية) يستهلكون كميات أكثر من السكر خلال اليوم، ويعانون من زيادة في الوزن أكثر من الاشخاص الذين يتناولون المشروبات المحلاة وقد تم افتراض أن المحليات الصناعية الموجودة في المشروبات الغازية الدايت تزيد من الرغبة في تناول السكر والحلويات.

تأثير المحليات الصناعية على مستقبلات التذوق



ومن المعتقد أن تناول الأطعمة المحتوية على المحليات الصناعية قد يقلل من استهلاك السعرات الحرارية مقارنة بتناول الأطعمة المرتفعة بالسكريات، لكن الدراسات بينت ان استهلاك المحليات الصناعية قد يرتبط بزيادة الرغبة باستهلاك الأطعمة ذات المذاق الحلو، مما قد يؤدي إلى زيادة في الوزن.

وتعمل مستقبلات التذوق للطعم الحلو في الفم T1R1,T1R3على تفعيل افراز الهرمونات التي تؤثر في الشعور بالشبع بعد تناول الطعام، وتشمل هذه الهرمونات:

Neuropeptide, cholecystokinin, peptide YY, glucagon, Insulin, glucagon like peptide (GLP) type 1 and 2, oxytocin, galanin, and leptin.

وتعمل مستقبلات التذوق وجزر لانجرهانز في البنكرياس على تنظيم معالجة وهضم الطعام، حيث أن الكثير من الهرمونات التي ذكرت سابقا، والتي تفرز بمجرد تناول الطعام ومروره بمستقبلات التذوق، يتم تفعيل عملها في خلايا الأمعاء، وبالتالي يكون لها دور رئيسي في تنظيم تناول الطعام وهضمه مما يؤثر بشكل إيجابي في مستوى السكر في الدم كما تؤثر في الشعور بالشبع بعد الوجبة مما يعمل على تنظيم وزن الجسم.

لكن، عندما يتناول الشخص اطعمة حلوة المذاق ولكن محلاه بالمحليات الصناعية فعندها يتم تفعيل مستقبلات التذوق، مما يؤدي إلى افراز هرمون الانسولين في خلايا البنكرياس، مما يؤدي الى زيادة امتصاص الجلوكوز دون تفعيل الهرمونات التي تعمل على الشعور بالشبع، مما يزيد من استهلاك الطعام بسبب ذلك وبالتالي يزيد الوزن.

تأثير المحليات الصناعية على البكتيريا النافعة في الأمعاء:

أجريت بعض الابحاث لتحديد تأثير المحليات الصناعية على صحة الجسم وبالأخص صحة الأمعاء. وقد كان يعتقد أن المحليات الصناعية امنه لأنها لا تمتص من قبل الأمعاء وبالتالي لا تؤثر فيها، ولكن استنتجت بعض

الدراسات العلمية أن هناك تأثيرات فسيولوجية سلبية للمحليات الصناعية على بكتيريا الأمعاء النافعة، حيث تلعب بكتيريا الامعاء دورا مهما في صحة الجسم والحماية من الامراض كما تلعب دورا مهما في زيادة حساسية الجسم للأنسولين والحفاظ على وزن جسم طبيعي. إن اختلال تركيبة وعدد بكتيريا الأمعاء يؤدي الى الإصابة بعدد من الامراض مثل زيادة مقاومة الانسولين، السكري، وزيادة الوزن والسمنة.

ونسبة وتركيبية هذه البكتيريا في الأمعاء هي نسبة ثابتة تقريبا بالنسبة للبالغين وأي اختلال في نوعها أو زيادتها أو نقصانها يؤثر سلبا في صحة الجسم. فاختلالها يؤدي الى الإصابة بعدد من الامراض مثل السمنة، المتلازمة الايضية، التهاب القولون التقرحي، متلازمة القولون العصبي، بعض الامراض بالجهاز العصبي، بالإضافة للأمراض المناعية والحساسية.

وتتأثر هذه البكتيريا عند استخدام المضادات الحيوية، الادوية المضادة للالتهاب، المسهلات، العلاج الكيماوي، نظام الحياة غير الصحي، الحمية غير الصحية بالإضافة إلى التوتر.

الخلاصة

على الرغم من أن المحليات الصناعية توفر سرعات حرارية قليلة أو معدومة إلا أن تأثيرها على بكتيريا الأمعاء النافعة وعلى مستقبلات التذوق وعلى الاستجابة الايضية للجسم جسيمة وسيئة.

إن استخدام المحليات الصناعية في النظام الغذائي يؤثر سلباً في سلوكيات الطعام حيث يجعل الشخص يستهلك سرعات حرارية أعلى وبالتالي يمكن أن يسبب زيادة في الوزن وسمنة.

وفي الختام، إذا كنت تحاول خفض كمية السكر المتناولة يوميا للسيطرة على وزنك يمكنك القيام بذلك دون استخدام المحليات الصناعية، فأنت بحاجة إلى الإرادة وإلى تغييرات بسيطة في حياتك اليومية.

تأثير استهلاك المحليات الصناعية على مرضى السكري



إن عدم وجود سرعات حرارية في المحليات الصناعية لا يعني أنها لا تحدث أي تأثير في عملية الأيض في الجسم، بل على العكس من ذلك، فتناول هذه المحليات قد يلحق ضرراً بليغاً بعملية الأيض أو التمثيل الغذائي، لأنها تقوم بمخادعة الجسم.

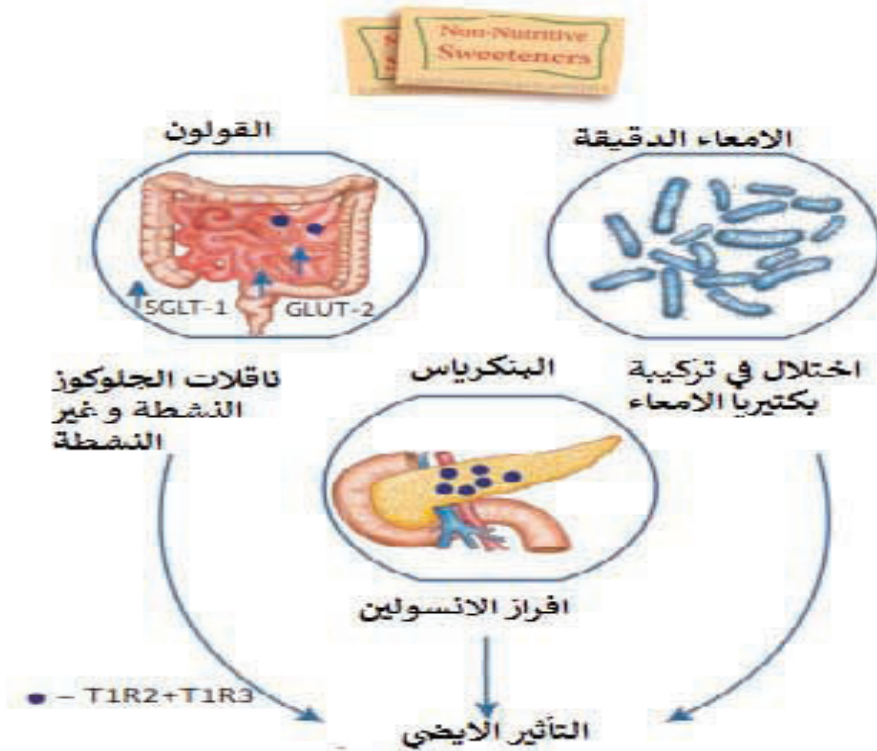
إن وجود الطعم الحلو يعمل على ارسال إشارات إلى الأمعاء وجهاز الهضم من خلال تفعيلها لمستقبلات التذوق في الفم لاستقبال الجلوكوز من الطعام، لكن حينما تحدث هذه الاستجابة دون الحصول على الطاقة من الجلوكوز فإن ذلك يلحق ضرراً باستجابة هرمونات الجسم ومنها هرمون الأنسولين.

لقد أوجدت الدراسات علاقة قوية بين تناول المحليات الصناعية واحتمالية الإصابة بزيادة الوزن والسكري من النوع الثاني.

وقد اوجدت دراستان حديثتان زيادة في افراز الانسولين وزيادة في مستوى السكر في الدم بعد تناول مشروبات محلاه بالمحليات الصناعية مقارنة بشرب الماء، بالإضافة الى ذلك وجدت نفس الدراسة انخفاضاً في حساسية الجسم للانسولين.

وفي دراسة أخرى تم دراسة تناول 100 % من الحد الأعلى المسموح به لتناول السكرين (محلي صناعي) لمدة سبعة أيام على سبعة اشخاص، ودراسة تأثيره على مستوى السكر في الدم، وقد وجدت الدراسة زيادة ملحوظة في مستوى السكر بالدم لديهم. وعزي ذلك إلى تأثير المحليات الصناعية على معدل تحمل السكر في الدم وتأثيرات اىضية أخرى.

وكان يعتقد أن تناول الأطعمة المحتوية على المحليات الصناعية قد يقلل من استهلاك السعرات الحرارية مقارنة بتناول الأطعمة المرتفعة بالسكريات، لكن الدراسات بينت ان استهلاك المحليات الصناعية قد يرتبط بزيادة الرغبة في استهلاك الأطعمة ذات المذاق الحلو، مما قد يؤدي إلى رفع معدلات السكر في الدم.



الشكل رقم 1: ملخص الية عمل المحليات الصناعية و تأثيرها على عملية الايض في الجسم (الشرح التفصيلي):

الأمعاء الدقيقة: يؤدي تناول المحليات الصناعية إلى تفعيل مستقبلات التذوق T1R1 and T1R3 مما يزيد افراز هرمون GLP-1 and GIP في الأمعاء، و بالتالي يزيد تفعيل هرمون SGLT-2 و الذي يعمل على تنشيط نقل الجلوكوز النشط. كما ويعمل تناول المحليات الصناعية على تثبيط GLUT-2 الذي يعمل على تفعيل نقل الجلوكوز غير النشط.

القولون: يعمل تناول المحليات الصناعية على التأثير على تركيب بكتيريا الأمعاء مما يؤثر سلبا في عملية ايض الجلوكوز.

البنكرياس: يعمل تناول المحليات الصناعية على تحفيز افراز الانسولين من خلال تفاعلها مع مستقبلات التذوق مما يعمل على زيادة الوزن بشكل غير مباشر.

الخلاصة

على الرغم من أن المحليات الصناعية لا تمتص من قبل الأمعاء وتوفر سعرات حرارية قليلة أو معدومة، فهذا لا يعني أنها خاملة، حيث انها تؤثر في الاستجابة الايضية للجسم، وعلى افرازه للعديد من الهرمونات المسؤولة عن هضم الطعام وعن الشعور بالشبع كما وتؤثر في مستقبلات التذوق.

وقد أشارت بعض الدراسات العلمية إلى أنه بالرغم من أن الأشخاص يستخدمون المحليات الصناعية لإنقاص الوزن أو لتنظيم سكر الدم، إلا أن تأثير هذه المحليات يمكن أن يؤدي بشكل عكسي لزيادة الوزن، زيادة مقاومة الانسولين وزيادة خطورة الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

تأثير تناول المحليات الصناعية على المرأة الحامل والمرضعة



تعتبر المحليات الصناعية من المواد التي أجريت عليها أبحاث على نطاق واسع. ورغم المخاوف من عدم أمان بعض المحليات على الحمل والرضاعة إلا أن هناك تزايداً في معدل استهلاكها حتى عند الحوامل والمرضعات.

وبالرغم من أن استخدام المحليات الصناعية ينتشر بشكل أكبر بين السيدات غير الحوامل مقارنة بالحوامل، إلا أن الدراسات أظهرت أن أكثر من ثلث السيدات الحوامل يستخدمن المحليات الصناعية، والنسبة الأكثر من هؤلاء السيدات الحوامل يستخدمن المحليات الصناعية بمعدل أكثر من مرة في الأسبوع، سواء كان ذلك عن طريق الحبوب المحلية أو من خلال تناول الأغذية المحلاة بالمحليات الصناعية أو العصائر أو المشروبات الغازية الدايت.

وتعتبر فترة الحمل فترة حرجة بالنسبة لتطور الجنين في رحم الام، لذلك ظهرت شكوك ومخاوف من تأثير استخدام المحليات الصناعية في فترة الحمل على الام الحامل وعلى الجنين.

ونظراً لأن الكثير من السيدات يتبعن بعد الولادة نظاماً غذائياً لخسارة الوزن الزائد الذي اكتسبته خلال فترة الحمل، فإن استبدال سكر الطعام بالمحليات الصناعية خيار يلجأ إليه لتخفيض استهلاك السعرات الحرارية. لكن تكمن هنا خطورة تناول المحليات الصناعية في فترة الرضاعة بأن المحليات الصناعية يمكن أن تنتقل من الأم للطفل عن طريق حليب الام.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن منظمة الغذاء والدواء الدولية FDA اجازت استخدام المحليات الصناعية للسيدات الحوامل ضمن معدلات استخدام خاصة وضمن محاذير صارمة.

كما ويجب على الحوامل المصابات بالاضطراب الوراثي النادر بالفينيل كيتون يوريا phenylketonuria أو (PKU) تفادي نوع المحلي الصناعي الأسبارتام، نظراً لاحتوائه على حمض الفينيل اللانين. وبسبب عدم قدرة أجسامهن على تكسير هذا الحمض، فقد يؤدي ذلك إلى تراكمه في الجسم ليصل إلى مستويات عالية قد تسبب تأخرًا في النمو وإعاقات ذهنية للجنين. كما ويمكن أن ينتقل بسهولة إلى الرضيع عن طريق الرضاعة الطبيعية.

وتجدر الإشارة هنا إلى أن النساء الحوامل اللواتي يتناولن المحليات الصناعية يفوتن على أنفسهن بعض الأطعمة والمشروبات المغذية. فمثلاً عند تناول مشروبات الدايت لا تحصل المرأة الحامل على قدر كاف من الماء أو الحليب أو اللبن، وكلها مواد هامة للمرأة الحامل ولجنينها، عدا عن الاضرار الصحية التي سوف تصيب الحامل وجنينها من تناول هذه المحليات الصناعية.

واظهرت دراسات على الحيوانات أن استخدام المحليات الصناعية خلال فترة الحمل عمل على زيادة في وزن الجنين، زيادة في نسبة الدهون الحشوية، وزيادة في سكر الصيام للمولود. كما أظهرت هذه الدراسات أن استهلاك هذه المحليات بالحمل والرضاعة يؤثر بشكل سلبي في البكتيريا النافعة بالأعماء للمواليد في بداية حياتهم (عمر 6 أسابيع) (من خلال عمل تحليل زراعة للبكتيريا الموجودة في البراز للمواليد) مما يسبب اختلالاً في تحمل السكر لهؤلاء المواليد.



يوجد في العالم طفل من بين كل عشرة أطفال يولدون ولادة مبكرة لعدة أسباب، مما يعني أن هنالك 15 مليون طفل سنويا يولدون قبل اوانهم حول العالم. والولادة المبكرة مرتبطة بمشاكل التطور العصبي للطفل ومشاكل صحية أخرى. وفي مراجعة منهجية أجريت في عام 2021 لعدة دراسات لتوضيح أثر استخدام المحليات الصناعية على صحة المرأة الحامل والجنين، وأثرها على خطورة حدوث الولادة المبكرة، اوجدت هذه المراجعة أن هناك دليلاً على أن الاستخدام اليومي للمحليات الصناعية خلال فترة الحمل قد ارتبط بزيادة خطر حدوث الولادة المبكرة، وحدوث زيادة في وزن المواليد، كما أن من الممكن أن يؤدي الى اختلال في تحمل السكر لهؤلاء المواليد، ولكن هناك الحاجة لمزيد من الدراسات لأثبات هذه العلاقة.

وعزت هذه الدراسة ذلك لعدة أسباب منها :

1. استهلاك المحليات الصناعية خلال فترة الحمل يعمل على اختلال في تركيب البكتيريا النافعة بالأمعاء. كما يؤدي ذلك الى تفعيل مسارات محفزة للالتهاب ومثبطة للمناعة في الأمعاء مسببة عدم القدرة على تحمل السكر (glucose intolerance).

2. حدوث بعض المشكلات الفسيولوجية في الرحم مما يؤدي الى نقص في تروية المشيمة مما يؤدي إلى الولادة المبكرة.

3. تناول بعض المحليات الصناعية (خصوصا السكرين و أكسيسولفام البوتاسيوم) يحفز مستقبلات التذوق في الأمعاء و لا يعمل على تحفيز افراز هرمونات المرتبطة بالشعور بالشبع مثل

ghrelin, peptide YY, glucose dependent insulintropic peptide) مما يؤدي لزيادة تناول الطعام وبالتالي زيادة في وزن الام والجنين.

الخلاصة

إنه بالرغم من موافقة منظمة الغذاء والدواء الدولية على استخدام المحليات الصناعية للحوامل و المرضعات ضمن شروط ومحاذير صارمة، إلا أننا ننصح السيدات الحوامل و المرضعات بتجنب استخدامها لما لها من اثر سلبي على صحة الام و الطفل.

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 دور 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 الأمر جميع الخبراء بقولهم إن توقيت الطعام ليس المقياس الأساسي لزيادة الوزن، بل الكمية والنوع للطعام المتناول وهو ما يشكل الفارق، ولكن أثبتت الدراسات الحديثة الدور الكبير الذي تلعبه مواعيد الوجبات على الوزن والصحة بشكل عام.



لا شك بأن وجبة الافطار من أهم الوجبات اليومية؛ إذ تمد الجسم بالطاقة اللازمة لأداء مهام اليوم بنشاط وتركيز أفضل، إضافة إلى أهمية هذه الوجبة للسيطرة 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 كما أن التحكم 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 لتشبه ساعات النهار، فأصبح البالغون والأطفال يقضون



ساعات أكثر بالسهرة، وهذا النظام له تأثير كبير على صحة البشر، كون السهر لأوقات متأخرة من 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، ومشكلات في صحة النوم.

كما تلعب وضعية تناول الطعام كالجلوس أمام شاشة التلفاز أو الحاسوب، مما يدفع الشخص إلى تناول كمية أكبر من الطعام ودون انتباه أو تحكم في شهيته.

تكرار تناول الوجبات الغذائية

كثيراً ما يكون هناك جدال حول تناول ثلاث وجبات رئيسية يومياً، أو تناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم وأيهما 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. حيث 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 الى 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، 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

إن جسم الإنسان يحتوي 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 سلباً 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 الساعة صباحاً في

أحد الأيام، وتناوله 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 الغذاء والعشاء. وبمرور الوقت، سيصبح هذا نمط حياة يومياً، وستعتاد على تطبيقه بسهولة.
- وينصح بالاستيقاظ في وقت مبكر لتناول الوجبات في مواعدها الأمثل، فتكون وجبة الإفطار بين الساعة الخامسة والسابعة صباحاً، وجبة الغذاء بي الساعة الثانية عشرة والثانية عصرًا، 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 دورا 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، ولذلك لتجنّب 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 عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ» سورة الأعراف الآية (31)

"لكي نكون على اطلاع لما يحدث في المسجد الأقصى يجب أن نعرف ما هي اليهودية"

اليهودية

اليهودية دين سماوي أصلاً، ويسمى في بعض الأقطار، مثل العراق، الموسوية، نسبة إلى النبي موسى -عليه السلام- الذي أنزلت عليه التوراة في طور سيناء. وبالرغم من قناعة بعض اليهود الأرثوذكس بأن الذي بين أيديهم هو كلام الله، يعتقد الآخرون بأن المكتوب هو ترجمة لما أراد الله ويشكك اليهود المتحررون في ذلك.

والكتاب الذي أُنزل على موسى هو التوراة، وإن تم الاتفاق على بعض أجزائها على أنها التوراة الأصلية إلا أنه مختلف على بعض أجزائها الأخرى، فالمتفق عليه هو الأجزاء الخمسة الأولى، وهي سفر التكوين وسفر الخروج وسفر اللاويين وسفر العدد وسفر التثنية، وهي مجموعة متعارف عليها بالعهد القديم. وهناك اختلاف بين الكنائس الكاثوليكية والبروتستانتية باعتبار أسفار أخرى جزءاً من العهد القديم أو إضافته بتاريخ مختلفة.

تعريف بالأسفار

إن أسفار التوراة (العهد القديم) المتداولة اليوم هي تسعة وثلاثون حسب النسخة البروتستانتية، وستة وأربعون حسب النسخة الكاثوليكية. وأولها سفر التكوين الذي ليس فيه أية إشارة تشير إلى علاقة موسى به رواية أو تدويناً أو إملاء أو وحياً. ثم الأربعة التالية له وهي أسفار الخروج واللاويين والعدد والتثنية التي تحتوي ما يفيد أنها عائدة إلى حقبة حياة موسى. ويأتي بعدها في النسخة البروتستانتية أسفار يشوع والقضاة وراعوث وصموئيل الأول وصموئيل الثاني والملوك الأول والملوك الثاني وأخبار الأيام الأول الثاني وعزرا ونحميا وأستير وأيوب والمزامير والأمثال والجامعة ونشيد الأنشاد وأشعيا وأرميا ومرثي أرميا وحزقيال ودانيال وهوشع ويوثيل وعاموس وعوبديا ويونان وميخا وناحوم وحبقوق وصفنيا وحجي وزكريا وملاخي. والزوائد في النسخة الكاثوليكية هي سفر نشيد الأنشاد وسفر باروك بعد سفر مرثي أرميا، وسفرا المكابيين الأول والثاني بعد سفر ملاخي. وتسمى هذه النسخة سفر اللاويين سفر الأحبار، وتجعل أسفار الملوك أربعة وأولها وثانيها بدلاً من سفري صموئيل الأول والثاني.

ومن الأسفار ما هو طويل ومنها ما هو قصير أو قصير جداً.

وقد احتوى سفر التكوين قصة الخليقة وطوفان نوح ومواليد، ثم قصة نزوح إبراهيم إلى أرض كنعان وذريته فيها، ثم في مصر إلى نهاية حياة يوسف. واحتوت أسفار الخروج والعدد والتثنية قصة ظهور موسى ومعجزاته وخروجه مع بني إسرائيل ومروهم بشرق الأردن، واحتوت أسفار يشوع والقضاة وصموئيل والملوك وأخبار الأيام قصة بني إسرائيل إلى ما قبل السبي الذي وقع في الثلث الأول من القرن السادس قبل الميلاد. واحتوت أسفار استير وعزرا ونحميا ودانيال وارميا ويهوديت وطوبيا والمكابيين قصتهم في أثناء السبي وبعده. ومن الأسفار الأخلاقية والتشريعية والتقدسية والتنبؤات والمراثي والرؤى ما هو متصل بحقبة بني إسرائيل وحالتهم قبل السبي، ومنها ما هو عائد إلى حقبة بني إسرائيل في أثناء السبي وبعده، والأولى هي أسفار اشعيا وارميا وهوشع ودانيال وعاموس وصفنيا. وبقيتها عائدة إلى حقبة السبي وما بعده.

التلمود

اشتقت كلمة «تلمود» من الكلمة الآرامية - العبرية «لماد» أي تعلم «تتلمذ»، ومنها كلمة تلميد - تلميذ بالعربية - وكلمة تلمود تعني التعاليم، وأطلقت مجازاً على الكتاب الحاوي: مجموعة تعاليم اليهودية وشرائعها وتقاليدها التي تتمتع بسلطة نافذة لازمت الكتاب المقدس (التوراة). والتلمود هو الكتاب العقائدي الذي وحده يفسر معارف اليهود كلها ويبسط تعاليمهم، فهذا القانون الشفهي (أي التلمود) يُدعى «توراة شبل بيه»، أما الشريعة المكتوبة (أي التوراة) - العلم - النظرية - (Doctrin) Theory - فيدعى «توراة شيختاف» - الشريعة المكتوبة. وقد حددته (التلمود) دائرة المعارف اليهودية العامة، بأنه الكتاب العقائدي الذي يتضمن معارف اليهود ويشمل تعاليمهم، ويحوي كل نواحي الحياة الإنسانية. وهو جزء من القانون اليهودي المعترف به، غير وارد في التوراة المكتوبة (أي في الكتب الخمسة الأولى من أسفار العهد القديم)، وهو يتناول سائر نواحي الحياة اليهودية بحرفية مقيّنة تمتد من العقيدة إلى اللاهوت إلى تاريخ أحكام قضائية إلى قوانين في شتى مناحي الحياة، بدءاً بشروط زراعة الأرض وانتهاءً بمواصفات المسيح (المسيح) الآتي الذي ينتظره اليهود. ويذهب الدكتور شمعون يوسف مويال بعيداً في وصفه «للتلمود» عبر ترجمته لكتاب باسم التلمود من العبرية الصادر عام 1909 بأنه الكتاب الذي جاء لإزالة سوء التفاهم بين الناطقين بالضاد وبين أقدم عناصر الساميين عهداً وهم العنصر الإسرائيلي - منبع الأنبياء والمرشدين - الذي هو عبارة عن التقاليد والتعاليم

الشفاهية التي ألقاها موسى النبي على أمته في أثناء تدوين التوراة فتلقاها الخلف عن السلف بالحفظ إلى أن دونها (راباي) يهودا هناسي ومن جاء بعده. وكان الإسرائيليون قد اصطلحوا على تسمية أسفار موسى الخمسة باسم التوراة، وتسمية التلمود باسم التوراة الشفاهية أو المنقولة، وعلى اعتبار لفظة التوراة مجردة من كل قيد للدلالة على العلم؛ لأن التلمود يحتوي ليس فقط على العبادات بل على القوانين المدنية والسياسية والحربية وعلى كل ما كان يعرفه الأحبار أو الكهنة من العلوم الفلسفية والطبيعية والصحية والفلكية؛ فهو إذًا مجموع معارف أبناء ذلك العصر من بني إسرائيل وعلومهم.

والتلمود (التقليدي الشفهي)، الذي دون بعد أكثر من ألف عام من تلقي موسى النبي الألواح العشرة المعروفة باسم الوصايا، أضحى مفسراً للتوراة المكتوبة ومطبقاً لأوامرها وفقاً للظروف السياسية والاجتماعية المتغيرة ومكماً لها. إنه تشريع جديد مساعد مرادف وموضح. فقد أضاف هذا الكتاب بعداً تطبيقياً للشريعة المكتوبة ليكون دليلاً إرشادياً لا نهاية له تميز بتطور وارتقاء مستمرين كي يصبح أكثر من بنية نظامية مغلقة، ظهرت حيويته بوضوح في الطريقة التي طبقت فيها الشرائع القديمة بعد خراب الهيكل من قبل "تيطس" عام 70م، وبالذور الذي لعبه وبالمكانة التي احتلها لإبقاء اليهود وترسيخ وجودهم في بلاد «بابل» في العراق والأندلس أو ما يسمى بلدان الشتات، فقد عاشت هذه التجمعات اليهودية في القرن الحادي عشر تمارس الثقافة التلمودية متغلبة على مشكلة اختلاف اللغات، فحكمت هذه الجماعات نفسها حسب شريعة التلمود ونظمت سلوكية الأفراد في أدق تفاصيل حياتهم. وفي فلسطين أيضاً وفي أعقاب تدمير القدس (أورشليم) انطفت كل الشيع اليهودية وتناثرت، فجاء الربيون خلفاء الفريسيين وأخذت معرفة اليهود بالتناقص، وبدأ قانونهم الشفهي يندثر ويهمل ويدخل في عالم النسيان مع جفاف حيويته، ودخله التشويش وأغلقت مدارسهم الدينية. وهرب الراباي يوحنان بن زكاي، تلميذ هليل متخفياً من أورشليم إلى موقع آخر في فلسطين "جينية"، ونقل إليها السنهدرين الذي أصبح يمثل السلطة الروحية لليهود فلسطين والشتات. ولقب رئيسه (ناسي) ممثلاً شرعياً لليهود تجاه السلطة الرومانية. وكان أول "ناسي" الربان جملئيل المتحدر من هليل، فقام أعضاء السنهدرين في "جينية" بتنظيم التقاليد والتفاسير الشفهية المتراكمة وحلوا الخلافات القائمة بين الشيع والمدارس، ومن أهمها خلاف مدرستي هليل وشماي. من هذه المدينة انطلقت الحركة الأولى لتنظيم المواد الشفهية. وقد جمع التنائيم (المعلمون) - المشنا - ونظموا لها التقاليد التي تسلموها، ابتداءً من العقد الثاني بعد تدمير الهيكل. وكان قد نهج كبار الحاخامات على جمع - المشنا -

وتأليفه كل وفق طريقته، حتى قرر يهودا هناسي (يهودا الرئيس) (135 217م) إعادة تنظيم - المشنا - فدون نسخة معتمدة وأصدرها عام 200م، وبادر ما بين 190 و200م إلى جمع لوائح مدونة في "سفر ميشنا أوشا" (الميشنا الثاني)، فصار هذا القانون مرجعاً قانونياً للقضاة ودليلاً للجماعات وكتاباً مدرسياً للطلاب في فلسطين وبابل وغيرها. هذا وقد استغرق تدوين التلمود وتنظيمه ما لا يقل عن ألف عام. ومن الحاخام عقيفا بن يوسف مؤسس اليهودية الحاخامية الذي وضع القانون الشفهي اليهودي (50/40-135م)، إلى الراف (المعلم) مئير "بعل هانس" (صانع المعجزات) أحد علماء الجيل الثالث من التنايم (المعلمين) وأكبر رجال التلمود في القرن الثاني الميلادي بعد معلمه عقيفا، إلى يهودا هناسي - الملقب «بالحاخام المقدس» وهو من أكبر علماء اليهود، الذي جمع «المشنا» ونظمها كتابة كتشريع مكثف للشريعة اليهودية كلها. ويقول اليهود إن المشنا تناقلها عن موسى أربعون جيلاً عن جيل.

التطور المرحلي للتلمود

نقصد بالتطور المرحلي للتلمود (التطور التاريخي) تسلسل التوراة الشفاهية من موسى النبي إلى راباي يهودا هناسي «مدون المشنا»؛ فموسى سلم التوراة المدونة والتوراة الشفاهية لخليفته يوشع بن نون ولألعازر بن هارون الكاهن الأعظم ولبنحاس بن هارون ولباقي الكهنة السبعين الذين جرى انتخابهم من أسباط بني إسرائيل والذين تألف منهم السنهدرين الأول تحت رئاسة موسى ثم رئاسة يوشع بن نون، وبعد وفاة موسى بقيت تقاليدته وتعاليمه الشفاهية متداولة بين أولئك العلماء وبين عامة الشعب المعاصر لهم إلى أن سلمها يوشع لمن جاء بعده بالتلقين الشفاهي، وهذا سلمها إلى خلفه وإلى خلفه إلى أن وصلت للراباي يهودا هناسي، ويطلق على التطور المرحلي للتلمود التسليم أو التسلم، وعلى الذين قاموا بتنفيذ هذا التطور بالتسلسل التاريخي (المستلمون) وهؤلاء تم تقسيمهم خمس فرق: أولاً؛ فرقة القضاة العظام الذين حكموا الطوائف والجماعات اليهودية في فلسطين بعد يوشع بن نون إضافة إلى كهنة آخرين لم يذكروا لعدم دخولهم في حلقات الاستلام والإسناد.

ثانياً؛ فرقة الأنبياء: ولأنبياء بني إسرائيل مراتب منها:

- 1 - البصير - حوزيه Hozaih وهو الأعظم.
- 2 - الرائي - رؤييه.
- 3 - النبي - نبي (نبي شفاتييم) أي نطق الشفتين. وهذا اللقب جامع ومعناه القوال أو المقوال.

ثالثاً: الكنيس العظيم

حينما أوكلت القيادة والإمامة الروحية الكبرى إلى أيادي اثني عشر شخصاً من علماء اليهود وأسأتذتهم ومشاهيرهم، ومن ضمنهم أواخر الأنبياء أصحاب الأسفار الصغرى وكلهم عاشوا في أواخر سني السبي إلى بابل وفي السنين الأولى لعهد احتلال الفرس لفلسطين، رجع اليهود تحت الحكم الفارسي مكافأة لهم على خدماتهم وولائهم لقورش الفارسي، وهو العهد الذي أطلق عليه اليهود اسم البيت الثاني الذي أعيد فيه بناء الهيكل وأسوار القدس (أورشليم) ومنح السلطة لليهود تحت رعاية الملك قورش الذي قيل عنه إنه من سلالة «أستير» ابنة مردخاي التي تزوج بها أحشويرش.

رابعاً: بقايا الكنيس العظيم

وهؤلاء يصنفون بين رجال الكنيسة الكبرى وبين علماء المشنا من المستلمين والأئمة، وهم لم يدخلوا في سلك الكنيسة حقيقة ولكنهم ألحقوا بها لمعاصرتهم إياها وأخذهم عنها، وقد لقبوا بلقب بقايا الكنيسة الكبرى، ومنهم شمعون الكاهن الأعظم الملقب بالصديق ورابي دوسابن هرکانوس. وخلف هؤلاء في الأمامة التناثيم نسبة إلى «متنيتا» أي الدرس وهي ترجمة لفظة مشنة العبرانية باللغة الكلدانية الممتزجة التي هي لغة التلمود الدارجة كما لا يخفى. وفي أيام الكنيس العظيم جمعت أسفار التوراة والأنبياء لأول مرة ولكن هذا الترتيب تغير فيما بعد.

خامساً: فرقة التناثيم

من مجموع التقاليد الموروثة الأصلية والآراء التي كان يرثيها كل جيل من أجيال الأئمة في تطبيق الأحكام والقواعد المستجدة والأنظمة الموضوعة بإجماع رجال الكنيسة الكبرى تألفت المشنة التي هي عبارة عن متون كان يتداولها الحفاظ تحتوي على الأحكام الإدارية والقضائية والدينية والطقسية والسياسية وهي أساس التلمود...

ولعل أشهر الأمثلة على فرقة الأنبياء: جاد البصير، وعدو الرائي، وسموئيل الرائي. وكانت لأكثر هؤلاء الأنبياء أسفار مدونة تحتوي على نبوءاتهم وأعمالهم، إلا أن أغلبها فقدت كما فقدت تأليف الملك النبي سليمان التي وضعها في العلوم الطبيعية، كما تشير إلى ذلك التوراة، فلم يبق من أسفار الأنبياء سوى ما أثبت منها في التوراة التي بين أيدينا اليوم. وكانت علامة النبوة فقدان كل الحواس في أثناء نزول الوحي ما عدا النطق فكان النبي يسرد أقواله ويتلو نبوءته وهو غائب عن الوجود كالميت، ولكنه كان في غير وقت نزول الوحي عليه عاقلاً سليم

الإدراك قائماً بالواجبات الدينية والمدنية كافة التي تفرضها التوراة على كل ذكر إسرائيلي متجنباً النواهي والمحرمات الشرعية.

عناصر التلمود وملخص محتواه

- يشكل التلمود وحدة متكاملة من العناصر وعددها ستة وهي:
- المشناه - الجماراه - التوسيفوت - الملاحظات الهامشية للرابي اشير - البيك توسيفرت - البيروش سيني - اوشا الذي وضعه موسى بن ميمون.

ملخص المحتوى

كما أسلفنا ينقسم التلمود إلى جزأين رئيسيين: المشناه وهو الأصل (المتن)، والجماراه وهو التعليق (الحاشية).

المشناه

الجزء الرئيسي والأساسي للتلمود كله، فهو الشريعة الشفهية التي تضمنت مجموعة القوانين الدينية، وقد عدّه اليهود مرجعاً رسمياً موثقاً به لقانونهم، وهو أول لائحة قانونية وضعها اليهود لأنفسهم بعد التوراة، وخلاصة القانون الشفوي الذي تناقله الحاخامات منذ ظهور حركة الفريسيين (المنشقين) عن مسلك عامة اليهود المتبعين تعاليم التوراة، وكانوا قد انشقوا عن الصدوقيين الذين شكلوا طبقة الارستقراطية الكهنوتية المشرفة على الهيكل وشؤونه وعلى المحفل الأكبر، وقد أخلصوا للسلطة الرومانية ضماناً لاستقرار أوضاعهم الدينية ومراكزهم الاجتماعية، وآمنوا بالله دون العناية الإلهية، وانحرفوا عن الوحي الإلهي والشريعة ولم يقبلوا بالتقليد الشفهي، وهم على عكس (الفريسيين) الذين ظهروا على مسرح الحياة للمرة الأولى قبل السيد المسيح بمائتي سنة وتبأوا المسرح اليهودي حتى مائتي سنة بعد المسيح، وانتموا إلى الأوساط الشعبية، فمارسوا الحرف اليدوية، ويعود أصلهم إلى عهد المكابيين المتمزتين الذين لقبوا بالغيورين ممن قاوموا ما تسرب من الحضارة اليونانية الوثنية إلى الدين اليهودي.

الجماراه = التتمة

وهي بكسر الجيم ومعناها الإكمال أو الإتمام، وجاءت الجماراه نتيجة لتعليق اليهود الكثير

على المشناه ووضع حواشي وشروحات مسهبة لها، دعوها جمارا (وهي اسم مشتق من الفعل العبري (أكمل -أنهى) وقد أضحت جزءاً من التلمود، والجمارا اثنان: جمارا أورشليم (فلسطين)، وجمارا بابل . والأول يتضمن نصوص المناقشات التي أجراها حاخامات فلسطين، وبخاصة علماء طبرية ومدارسها، لشرح أصول المشناه ويرجع تاريخ جمعه إلى عام 400م، وأما الثاني فيحتوي على سجل المناقشات حول تعاليم المشناه، وقد دوّنه علماء بابل وانتهوا من جمعه عام 500 تقريباً. وأصبح للجمارا ملاحق تدعى (تويغوت- إضافات) وهي تعليقات تكمل بإحكام أخرى دعيت «بيسك توسيفوت» وهي عبارة عن أطروحات قصيرة ومبادئ بسيطة.

منزلة التلمود وسلطته عند اليهود

للتلمود منزلة فريدة عند اليهود، الذين يرونه أفضل وأعظم من التوراة وهو كتاب منزل كما جاء في صفحاته وفي أقوال الحاخامين عنه، وخاصة اليهود الأرثوذكس ممن تبناوا التلمود، على عكس اليهود الإصلاحيين الذين أنكروا أن القانون الشفهي (التلمود) منزل من السماء أو مروياً عن موسى النبي، وقد جاء في أقوال الحاخامين: «أولئك الذين يكرسون أنفسهم (يدرسون) لقراءة الكتاب المقدس يؤدون فضيلة لا ريب فيها لكنها ليست كبيرة، وأولئك الذين يدرسون المشناه يؤدون فضيلة سوف ينالون المكافأة عليها، لكن أولئك الذين يأخذون على عاتقهم دراسة الجماراه يؤدون فضيلة سامية جداً (التلمود، ميتسيا).

ليس هناك ما هو أسمى مقاماً من التلمود المقدس: إن التوراة أشبه بالماء والمشناه أشبه بالنبيذ، أما الجماراه فهي أشبه بالنبيذ العطري. والإنسان لا يستغني عن الكتب الثلاثة المذكورة كما لا يستغني عن الأصناف السالف ذكرها، وبعبارة أخرى فإن شريعة موسى مثل الملح، والمشناه مثل الفلفل والجماراه مثل البهار، فلا يمكن للإنسان أن يستغني عن واحد من هذه الأصناف (التلمود-سوفريم-الكتاب والأدباء).

إن من يقرأ التوراة دون المشناه والجماراه ليس له إله (حاخام عام 1500). فسلطة التلمود كمرجع ومستودع للقانون الشفهي تُعدّ سماوية إلهية عند اليهود الأرثوذكس ومن هنا فإنّ تعاليم التلمود إلزامية وثابتة غير متغيرة. وكان القانونان (المكتوب الموسوي، وهي والشفوي الحاخامي) يُعدّان متماثلين في الأحكام لدى اليهود الذين لا يفرّقون بينهما أكثر من التسمية الحرفية. وقد كتب الدكتور جوزيف باركلي في دائرة المعارف اليهودية العامة يقول: «الأساس الكلي الذي يقوم عليه القانون الثاني أو الشفهي هو الاكتفاء بما صرح به موسى في التوراة». «هذه الكلمات (الوصايا العشر) قد كلم بها كل جماعتكم في الجبل، من

خارج النار والسحب والظلام الكثيف بصوت الملاك وهو لم يزد عليه شيئاً آخر» (تثنية، 5: 22). «إن الإنسان لا يعيش بالخبز فقط والخبز هو التوراة، بل يلزمه شيء آخر وهو أقوال الله كقواعد وحكايات التلمود» (كتاب الهمار). «وقد أسهم التلمود بقوة في حفظ «اليهودي الديني/القومي»، وبقي اليهودي بسبب التلمود، بينما بقي التلمود في اليهودي (إسرائيل ابراهامز)».

لقد تمسك اليهود بهذا الكتاب، التلمود المقدس، وما يزالون، لأنه الأكثر أهمية بين الكتب المقدسة: فهو الجنة والنبع والنور والخلاص والأمان كما ركزت تعاليم التلمود على أن أقوال الحاخامات هي أقوال إلهية وأن الكتبة معصومون عن الخطأ. «التفت يا بني إلى أقوال الحاخامات أكثر من التفاتك إلى شريعة موسى» (الحاخام روسكي).

الشعور بالفوقية والإبادة الجماعية للأغيار وأثرها فيه إبادة العرب والمسلمين

تجسدت الفوقية والإبادة الجماعية للأغيار (الغوييم) في شرائح التلمود - المشناه (Mishnah Torah) التي كتب معظمها موسى بن ميمون في أواخر القرن 12م، ومجموعة الشرائح المعتمدة حتى يومنا هذا، المعروفة، كما أسلفت، بمجموعة (شلاحان عاروخ) الطاولة المفتوحة التي ألفها الرابي يوسف كارو في أواخر القرن 16م ضمن العقوبات التي تحل على اليهودي في حال اعتدائه على أحد الأغيار (إذا كانت ضحيته من الأغيار) يختلف شكل العقوبة تماماً؛ فاليهودي الذي يقتل أحد الأغيار يكون مذنباً فقط بارتكاب معصية ضد شرائح السماء، وهي معصية على الإطلاق، وأما القاتل من الأغيار الذي يصادف وجوده تحت السلطة القضائية اليهودية فينبغي أن ينفذ فيه حكم الإعدام سواء أكانت الضحية يهودية أم غير يهودية، أما إذا كانت الضحية من الأغيار وتحول القاتل عن ديانتها واعتنق اليهودية فإنه لا يعاقب.

ولكل هذا صلة عملية ومباشرة بحقائق دولة إسرائيل الحالية على الرغم من أن القانون الجنائي في هذه الدولة لا يميز بين اليهود والأغيار فإن الحاخامات الأرثوذكس الذين يتبعون التلمود في إرشاد رعيتهم يجررون مثل هذا التمييز بالتأكيد أما النصيحة التي يسدون لها للجنود المتدينين فهي نصيحة لها أهمية خاصة.

فلما كان حتى المنع المفروض على قتل أحد الأغيار دون تحفظ، منعاً ينطبق في حده

الأدنى فقط على (الأغيار) الذين لسنا نحن اليهود في حالة حرب معهم فقد وصل عدد من الحاخامات المعلقين في الماضي إلى الاستنتاج القائل إن جميع الأغيار في زمن الحرب الذين ينتمون إلى السكان العاديين أغيار يمكن قتلهم أو حتى أغيار ينبغي قتلهم. ومنذ عام 1973، وهذا المبدأ يثبت علناً من أجل إرشاد الجنود المتدينين. وكان أول حض رسمي من هذا النوع مضمناً في كتيب نشرته قيادة المنطقة الوسطى في الجيش الإسرائيلي، وهي المنطقة التي تشمل الضفة الغربية، وقد كتب الكاهن الرئيس لهذه القيادة في الكتيب يقول: عندما تصادف قواتنا مدنيين خلال الحرب أو في أثناء عملية مطاردة أو في غارة من الغارات وما دام هناك عدم يقين حول ما إذا كان هؤلاء المدنيون غير قادرين على إيذاء قواتنا فيمكن قتلهم بحسب الهلاخا (الشريعة) لا بل ينبغي... قتلهم؛ إذ ينبغي عدم الثقة بالعربي في أي ظرف من الظروف حتى وإن أعطى انطباعاً بأنه متمدن. ففي الحرب يسمح لقواتنا وهي تهاجم العدو، بل انها مأمورة بالهلاخا (الشريعة) بقتل المدنيين الطيبين، أي المدنيين الذين يبدون طيبة في الظاهر (بهذا صرح الكولونيل الحاخام أ. افيدان (زيميل) حول ما يسمى طهارة السلاح في ضوء الهلاخا (الشريعة) في أعقاب حرب يوم الغفران - فصول التأمل والهلاخا والأبحاث في قيادة المنطقة الوسطى عام 1973) كما هي مقتبسة في مجلة (هعولام هزه) في 5 كانون الثاني عام 1974 وقد اقتبسها أيضاً دافيد شاحام في فصل التأمل في الملحق في 28 آذار عام 1974 وامنون روبنشتاين "من يزور الهلاخا" في صحيفة معاريف في 13 تشرين الأول عام 1975، ويذكر روبنشتاين أن الكتيب سحب من التداول في وقت لاحق بأمر من رئيس الأركان على افتراض أنه يشجع الجنود على عصيان أوامره، ولكن روبنشتاين يشكو من عدم إخضاع الحاخام افيدان لمحاكمة عسكرية كما أن أي حاخام عسكرياً كان أم مدنياً، لم يعترض على ما كتبه افيدان.

ونجد شرحاً لهذا المبدأ نفسه في الرسائل التالية المتبادلة بين جندي إسرائيلي شاب وحاخامه، وهي قد نشرت في الكتاب السنوي الخاص بإحدى الكليات الدينية الأكثر شهرة من غيرها، وهي مدراشوت نوعيم التي تعلم فيها العديد من قادة الحزب الديني القومي وغوش ايمونيم والنشيطون فيهما، وفي رسالة من الجندي موشيه إلى الحاخام شمعون وايزر:

• **"بعون الله إلى المحترم حاخامي العزيز:**

أود أولاً أن أسأل عن أحوالك وأحوال عائلتك. أتمنى أن يكون كل شيء على ما يرام،

لم أكتب إليك منذ وقت طويل، أرجو أن تغفر لي ذلك، أتذكر في بعض الأحيان الآية القائلة "متى آتي وأمثل أمام الله"، أتمنى دون أن أكون متيقناً من ذلك أن آتي خلال إجازة من إجازاتي، يجب أن أفعل ذلك.

في إحدى المناقشات التي جرت في مجموعتنا دار نقاش حول طهارة السلاح وبحثنا ما إذا كان علينا قتل رجال غير مسلحين - أو نساء وأطفال - أو ربما إذا كان علينا الانتقام من العرب. ثم أجاب كل واحد منا بحسب فهمه للأمر، ولكنني لم أستطع التوصل إلى قرار واضح وما إذا كان ينبغي أن يعامل العرب مثل العماليق، أي انه مسموح للمرء بقتلهم (هكذا ورد) حتى تمحى ذكراهم تحت السماوات، أو ربما كان على المرء أن يفعل كما يحصل في الحرب العادلة التي يقتل المرء فيها الجنود فحسب.

أما مشكلتي الثانية فهي عما إذا كان مسموحاً لي بأن أعرض نفسي للخطر بالسماح لامرأة ما بأن تبقى على قيد الحياة؛ لأنه حصلت حالات ألفت فيها النساء قنابل يدوية، أو ما إذا كان مسموحاً لي بأن أعطي جرعة ماء لعربي يرفع يده؛ لأنه قد يكون هناك سبب يدعو إلى التخوف من أنه قد يكون قاصداً خداعي، وسوف يقتلني، وقد حصلت أشياء كهذه.

• في جواب الحاخام شمعون وايزر على رسالة الجندي موشيه:

إن الحرب بالنسبة إلينا ليست لعبة بل ضرورة حيوية وعلينا بحسب هذا المعيار فقط أن نقرر كيف نشن الحرب... فمن جهة نبدو أننا نتعلم أن اليهودي إذا قتل أحد الأغيار فإنه يُعدّ قاتلاً، وأن خطورة عمله، (باستثناء حقيقة أن أي محكمة لا تملك حق معاقبته) هي بمثل خطورة أي عملية قتل أخرى، ولكننا نجد في مكان آخر في المراجع نفسها أن الحاخام شمعون درج على القول: أفضل الأغيار- اقتله، أفضل الأفاعي - اسحق نخاعها.

من جهة أخرى، نجد الشرح الحقيقي في الملحق (التوسفوت) - ملحق التلمود القاضي بالابتعاد عن الأغيار الذين يسقطون في بئر والامتناع عن مساعدتهم في الخروج منه. ولكن القاضي أيضاً بالامتناع عن دفعهم إلى البئر حتى يقتلوا والذي يعني ضرورة الامتناع عن إنقاذهم من الموت والامتناع عن قتلهم مباشرة، وأكد كتاب التوسفوت (الملحق) - ملحق التلمود ما قيل في مكان آخر "أفضل الأغيار - اقتله" وهذا هو الفارق بين اليهود والأغيار؛ فعلى الرغم من أن القاعدة القائلة "ومن يأتي لقتلك اقتله أولاً تنطبق على اليهودي كما جاء

في مقالة السنهدين (في التلمود) في الصفحة 72، إلا أن هذه القاعدة مع ذلك تنطبق عليه فقط إذا كان هناك سبب فعلي للتخوف من كونه آتياً لقتلك، مع أنه يجب عادة في زمن الحرب افتراض أن الأغيار آتون لقتلك. هذه هي قاعدة طهارة السلاح بحسب الهلاخا - وليس المفهوم الغريب المقبول به الآن في الجيش الإسرائيلي الذي كان سبباً في الخسائر الفادحة في الأرواح اليهودية. وفي نهاية جواب موشيه للحاخام شمعون وايزر قال موشيه: بحسب الهلاخا في زمن الحرب ليس مسموحاً لي فقط ولكنني مأمور بأن أقتل كل عربي أصادفه رجلاً كان أو امرأة إذا كان هناك سبب للخوف من أن يساعدوا في الحرب ضدنا سواء بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، وفيما يتعلق بي عليّ أن أقتلهم حتى إذا كان ذلك قد يؤدي إلى تورطي مع القانون العسكري، واختتم موشيه رسالته للحاخام شمعون بالقول:

إن هذا المبدأ من مبادئ الهلاخا بشأن القتل، ولكن لا مجال للشك في أن لهذا المبدأ على صعيد الممارسة تأثيراً في إصدار الأحكام العدية خصوصاً من قبل السلطات العسكرية، فالواقع هو أنه في كل الحالات التي أقدم فيها يهودي على قتل عرب غير محاربين في سياق عسكري، أو شبه عسكري بما فيها حالات القتل الجماعي، كما في حالة مجزرة كفر قاسم عام 1956، فإن القتلة إن لم يكن قد أطلق سراحهم جميعاً تلقوا أحكاماً خفيفة إلى أقصى الحدود، أو نالوا إعفاءات خففت عقوباتهم إلى حد باتت معه في حكم اللاشيء (وعلى العكس من ذلك فإن الأشخاص المذنبين بجرائم من هذا القبيل يسمح لهم بالارتقاء حتى إلى مناصب عامة رفيعة). ومن الأمثلة على ذلك حالة شموئيل لاهيس الذي كان مسؤولاً عن مذبحه قتل فيها بين 50-75 فلاحاً عربياً سجنوا في مسجد بعدما غزا الجيش الإسرائيلي قريتهم خلال عام 1948/1949 فمن بعد إحالته على محاكمة شكلية منح لاهيس عفواً كاملاً بفضل تدخل دافيد بن غوريون لتخفيف العقوبة ورفعها عنه. وعلى العكس من ذلك فقد مضى هذا الرجل في سبيله ليصبح محامياً مرموقاً، وفي أواخر السبعينيات عين مديراً عاماً للوكالة اليهودية (الهيئة التنفيذية للحركة الصهيونية) مكافأة له، وفي أوائل عام 1978 نوقشت في الصحافة الإسرائيلية على نطاق واسع الحقائق المتعلقة بماضيه ولكن لم يقدم أي حاخام أو عالم حاخامي على التشكيك لا في العفو ولا في أهليته لمنصبه الجديد ولم يجر إبطال تعيينه.

«نحن اليهود لسنا سوى سادة العالم ومفسديه ومحركي الفتن فيه وجلاديه».

(دكتور أوسكار ليفي)

هل العنصرية جديدة أم متأصلة؟

موسى بن ميمون (أبو عمران) 529-601هـ / 1135 - 1204م

يُعدّ موسى بن ميمون المعروف لدى الغرب باسم ميمونيدس من أشهر الأطباء والفلاسفة ورجال الدين اليهود الذين ظهوروا في العالم الإسلامي، فهو من مواليد قرطبة ثم ذهب إلى فاس في المغرب وأعلنت عائلته الإسلام وأبنتت الكفر. ويقال إنه حفظ القرآن ودرس الفقه المالكي، وقد ادعى هو فيما بعد أنه أكره على الإسلام. وبرز نجمه في القاهرة بعد أن داوى القاضي الفاضل عبد الرحيم بن علي البيساني الذي قدمه لصالح الدين الأيوبي حتى صار أكبر أطبائه، وتولى أيضاً في القاهرة رئاسة اليهود في الدولة الأيوبية، وشرح التوراة والتلمود. لم يكن مجيداً في الطب رغم شهرته فيه، فقد قال عنه ابن القفطي في كتابه «إخبار العلماء بأخبار الحكماء» إنه كان يشارك الأطباء ولا ينفرد برأي لقلّة مشاركته، ولم يكن رقيقاً في المعالجة والتدبير.

وقيمة ابن ميمون هي في شروحه للتوراة والتلمود واعتباره المرجح الأول لليهود الأرثوذكس إلى اليوم في دينهم، ونرى عند ابن ميمون النظرة العنصرية البغيضة في احتقاره لكثير من الأمم وقوله عنهم كما ينقله عنه إسرائيل شاحاك في كتابه «الديانة اليهودية وتاريخ اليهود»: «بعض الأتراك والبدو في الشمال والسود والبدو في الجنوب، وأولئك الذين يشبهونهم في أقاليمنا، فطبيعة هؤلاء البشر كطبيعة الحيوانات البكماء، وهم بحسب رأبي «ليسوا في مستوى البشر». ويقول عن الأغيار (أي غير اليهود) كما ينقل عنه شاحاك: «إن واجب المرء أن يقتلهم بيديه إذا استطاع ذلك، ولم يجلب عمله أي ثورة ضد اليهود». ورغم أنه كان طبيب سلطان المسلمين صلاح الدين الأيوبي، وتضرب له الطبول عند دخوله القلعة إلا أنه كتب كما ينقل عنه شاحاك أن على الطبيب اليهودي أن يُجري التجارب الطبية على الأغيار (غير اليهود) ولو أدى ذلك إلى قتلهم بشرط أن لا يعلم بذلك أحد، ولا يثير الناس ضد اليهود. وينبغي الامتناع عن مساعدة امرأة من الأغيار في حالة الولادة يوم السبت حتى ولو كان ذلك لقاء أجر كبير إلا أن تكون المرأة من الطبقة الحاكمة أو ذات النفوذ وسيلحق بالطبيب اليهودي أو باليهود أذى من هذا الامتناع. ويقول موسى بن ميمون كما ينقله عنه إسرائيل شاحاك (أحد أشهر كتاب إسرائيل): «ومن المسموح به تجربة عقار من العقاقير على الأغيار إذا كان ذلك يفي بغرض ما».

وهذا ما يكرره، حسب قول إسرائيل شاحاك، الحاخام الشهير موسى ايرلس، وبالتالي يجوز أن يجرب العقار على الأغيار حتى قبل أن يجرب على الحيوانات، وليس من المهم ما قد

يحدث من مخاطر ومضاعفات على صحة متعاطي العقار لأن المتعاطي من الأفيون، ولا يوجد ما يمنع من الإضرار بهم أو حتى قتلهم بشرط أن لا يكتشف هذا الأمر، وأن لا يؤدي مثل هذا العمل إلى الإضرار بالطبيب اليهودي، أو ما هو أشد، الإضرار بطائفة اليهود في تلك البلاد. وتوضيحاً لبعض المفاهيم العنصرية التي وردت في التلمود نورد بعض المختارات التلمودية:

بعض تعاليم التلمود

- 1 - متى يستطيع اليهودي أن يفعل الشر؟
إذا أحسّ اليهودي برغبة في أن يقوم بعمل شرير فليذهب إلى مدينة لا يعرفه فيها أحد ويفعل ما يشاء هناك (Moed Kattan, 17a).
- 2 - عقاب من يخالف الحاخام
إن من يخالف الحاخام يستحق الموت وسيعاقب بوضعه في براز يغلي في جهنم (Erubin, 21b).
- 3 - ضرب اليهودي جزاؤه القتل
إذا قام شخص غير يهودي بضرب يهودي فإن عقاب غير اليهودي هو القتل (Sanhedrin, 58a).
- 4 - إن خداع غير اليهودي مسموح
يُسمح لليهودي بعدم دفع الأجرة المستحقة عليه لغير اليهودي مقابل عمله (Sanhedrin, 57a).
- 5 - لليهود المقام السامي
إذا قام ثور يملكه يهودي بخرق ثور يملكه كنعاني بقرنه فإنه لا يحاسب، ولكن إذا قام ثور يملكه كنعاني بخرق ثور يملكه يهودي بقرنه فعليه الدفع (Baba Kamma, 37b).
- 6 - يمكن لليهودي أن يسرق من غير اليهودي
• إذا وجد يهودي شيئاً أو حاجةً أضعافها شخص غير يهودي، فليس من الضروري إعادتها له (Baba Kamma, 113b)، (Baba Mezia, 24a)

• لن يصفح أو يسامح الله اليهودي إذا فعل ما يلي: (Sanhedrin, 76a).

- زوّج ابنته لرجل كبير في السن.

- أخذ زوجة ابنه.

- أعاد شيئاً أضعاه شخص غير يهودي.

7 - يمكن لليهودي أن يسرق غير اليهودي ويقتله

• ليس هناك عقاب لليهودي عندما يقوم بقتل شخص غير يهودي. ويمكن لليهودي أن يُبقي وألا يعيد ما قام بسرقة من الشخص غير اليهودي (Sanhedrin, 57a).

• يعدّ الأشخاص غير اليهود خارج نطاق حماية القانون وإن الله سمح بأموالهم لإسرائيل (Baba Kamma, 37b).

8 - يمكن لليهود الكذب على غير اليهود

يمكن لليهودي أن يكذب أو يحتال على غير اليهودي وذلك بهدف خداعه (Baba Kamma, 113a).

9 - الأطفال غير اليهود شبه بشر

• جميع الأطفال من غير اليهود حيوانات (Yebamoth, 98a).

• جميع البنات غير اليهوديات قذرات منذ الولادة (Abodah Zarah, 36b).

• الأشخاص غير اليهود يفضلون الجنس مع الأبقار (Abodah Zarah, 22a-22b).

من هو اليهودي؟

تُعرف المؤسسة الحاخامية، بشكل لا يقبل التأويل، اليهودي بأنه هو الشخص الذي ولد لأُم يهودية، ويأتي بالدرجة الثانية الأشخاص الذين يعتنقون الديانة اليهودية من غير اليهود «متجيريم».

إن ولادة طفل لأب يهودي وأم غير يهودية، لا يمنحه الديانة اليهودية، ويُعدّ هذا الولد يهودياً في حال اعتناق أمه للديانة اليهودية بعد ولادته أو قبلها، ووفقاً للقوانين والطقوس اليهودية الأرثوذكسية، وفي حال ولادة شخص لأُم يهودية وأب غير يهودي، يكون المولود يهودياً، وفقاً للشريعة اليهودية. ومن الأمثلة على ذلك من التاريخ القريب: ترك والد المفكر اليهودي الاشتراكي "كارل ماركس" اليهودية واعتنق النصرانية وابنه في سن السادسة، وأبقى ماركس الولد يهودياً تابعاً لأمه حسب الشريعة اليهودية.

لا يقتصر السؤال «من هو اليهودي؟» على الأمور الدينية فحسب، لأنه لا يمكن فصل القومية عن الديانة اليهودية، فيرى اليهود أنفسهم شعباً حتى قبل تسلم سيدنا موسى الوصايا العشر، وقد ورد في سفر التثنية (الإصحاح 2/14): «لأنك شعب مقدس للرب إلهك، وقد اختارك الرب لكي تكون له شعباً خاصاً فوق جميع الشعوب الذين على وجه الأرض».

ترفض المؤسسة اليهودية الأرثوذكسية أفكار اليهودية الإصلاحية والمحافظة «الريفورم» و«الكنسيرفاتيف» رفضاً قاطعاً، لأنهما في نظرها خارج الإجماع الديني الصحيح ولعدم وفائهما بالحد الأدنى للقوانين والتعليمات الدينية، في عملية «الجيور» أي اعتناق الأغيار للديانة اليهودية بشكل سهل ومتسامح.

تشتتر المؤسسة الحاخامية على الذين يرغبون في اعتناق اليهودية "متجير" القيام بجميع الفرائض الدينية، «الصغيرة منها قبل الكبيرة»، وهذا الشرط لا يساوم فيه.

تدعي المؤسسة الحاخامية أن مجموعات من اليهود الروس لا يفون بالشروط الأساسية للديانة اليهودية، وتطالب الحاخامية بإجراء الطقوس للأشخاص المشكوك في يهوديتهم.

ونطرح على القارئ سؤالاً للحوار: تُرى، كيف هاجر هؤلاء الأشخاص بالآلاف بل بعشرات الآلاف، دون التأكد المسبق من هويتهم الدينية؟!

إن الختان للذكور، والتطهر بالماء النقي، واضحان في نصوص التلمود البابلي، فيقول ابن آبا على لسان الحاخام يوحنان: «لا يدخل ذكر الدين اليهودي قبل ختانه وتطهره بالماء» (جمارا، ام-ع"ب).

ويلي هذه الطقوس، تنفيذ العبادات الدينية بأكملها، كما ذكر في التلمود ضرورة أن يشرح للشخص الذي يود التهود مدى صعوبة اعتناق اليهودية، والمشاق التي يمر بها اليهود كأمة بين الشعوب الأخرى. فإن قبل الشخص الوضع وأجاب بالموافقة، فإنه يقبل في الديانة اليهودية. وحينها يتم إرشاده إلى كيفية تنفيذ الفرائض والعبادات بأكملها. (جمارا، م ز-ع"أ).

يشرح التلمود عملية اعتناق اليهودية "جيور"، التي يتم فيها تلقين الشخص الفرائض الدينية على مرحلتين: تكون الأولى قبل اعتناق الشخص الديانة اليهودية رسمياً، وفيها يستمع إلى الصعوبات في أداء الفرائض وتنفيذ الشرائع، ويتم الأمر أمام الجهة المختصة في الموضوع، وتكون في الغالب المحكمة الدينية. فإن وافق على الشروط مع رغبته الشخصية يقبل في اليهودية فوراً (جمارا م ز-ع"أ).

ويشرح للشخص في المرحلة الثانية أصول العبادات والشرائع في أثناء عملية التطهر بالماء، من خلال حاخامين متمرسين في العبادات.

يحبذ "الرمبام" إبلاغ الراغب في اعتناق اليهودية المصاعب والمخاطر التي يمكن أن تواجهه، ويوصي بفحص ماضي الشخص، وأخلاقياته، كما يتوجب سؤاله عن رغبته في التهود، فإن قبل التحديات فإنه يضم للديانة اليهودية.

إن الجملة التلمودية "كشيم جيريم ليهوديم كسباحت" التي تعني صعوبة الأشخاص معتنقي اليهودية «جيور» وثقلهم على اليهود أنفسهم، هي تفسير لمكانة «متجير» في اليهودية. ويشدد الرمبام على الدوافع لاعتناق اليهودية، فيفحص إن كانت دوافع الشخص مادية، أو الجري وراء الجاه والسلطة، أو من دوافع الخوف، أو حتى رغبة الشخص الزواج من امرأة يهودية.

تمانع الحاخامية الأرثوذكسية تقديم الخدمات الدينية لمجموعات واسعة في المجتمع اليهودي في إسرائيل. فمنذ سنوات الخمسينيات من القرن الماضي طرحت الأحزاب العلمانية وعلى رأسها حزب "مبام" وحزب «الليبراليين المستقلين»، مسألة «بسولي

«حيثون» (مفوضي الزواج) من قبل المؤسسة الحاخامية، بادعاء أن هؤلاء الأشخاص لا يفون بشروط الشريعة اليهودية.

أمثال: زواج الكهنة من المطلقات، وزواج اليهود من المجموعات الإصلاحية «ريفورم» من نساء يهوديات وبالعكس، وزواج الشخص غير الشرعي «مامزير» (لقيط) من المرأة اليهودية، وحتى عدم الاعتراف بشرعية الزواج الذي يعقد من قبل الحاخامات الإصلاحيين «ريفورم».

النسب والدين عند اليهود

يسود سوء فهم عند غير اليهود لمفهوم النسب في اليهودية، والنسب رغم كل ما يقال عنه هو نسب للأب مهما كان الأب، فإذا كان الأب يهودياً أو من الأغيار نسب الولد لأبيه والأمثلة كثيرة في تاريخ بني إسرائيل.

أما موضوع الدين فيتبع دين الأم عند الحمل، وكنا نعتقد أن سبب ذلك هو أن الأم هي المربية وهي المنشئة للطفل اجتماعياً وثقافياً وخلقياً وسلوكياً، ولكن مطالعاتنا أثبتت أن هذا ليس صحيحاً، وإنما لأن اليهود لا يثقون بالمرأة فالأبوة صعبة الإثبات واليهودية تنتقل من الأم لأن الأمومة مؤكدة، وذلك للحلول الإلهي، فهي نظرة عنصرية محضة. وقد جاء في بحث الدكتورة جوديت لويس المنشور في مجلة (MCN) «تمريض ورعاية الحامل»، أكتوبر 2003، ص (307-312)، الإثباتات التالية:

- 1 - إذا غيرت الأم دينها يبقى الطفل يهودياً لأن روح الله حلت به عند التلقيح.
- 2 - من يتهود لا يعدّ يهودياً أصيلاً وتقبل يهوديته على ماضٍ أحياناً لأن الحلول الإلهي لم يكن جزءاً من يهوديته.

ويمكن أن يفهم ذلك جلياً في النظر إلى إسرائيل كشعب الرب وله خصوصية (عنصرية) تميزه عن باقي الشعوب.

إِسْرَائِيلُ شَعْبُ الرَّبِّ

«16 في هذا اليوم يأمرك الربُّ إلهك أن تعمل بهذه الفرائض والأحكام، فاحفظها

واعمَلْ بِهَا بِكُلِّ قَلْبِكَ وَكُلِّ تَفْسِكَ. 17 إِنْ تَكَّ قَدْ طَلَبْتَ إِلَى الرَّبِّ الْيَوْمَ أَنْ يَكُونَ لَكَ
إِلَهًا وَأَنْ تَسِيرَ فِي سُبُلِهِ وَتَحْفَظَ فَرَائِضَهُ وَوَصَايَاهُ وَأَحْكَامَهُ وَتَسْمَعَ لِمَا يَصَوِّتُ بِهِ. 18
وَطَلَبَ مِنْكَ الرَّبُّ الْيَوْمَ أَنْ تَكُونَ لَهُ شَعْبًا خَاصًّا، كَمَا قَالَ لَكَ، لِكَيْ تَحْفَظَ وَصَايَاهُ،
19 أَنْ يَجْعَلَكَ فَوْقَ جَمِيعِ الْأُمَمِ الَّتِي خَلَقَهَا مَجْدًا وَاسْمًا وَبَهَاءً، وَتَكُونَ شَعْبًا مُقَدَّسًا
لِلرَّبِّ إِلَهِكَ، كَمَا قَالَ» (سفر تثنية الاشتراع، 26:15-4:27).

إن اختيار إسرائيل شعباً خاصاً جاء بناءً على رجاء من الله وليس طلباً من الشعب
الإسرائيلي قام الله بالاستجابة له، فهل هناك تكبر أكبر من هذا؟

الخصوصية اليهودية

جاء في كتاب اليهودية (مصالحة¹) أن مصطلح الشعب المختار هي ترجمة للعبارة العبرية
«هعم هنجار»، وهنالك معنى آخر للاختيار، في عبارة مثل: «أنا بحرتانو»، التي تعني
اخترتنا أنت، و«عم سجولاه»، أي الشعب الخلاصة، أو «عم نحلاه» أي شعب الإث، ويؤمن
الكثير من اليهود بأنهم شعب الله المختار وأن هذه المقولة لبنة أساسية في الفكر الديني
اليهودي، وتعبير آخر عن النسج الحلولي الذي تشكل داخل التركيب التراكمي للديانة
اليهودية، والثالث الحلولي مكون من:

«الإله والأرض والشعب» فيحل الإله في الأرض، لتصبح أرضاً مقدسة ومركزاً للكون، ويحل
في الشعب ليصبح شعباً مختاراً، وأزلياً، ولهذا السبب، يشار إلى الشعب اليهودي بأنه «الشعب
المقدس» و«عم عولام» أي شعب الكون، و«عم نيتسح»، أي الشعب الأبدي. وقد جاء في سفر
التثنية (الإصحاح 14:2): «لأنك شعب مقدس للرب إلهك، وقد اختارك الرب لكي تكون له
شعباً خاصاً فوق جميع الشعوب التي على وجه الأرض»، وتتواتر الفكرة نفسها في سفر اللاويين
(الإصحاح 20:24-26): «أنا الرب إلهكم الذي ميزكم من الشعوب... وتكونون لي قديسين لأنني
قدوس أنا الرب. وقد ميزتكم من الشعوب لتكونوا لي»، ويشكر اليهود الإله في كل الصلوات
لاختياره ولتفضيله الشعب اليهودي دون الشعوب الأخرى، ولإعطائهم التوراة علامة على التميز
عن باقي الأمم، ويخاطب الرب بني إسرائيل في سفر الخروج (الإصحاح 6:7): «واتخذكم لي
شعباً وأكون لكم إلهاً» ويطلب الرب من موسى أن يخبر بني إسرائيل «إن سمعتم لصوتي
وحفظتم عهدي تكونون لي خاصة من بين جميع الشعوب فإن لي كل الأرض وأنتم لي مملكة
كهنة وأمة مقدسة»، الخروج (الإصحاح 19:5-6).

1 - اليهودية ديانة توحيدية أم شعب مختار؟، عمر أمين مصالحة.

حاول العديد من الحاخامات والفقهاء والمفكرين تفسير فكرة الاختيار، فجاءوا بتفسيرات كثيرة، وبغض النظر عن مضمون التفسير، فإن فكرة الاختيار على وجه العموم، تؤكد فكرة الانفصال والانعزال عن الآخرين. وقد شبه التلمود اليهود بحبة الزيتون، لأنه لا يمكن خلط الزيت مع المواد الأخرى، واستحالة اختلاطهم مع الشعوب الأخرى، وقد كانت عملية التفسير هذه ضرورية لأن أفراد الشعب المختار - المقدس، الذي يفترض أن يكون قد حل فيهم الله، كانوا ولا يزالون من أصغر الشعوب في الكون، ولم يكونوا بأية حال أكثرها تفوقاً، كما أملت بهم الكثير من الهزائم الحربية التي انتهت بالسبي والتشريد. وقد ورد كثير من تفسيرات الحلولية الإلهية والإيمان، على أنه كلما زادت النزعة الحلولية، زادت القداسة في الشعب ومن ثم زادت عزلته وتمييزه:

1 - الاختيار الإلهي علامة على التفوق:

- لم يختار الله اليهود بوصفهم شعباً فحسب، بل اختارهم جماعة دينية قومية تجمعها أفكارها وعقائدها، وقد عرضت الرسالة على شعوب الأرض قاطبة فرفضت هذه الشعوب الرسالة، وحملها الشعب اليهودي وحده، وقد حولهم هذا الاختيار إلى مجموعة من الكهنة والقديسين وإلى أمة مقدسة تتداخل فيها العناصر الدينية والقومية (تلمود: سنهدرين ن-ط، ع).
- يدل الاختيار على تفوق اليهود عرقياً، فقد اختير إبراهيم واختير اليهود لأنهم من نسله. وقد جاء في التلمود ما يلي: "كل اليهود مقدسون. كل اليهود أمراء. لم تخلق الدنيا إلا لبني إسرائيل. لا يدعى أحد ابناً للرب إلا بنو إسرائيل. لا يحب الله أحداً إلا بني إسرائيل (المشنا: على لسان الحاخام عقيفا).
- ويرمز الاختيار إلى تفوق اليهود الأخلاقي، فقد اختار الله الشعب اليهودي لأنه أول شعب عبده ووحدته، أي انه اختار الشعب لأن الشعب اختاره، وقد جاءت في التلمود هذه الكلمات: "لماذا اختار الواحد القدوس تبارك اسمه الإسرائيليين؟ لأنهم اختاروا الواحد القدوس تبارك اسمه وتوراته". ويمكن أن تنحسر النزعة الحلولية قليلاً، بحيث يصبح الاختيار علامة على التميز (الرمبام: سيرة الملوك، ف ط- 5).

2 - الاختيار كتكليف ديني:

اختار الله الشعب اليهودي حتى يكون خادماً له، وليكون الوسيلة التي يصلح بها العالم ويوحد بها الأمم، مما يجعل الاختيار ليس ميزة بحد ذاتها فقط، وإنما هو تكليف إلهي محمّل بالمسؤوليات والأعباء.

وذكر في سفر عاموس (الإصحاح 2:3): «إياكم فقط عرفت من جميع قبائل الأرض، لذلك أعاقبكم على جميع ذنوبكم»، وكثيراً ما يلاحظ أن الأنبياء كانوا ينتقدون الشعب لفساده الأخلاقي ولاتباعه طرق الشعوب الوثنية الأخرى، وفي هذا تأكيد للفكر التوحيدي. ويلاحظ أن الأنبياء حتى في لحظات نكدهم للشعب اليهودي، كانوا ينطلقون من مقوله اصطفاة الشعب.

3 - الاختيار كأمر رباني:

إن أكثر التفسيرات تواتراً، وخصوصاً على المستوى الوجداني، هو أنّ الاختيار لم يكن مشروطاً ولا مسبباً، فهو من إرادة الله التي لا ينبغي أن يتساءل عنها أي بشر. لقد اختار الرب الشعب ووعده بالأرض، وليس لأي إنسان أن يتدخل في هذا الأمر، وهذا هو تفسير «راشي» الذي كان متأثراً بالفكر الإقطاعي الغربي وبالمسيحية، فالاختيار هنا أمر محتوم، وعلى العبد الانصياع له، وهو سر من الأسرار التي تتشابه بالمسيحية.

والاختيار حسب هذا التفسير لا علاقة له بالخير أو الشر، ولا بالطاعة أو المعصية، فهو لا يسقط اليهودي حتى ولو أتى هذا الشعب بالمعصية؛ إذ إن حب الله للشعب المختار يغلب على عدالته، ولذلك لن يرفض الإله شعبه، ولا في أي وقت من الأوقات، مهما تكن خطايا هذا الشعب. بل يدعي أحد المفسرين أن الله هو الذي اختار الشعب اليهودي، فالاختيار ملزم له هو وحده وليس ملزماً للشعب. ورغم التفاوت في رؤية الجماعات الدينية اليهودية لموضوع الاختيار والتمييز، ترى الغالبية أن ثمة علاقة خاصة تربطهم بالله، وقد تعمق هذا التيار في اليهودية بشكل متطرف، وتحولت التجربة الدينية عند اليهود من تجربة فردية عمادها الضمير الفردي إلى تجربة جماعية عمادها الوعي القومي، وفي وقت لاحق هيمن تدريجياً فكر (القبالة) التي حولت الشعب اليهودي من مجرد شعب مختار إلى شعب يعد جزءاً عضواً من الذات الإلهية، فهو الشخيانه (التجسيد الأنثوي للحضرة الإلهية حسب العقيدة اليهودية) التي تجلس إلى جواره على العرش وتشاركه السلطة.

لقد عززت أسطورة الشعب المختار النزعة «المشيحانية» في الفكر الديني اليهودي، فكل عضو في أمة الكهنة والقديسين هو تجسيد حي للرب، وصوته من صوت هذا الإله، فذكر في كتاب (التثنية: الإصحاح 6/7-8): «مباركاً تكون فوق الشعوب».

ويخاطب أشعيا على لسان الرب شعب صهيون: «هكذا قال السيد الرب: ها إني أرفع إلى الأمم يدي وإلى الشعوب أقيم رايتي فيأتون بأولادك في الأحضان، وبناتك على الأكتاف يحملن. ويكون الملوك حاضنيك وسيداتهم مُرضعاتك. بالوجوه إلى الأرض يسجدون لك

ويلحسون غبار رجلك، فتعلمين أنني أنا الرب الذي لا يخزي منتظريه“ (أشعيا: الإصحاح 23-22/49).

أي انهم أنبياء أو شبه أنبياء، وقد عززت فكرة الاختيار أيضاً الإحساس الزائف لأعضاء بعض الجماعات اليهودية بوجودهم خارج التاريخ وبأن القوانين التاريخية التي تسري على الجميع لا تسري عليهم، وكلما ازداد حال الجماعات اليهودية سوءاً، كان أعضاؤها يزدادون إصراراً على فكرة الاختيار. حاول بعض المفكرين اليهود في العصر الحديث التخفيف من حدة مفهوم الشعب المختار قائلين: إن كل شعب يتم اختياره ليكون الشعب المختار، وليكون له نصيب من تاريخ البشرية، وقد حظي اليهود بنصيب يفوق نصيب الآخرين. وقد تمرد دعاة حركة التنوير اليهودية، واليهودية الإصلاحية على مفهوم الاختيار بمعناه العنصري والأخلاقي، واحلوا محله فكرة الرسالة، التي مفادها أن الإله شتت اليهود في أنحاء الأرض عقاباً لهم، ولينشروا رسالته وليصبحوا أدواته في تحقيق السلام والخلاص، وقد تخلى اليهود الاصلاحيون عن فكرة الاختيار، أما اليهودية المحافظة والأرثوذكسية، فأبقت هذا المفهوم الديني وعمقته. وتسيطر اليوم فكرة الشعب المختار، بعد علمنتها، على الفكر اليهودي بجميع اتجاهاته، وقد أكد “احاد هغام»، منطلقاً من المفاهيم التي وضعها الفيلسوف “نيتشه” والخاصة بفكرة “السوبرمان” أي الإنسان الخارق، أن اليهود أمه متفوقة، وتحدث المفكر الصهيوني الاشتراكي “تحمان سيركين” عن اليهودي بوصفه البروليتاري الأزلّي، أي الليبرالي في هذا العالم. وقال “بن غوريون” رئيس الحكومة الأول لدولة إسرائيل: “إن دولة إسرائيل تضم الشعب المختار، وبوسعها أن تصبح منارة لجميع الأمم“.

تستند فلسفة “بوبر” على الحوار والتعبير عن فكرة الاختيار، فمن المفروض أن يتم الحوار الحق بين الله واليهود نتيجة التشابه بينهما، وهو أمر ليس متاحاً لباقي الأمم، يتحدث اليهود دوماً عن الذكاء، وعن النسبة غير العادية من الحاصلين على “جوائز نوبل”، لأن هذه الصفات الإيجابية نابعة من الخصوصية اليهودية أو الجوهر اليهودي أو الطبيعة اليهودية داخل الأفراد.

ومن هذا المنظار فإن الله خلق اليهود وغيرهم؛ اليهود كما جاء سابقاً:

«الشعب الخلاصة، الشعب الإرث، الشعب المختار، الشعب الأزلّي، الشعب المُقدس، الشعب الذي أختلط دمه بدم الله فأصبح اليهودي والله واحداً مقدساً. وأما الآخرون فقد خلقوا لخدمتهم إن سُمح لهم، ولذا جاء في التلمود ما يخص التعامل مع غير اليهود:

وتقوم اليهودية علمه الأسس التالية:

1. كان قولهم بفئتين لا ثالث لهما ينتمي إليهما البشر جميعاً: "اليهود" و"غير اليهود".
 2. كان تهويدهم للرب، فهو إلههم وحدهم، وهم شعبه المختار، ولا شعب آخر.
 3. الاحتجاز العرقي لديانتهم، فلا يحق لغير المنتمي إلى عرقهم اعتناقها، وكأن تهويد الرب حلال بينما تهويد غير اليهودي حرام!
 4. "التوحيد" عقيدة يهودية خالصة؛ فالشغل الشاغل للرب إنما هو العناية بـ"شعبه المختار"، وتفضيلهم على سائر البشر، ومنحهم وطناً بعد انتزاعه من غيرهم ومسامحتهم والصفح عنهم دائماً!
- أما اليهودية فيمكن أن تقول إنها تعتمد على التلمود والتوراه وأسأل القارئ أن يصطحبني لتتجول في:

أولاً: صفحات من التوراة

ثانياً: صفحات من التلمود

ثم أخيراً تبرير ما عمله اليهود تنفيذاً لما جاء في التوراه والتلمود من أوامر دينيه في تاريخهم القديم، ومع الفلسطينيين عام النكبة وما قبله وحتى عام 1967 ثم ما قامت به إسرائيل بعد ذلك حتى تاريخنا اليوم

محتوى التوراه والتلمود

أولاً: تعظيم اليهودي وتفضيله على باقي الخلق (الأغيار).

ثانياً: الدعوة والتبرير لتدمير كل شيء غير يهودي "الرجال والنساء والشيوخ والأطفال وتدمير البناء وخلع الأشجار وحرق الأحياء".

ثالثاً: قصص جنسية تتعلق بانبيائهم وملوكهم وقضاتهم وأولاد وبنات تلك الفئة.

إِسْرَائِيلُ شَعْبُ الرَّبِّ ٢٦

في هذا اليومِ يأمُرُكَ الرَّبُّ إِلهُكَ أَنْ تَعْمَلَ يَهْدِيهِ الْفَرَائِضِ وَالْأَحْكَامِ ، فَاحْفَظْهَا

واعملْ بِهَا يَكُلُّ قَلْبِكَ وَ كَلَّ تَفْسِكَ. 17 إِنَّكَ قَدْ طَلَبْتَ إِلَى الرَّبِّ الْيَوْمَ أَنْ يَكُونَ لَكَ إِلَهًا وَأَنْ تَسِيرَ فِي سُبُلِهِ وَ تَحْفَظَ فَرَائِضَهُ وَ وَصَايَاهُ وَ أَحْكَامَهُ وَ تَسْمَعَ لِيصَوْتِهِ. 18 وَ طَلَبَ مِنْكَ الرَّبُّ الْيَوْمَ أَنْ تَكُونَ لَهُ شَعْبًا خَاصًّا ، كَمَا قَالَ لَكَ ، لِيَكِي تَحْفَظَ وَصَايَاهُ، 19 وَأَنْ يَجْعَلَكَ فَوْقَ جَمِيعِ الْأُمَمِ الَّتِي خَلَقَهَا مَجْدًا وَاسْمًا وَ بَهَاءً ، وَ تَكُونَ شَعْبًا مُقَدَّسًا لِلرَّبِّ إِلَهِكَ ، كَمَا قَالَ .

التثنية (26: 16-19)

ثلاث هدايا ثمينة أعطيت إلى إسرائيل، و لا أحد منها بدون موادة خاصة: هذه الهدايا الثلاث كانت القانون، أرض إسرائيل، والعالم. التلمودا .Ibid, fol. 5. col.

مثلما هو مستحيل للعالم أن يكون بدون هواء، فمن المستحيل للعالم أن يكون بدون إسرائيل. التلمود (Taanith, fol. 3. col. 2).

إذا نطح ثور لإسرائيلي ثور أحد غير يهودي، يكون الإسرائيلي معفى من دفع الأضرار؛ لكن إذا نطح ثور أحد غير يهودي ثور إسرائيلي، فإنه يجب عليه حتماً أن يعرضه بالكامل. التلمود (Bava Kama, fol. 38. col. 1).

إذا رفع شخص من غير اليهود دعوى امامك على يهودي بريء اليهودي إن امكن ذلك طبقاً لقوانين إسرائيل، وأخبر الثاني أن هذا قانوننا أما اذا لم تستطع حسب القانون اليهودي فبرئه بموجب قانون الآخرين وقل للمدعي هذا قانونكم؛ لكن إذا لم يمكن أن يبرأ طبقاً لأي قانون، حينها قدم عذراً كاذباً وضمن براءته. هذه كلمات الحبر إسماعيل. التلمود (Ibid., fol. 113, col. 1).

الكذب في اليهودية:

الوصايا لا ذكر فيها لتحريم الكذب ليس فقط على غير اليهودي بل حتى لم تترد مطلقاً، أما شهادة الزور فهي مخصصة لليهودي بتعامله مع اليهودي

- أكرم أباك وأمك، لكي تطول أيامك في الأرض التي يُعطيك الرب إلهك إياها.
- لا تقتل
- لا تزني
- لا تسرق

- لا تشهد على قريبك شهادة زور
- لا تشته بيت قريبك: لا تشته امرأة قريبك ولا خادمه ولا خادمته ولا ثوره ولا حماره ولا شيئاً مما لقريبك“.

الخروج 20: 8-18

يُقال إن الله قد كذب لاصلاح ذات البين بين إبراهيم وساره، وهذا ليس غريباً؛ ولذلك يُعَلِّمُ الحبرُ الاعظم أن الكذب تحت بَعْضِ الظروفِ جائز. “ عندما يكون الكذب مربحاً فالكذب واجب .” ميناندر و يَقُولُ :

“ الكذب أفضل من حقيقة مُزَعَجَةٍ. ” وهذا هو الغرض

التلمود(Yevamoth, fol. 65, col. 2)

لمن يريد أن يفاوض فعليه أن يعلم هذه الحقيقة وعليه أن لا ينتظر أي عمل.

“Almsgiving exalteth a nation, but benevolence is a sin to a nation”

أي انها أمة اسرائيل كما هو مكتوب “Almsgiving لا exalteth a nation, but benevolence is a sin to nation” أما معنى أي إن عمل الاحسان والصدقات من قبل الاسرائيليين لغير اليهود هو خطيئة. التلمود (.Baba Bathra, fol. 10, col. 2).

شرائع حصار وفتح المدن البعيدة

اليهودية تعتبر أنه لا خيار فيها لمن يُهاجم، اذا استسلم أصبح عدواً واذا قاوم قُتل ومُتَّله به. هذا ما جاء في التوراة نصاً صريحاً:

وحين تتقدمون لمحاربة مدينة فادعوها للصلح أولاً. فإن أجابتكم إلى الصلح واستسلمت لكم، فكل الشعب الساكن فيها يُصبح عبيداً لكم. وإن أبت الصلح وحاربتكم فحاصروها فإذا أسقطها الرب إلهكم في أيديكم، فاقتلوا جميع ذكورها بحد السيف. وأما النساء والأطفال والبهائم، وكل ما في المدينة من أسلاب، فاغنموها لأنفسكم، وتمتعوا بغنائم أعدائكم التي وهبها الرب إلهكم لكم. هكذا تفعلون بكل المدن النائية عنكم التي ليست من مدن الأمم القاطنة هنا.

سفر التثنية 20:-10-15

شرائع حصار وفتح مدن أرض الموعد

أما تعامل اليهود مع من سكنوا أو يسكنون بجوارهم (الفلسطينيين والعرب عامة) فلا خيار فيها إلا القتل كما جاء في التوراة.

أما مدن الشعوب التي يهبها إلهكم لكم ميراثاً فلا تستبقوا فيها نسمة حية، بل دمروها عن بكرة أبيها، كمدن الحثيين والأموريين والكنعانيين والفرزيين والحويين واليبوسيين كما أمركم الرب إلهكم، لكي لا يعلموكم رجاساتهم التي مارسوها في عبادة آلهتهم، فتغوا وراءهم وتخطئوا إلى الرب إلهكم.

سفر التثنية 20: 16-18

وهنا للمقارنة بين اليهودية والاسلام أورد:

وصية أبي بكر لبعثة أسامة بن زيد قبل مسيرة جنده:

ثم قال : يا أيها الناس، قفوا أوصيكم بعشر فاحفظوها عني: لا تَحُونُوا ولا تُغْلُوا، ولا تغدروا ولا تمثلوا، ولا تقتلوا طفلاً صغيراً، ولا شيخاً كبيراً ولا امرأة، ولا تعقروا نخلاً ولا تحرقوه ولا تقطعوا شجرة مثمرة، ولا تذبحوا شاةً ولا بقرة ولا بعيراً إلا لمأكله، وسوف تمرّون بأقوام قد فرّغوا أنفسهم في الصوامع، فدعوهم وما فرّغوا أنفسهم له، وسوف تقدمون على قوم يأتونكم بآنية فيها ألوان الطعام، فإذا أكلتم منها شيئاً بعد شيء فاذكروا إسم الله عليها.

والسؤال الذي يطرح نفسه هل هذه التعاليم نظرية أم مورست حقاً؟ دعنا نتابع التاريخ القديم ونقارنه بما حدث في فلسطين وماذا يحدث بعد أن وقع العرب معاهدات سلام وبعد أن وقع الفلسطينيون أوصلو.

المذابح القديمة

مذبحة مدينة أريحا

«وعندما نفخ الكهنة في الأبواق في المرة السابعة قال يوشع للشعب : اهتفوا لأن الرب قد وهبكم المدينة، واجعلوا المدينة وكل ما فيها محرماً للرب باستثناء راحاب الزانية وكل من لاذ بيبتها، فاستحيوهم، لأنها خبأت الجاسوسين المرسلين لاستطلاع أحوال المدينة... فاندفع الشعب نحو المدينة كل إلى وجهته، واستولوا عليها. ودمروا المدينة وقضوا بحد السيف على كل من فيها من رجال ونساء وأطفال وشيوخ حتى البقر والغنم والحمير».

سفر يشوع (6: 21-16)

مذبحة مدينة عاي

فوجد أهل عاي أنفسهم محصورين بين الإسرائيليين من الأمام ومن الخلف، ففتك بهم الإسرائيليون، فلم ينج منهم أحد... وعندما تم القضاء على جيش عاي في الصحراء حيث تعقبوا الإسرائيليين، وفنوا جميعاً بحد السيف، رجح المحاربون الإسرائيليون إلى عاي وقتلوا كل من فيها فكان جميع من قتل في ذلك اليوم من رجال ونساء إثني عشر ألفاً، وهم جميع أهل عاي. وظل يشوع ماداً يده بالحربة نحو المدينة حتى تم القضاء على جميع أهل عاي. أما البهائم وغنائم المدينة فقد نهبها الإسرائيليون لأنفسهم بمقتضى أمر الرب الذي أصدره إلى يشوع. وهكذا أحرق يشوع عاي وحولها إلى تل خراب أبدي إلى هذا اليوم. وشنق ملك عاي على شجرة...».

سفر يشوع (8: 29-22)

مذبحة الأموريين والخرافات التوراتية

«في ذلك اليوم الذي هزم فيه الرب الأموريين أمام بني إسرائيل، ابتهل يشوع إلى الرب على مسمع من الشعب : يا شمس دومي على جبعون، ويا قمر على وادي أيلون، فثبتت الشمس وتوقف القمر حتى انتقم الجيش من أعدائه».

سفر يشوع (10: 12-13)

مذابح مقيدة ولبنة ولخيش وعجلون وحبرون ودبير

«واستولى يشوع في ذلك اليوم على مقيدة (المدينة التي كان يختبئ الملوك الخمسة في كهف فيها) وقتل بالسيف ملكها وكل نفس فيها. لم يفلت منها ناج . وصنع بملك مقيدة ما صنعه بملك أريحا. ثم توجه يشوع على رأس جيشه من مقيدة إلى لبنة وحاربها... فدمرها وقتل كل نفس فيها بحد السيف فلم يفلت منها ناج ، وصنع بملكها ما صنعه بملك أريحا. بعد ذلك تقدم يشوع من لبنة إلى لخيش وحاصرها وهاجمها، فأسلم الرب لخيش إلى يد إسرائيل، فاستولوا عليها في اليوم التالي ودمروها وقتلوا كل نفس فيها بحد السيف مثلما صنعوا بلبنة. عندئذ أقبل هورام

ملك جازر لمعونة لخيـش، فـقضى يشوع عليه، وعلى جيشه فلم يـفلت منهم نـاج .

تدمير عجلون وغيرها

ثم تحرك يشوع وجيش إسرائيل من لخيـش نحو عجلون فحاصروها وحاربوها واستولوا عليها في ذلك اليوم ودمروها، وقضوا على كل نفس فيها بحد السيف، على غرار ما صنعوا بلخيـش. ثم اتجه يشوع بقواته من عجلون إلى حبرون وهاجموها، واستولوا عليها ودمروها مع بقية ضواحيها التابعة لها، وقتلوا ملكها وكل نفس فيها بحد السيف فلم يـفلت منها نـاج ، على غرار ما صنعوا بعجلون. وهكذا قضوا على كل نفس فيها. ثم عاد يشوع إلى دبـير وهاجمها واستولى عليها ودمرها مع ضواحيها، وقتل ملكها وكل نفس فيها بحد السيف فلم يـفلت منها نـاج ، فصنع دبـير وملكها مثل ما صنع بلبنة وملكها».

سفر يشوع (10 : 28 - 39).

احتلال (ربة عمون - عمان حالياً)

“أخرج الشعب الذين فيها ووضعهم تحت مناشير ونوارج من حديد وفؤوس من حديد وطرح منهم في أتون الآجر. وهكذا صنع بجميع مدن بني عمون” تذكر التوراة بارتياح عظيم.

(صموئيل الثاني 31:12)

مذبحة مياه ميروم وحاصور والعناقيين

«فقال الرب ليشوع : لا تخش منهم. غدا في مثل هذا الوقت أهلكهم أمام إسرائيل، فتعرقب خيولهم وتحرق مركباتهم بالنار. فجاء يشوع وجميع جنوده وباغتوهم (الملوك الذين تحالفوا ضد يشوع) عند مياه ميروم وهاجموا عليهم، فأسلمهم الرب إلى يد إسرائيل، فضربوهم وطاردوهم... وقضوا عليهم بحيث لم يـفلت منهم نـاج . وفعل بهم يشوع كما أمره الرب، فعرقب خيولهم وأحرق مركباتهم بالنار. ثم رجح يشوع واستولى على حاصور وقتل ملكها بالسيف، لأن حاصور كانت قبل ذلك زعيمة تلك الممالك، وقضوا فيها على كل نسمة بحد السيف، فلم يبق فيها حي وأحرقوها بالنار 21 وهاجم يشوع العناقيين أيضا وأبادهم... وقضى عليهم ودمر مدنهم».

يشوع (11 : 6 - 11، 21).

مذبحة العماليق

«وقال صموئيل لشاول : أنا الذي أرسلني الرب لأنصبك ملكا على إسرائيل، فاسمع الآن كلام الرب. هذا ما يقوله رب الجنود : إنني مزعم أن اعاقب عماليق جزاء ما ارتكبته في حق الإسرائيليين حين تصدى لهم في الطريق عند خروجهم من مصر. فاذهب الآن وهاجم عماليق واقض على كل ما له. لا تقف عند أحد منهم بل اقتلهم جميعا رجالا ونساء وأطفالا ورضعا، بقرا وغنما، وجمالا ، وحميرا .» (سفر صموئيل الأول : 15 : 1 - 3).

المذابح الداوودية (نسبة إله النبي داوود)

«وانطلق داوود ورجاله يشنون الغارات على الجشوريين والجزريين، والعمالقة الذين استوطنوا من قديم الأرض الممتدة من حدود آشور إلى تخوم مصر. وهاجم داوود سكان الأرض، فلم يستبق نفساً واحدة، واستولى على الغنم والبقر والحمير والجمال والثياب... ولم يكن داوود يستبقي رجلاً أو امرأة على قيد الحياة...». (سفر صموئيل الأول : الإصحاح السابع والعشرون : 8 - 11/9).

إن كل هذه المذابح التي يفتخر بها اليهود ويعتقدون بها كما جاءت في التوراة يعترفون أنها تنفيذ لارادة الله، فلننظر الى ما ورد في بعض أسفارهم:

الإيادة الإلهية للبشر والتطهير العرقي ضد الشعوب لصالح بني إسرائيل

“لأن الرب إلهكم هو المحارب عنكم كما وعدكم” (يشوع 23 : 10)

“والرب إلهكم هو يدفعهم من أمامكم ويطردهم من بين أيديكم وتملكون أرضهم كما قال لكم الرب إلهكم” (يشوع 23 : 5)

“لقد طرد الرب من بين أيديكم أمماً عظيمة شديدة ولم يثبت في وجوهكم أحد إلى هذا اليوم” (يشوع 23 : 9)

طرد السكان الأصليين وتمليك اليهود أرضهم ، وإبادتهم :

“ لأن ملاكي يسير أمامك ويدخلك أرض الأموريين والحثيين والفرزيين والكنعانيين والحويين واليبوسيين وأبيدهم” (الخروج 23:23)

الإيقاع على النساء جريمة

“هل استبقيتم الإناث كلهن هؤلاء هن اللائي حملن بني إسرائيل بمؤامرة بلعام على أن يتمرّدوا على الرب في أمر فغور فحلت الضربة في جماعة الرب” (العدد 31: 15-16)

ولتصحيح الأمور !! أمرهم قائلاً:

“فالآن اقتلوا كل ذكر من الأطفال وكل امرأة عرفت مضاجعة رجل اقتلوها، أما الإناث الأطفال اللواتي لم يعرفن مضاجعة الرجل فاستبقوها لكم” (العدد 31: 17-18)

العفو عن الأغيار جريمة

“عفا شأؤل والشعب عن أجاج وعن خيار الغنم والبقر وكل سمين والحملان، وكل ما كان جيداً ولم يحبوا أن يسلبوها. ولكن كل ما كان حقيراً مهزولاً أبسوه” (الملوك الأول 15 : 9)

وهذا العفو الذي اقترفه شأؤل كان جريمة لا تغتفر. لذا ندم الرب على إقامة شأؤل ملكاً لأنه “مال عن اتباعي ولم يقم كلامي” صرح يهوه لنبيه صموئيل (الملوك 15 : 10)

