



# رمضان والتغذية

الأستاذة مونية اليوسفي  
أستاذة بكلية الطب و الصيدلة  
بفاس

بحلول شهر رمضان المبارك تختلف العادات والأعماط الغذائية لدى الفرد. لذلك ارتأينا أن نقدم لكم هذا الموضوع الذي يساعد على معرفة الأنظمة الغذائية السليمة والمواد المفيدة والضارة للجسم وذلك حتى نحافظ على الصحة السليمة.

الملاحظ خلال شهر رمضان، الإقبال الكبير إلى حد النهم على كل ما لذ وطاب تحت ذريعة أن نفس الصائم تشتهي الحلويات لأن جسمه يحتاج إلى ما يزوده بالطاقة. فتراه عند الإفطار ينقض على الأكل ليلتهم كل ما توفر من أنواع المأكولات. وهنا تكمن المشكلة فالصائم، وبدون أن يدرك، يسبب لنفسه الضرر ويعرض جهازه الهضمي للكثير من المشاكل. خصوصا وأن تناوله الطعام دفعة واحدة عامل آخر غير مساعد. في ظل عدم وجود نظام غذائي أو توقيت سليم.

## فوائد الصيام

تخلص الجسم من بقايا الأطعمة والإفرازات والتي عادة ما تؤدي إلى تكاثر الجراثيم. كما أنه يساهم في تقوية عضلات المعدة.

■ الصيام مفيد في تعديل نسبة الدهون بالدم وخاصة الكوليسترول وأثناء رمضان يفقد الصائم جزء من الدهون والشحوم المتراكمة بالأوعية الدموية مما يوفر له الوقاية من تصلب الشرايين وأمراض ضغط الدم.

■ إن تواجد الطعام بالجهاز الهضمي بصورة دائمة يحتاج إلى ضخ مقادير عالية من الدم إلى الأمعاء للقيام بعملية الامتصاص. وأثناء

■ الصيام وسيلة فعالة للتخلص من العادات السيئة والتي تؤثر سلباً على الحالة الصحية و التغذوية فالصيام دورة طبية مجانية يتلقاها المسلم كل عام مرة لصيانة الجسم.

■ الصيام يعمل على إراحة أجهزة الجسم وخاصة الجهاز الهضمي والعصبي بعد فترات عمل طويلة مما يعمل على تقويتها وزيادة كفاءتها.

■ إن خلو المعدة والأمعاء من الطعام لساعات طويلة يساهم في

من المهم بين فترات الصيام إيجاد توازن ما بين الطعام والشراب. إن الكلى السليمة فعالة جداً في تنظيم نسبة الملح و الماء في الجسم و الحفاظ عليها. و الطقس الحار و التعرق الشديد قد يسببان تغيرات كبيرة في التوازن الطبيعي للملح و الماء في الجسم. و في حال الإهمال قد تصبح هذه التغيرات كبيرة جداً بحيث لا تستطيع حتى الكلى السليمة أن تتأقلم مع الصيام.

ومن أجل حماية العضلات من التعرض لضرر. ينبغي إعداد وجبات الطعام بشكل جيد. بحيث تحتوي على الكربوهيدرات وقليل من الدهن على نحو متوازن. لذلك فإنه من الأهمية بمكان أن يتناول المرء غذاء متوازناً بشكل جيد مع كميات كافية من الغذاء والماء والملح. كما يتناقص إفراز الحمض في المعدة أثناء الصيام.

أما الكبد فهو أهم عضو في الجسم لضبط احتياطي الطاقة. وأثناء الصيام يحرر الكبد الغلوكوز (السكر السداسي) من خلال تفكيك الغلوكوز المخزن على شكل سلاسل طويلة من السكر تدعى غليكوجين (سكر الكب) يوجد الغليكوجين في الكبد وفي عضلات الجسم الكبيرة.

في المرارة تتجمع العصارة الصفراوية التي يتم إنتاجها في الكبد ويتم تركيزها إلى وجبة الطعام التالية. والطعام الغني بالدهن هو الذي يؤدي إلى إفراز العصارة الصفراوية بالدرجة الأولى. و هذا يعني أنه يجب على المرء أن يحذر من عدم تناول الكثير من الطعام الغني بالدهن عند تناول وجبة الإفطار.

البنكرياس. وهو يفرز الأنسولين عادة. وأثناء الصيام يقل إنتاج الأنسولين وتزداد الهرمونات التي تحرر الغلوكوز من مخزونات الكبد والعضلات. كما ينقص إنتاج العصارات الهضمية أيضاً.

يتوقف في الأمعاء الدقيقة إنتاج العصارات الهضمية وتحدث تقلصات منتظمة للأمعاء الدقيقة بأكملها. أما في الأمعاء الغليظة. فيجري امتصاص قسم كبير من الماء الموجود في الطعام. والأمعاء الغليظة هي العضو الأهم بعد الكلى بالنسبة لتوازن الملح وتوازن الماء في الجسم.

## المخاطر الصحية المحتملة والطرق الممكنة لتجنبها

### 1. الحرقة في عنق المعدة

يُعتبر كيس المعدة بيئة حمضية مهيأة لهضم الطعام والقضاء على البكتيريا التي تدخل مع الطعام. وعادة ما تتم حماية كيس المعدة والمرء من الأحماض بواسطة نوع خاص من المخاط الواقي و"صمام" بين كيس المعدة والمرء. عندما يُنتج كيس المعدة كمية من الأحماض أكبر من اللازم. أو عندما يضعف الصمام الموجود في القسم السفلي من المريء. يمكن الشعور بالحرقة. وعادة ما يسبب الصيام تقليل إنتاج حمض المعدة. ولكن مجرد التفكير بالطعام أو شَم رائحته يجعل الدماغ يصدر أمراً إلى كيس المعدة لإنتاج المزيد من الحمض. وعندما يؤدي ذلك إلى زيادة كمية الحمض. تصبح الحرقة مشكلة حتى أثناء الصيام.

الصيام يوفر للقلب قسط من الراحة ويمكن له استجماع قواه وحيويته مما يتيح للقلب فعالية أكبر في دفع وضخ الدم إلى الدماغ والكليتين.

■ يشعر الصائم بالطمأنينة والراحة النفسية. فالصيام يساعد في التخلص من التوتر والقلق ويساهم في الوقاية من العديد من الأمراض النفسية والعصبية بل وبعضاً من أمراض العصر مثل مرض السكر وارتفاع ضغط الدم.

■ للصوم فوائد جمة على الكليتين. فهو يتيح للجسم التخلص من العديد من السموم والمواد الضارة المتراكمة والتي تمثل أخطاراً عديدة على كافة خلايا الجسم وخاصة الكليتين.

## التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث أثناء الصيام

بالنسبة لكثير من الناس فإن التساؤل الأكبر المتعلق بالصيام هو ما إذا كان مفيداً للصحة أم مضر بها؟

والجواب على هذا السؤال يستلزم القيام بعرض سريع لما يحدث في الجسم أثناء الصيام: أي فيزيولوجيا الصيام. إن التغيرات التي تطرأ على الجسم كَرَد فعل على الصيام تعتمد على مدى استمرارية الصيام. يدخل الجسم في حالة الصيام لدى معظم الناس بعد مضي حوالي 8 ساعات على آخر وجبة طعام. أي عندما تنتهي القناة المعوية المتعدية من عملية الهضم وامتصاص الغذاء الموجود في الطعام. في الحالة العادية يكون المصدر الرئيس للطاقة في الجسم هو الغلوكوز (السكر السداسي) الذي كان الجسم قد خزّنه في الكبد والعضلات على شكل غليكوجين (سكر الكب). وأثناء الصيام يستخدم الجسم هذا المخزون من الغلوكوز أولاً كي يتزود بالطاقة. ومع استمرار الصيام يُستهلك هذا المخزون من الغلوكوز. فيبدأ الجسم باستخدام الدهون كمصدر للطاقة. كما يجري تكوين كميات صغيرة من الغلوكوز من خلال آليات أخرى في الكبد.

عندما يستمر الامتناع عن تناول الطعام لبضعة أيام أو أسابيع. حينها فقط يبدأ الجسم أخيراً باستهلاك البروتين كمصدر للطاقة. هذه الحالة من الجوع غير صحية للجسم على الإطلاق. إن ما يحدث في هذه الحالة هو أن البروتينات تتحرر من العضلات. ولذلك نرى الناس المتضوئين جوعاً نحيلين وهزيلين.

بما أن الصيام في الإسلام لا يدوم سوى من الفجر وحتى غروب الشمس. أي أن هناك إمكانيات جيدة لتزويد الجسم بطاقة جديدة قبل بدء كل يوم من الصيام وبعد انتهائه. وبالتالي يحدث حَوَل تدريجي في الجسم. من استخدام الغلوكوز بالدرجة الأولى كمصدر للطاقة إلى استخدام الدهون. وفي نفس الوقت يتم منع استخدام البروتينات الموجودة في العضلات كمصدر للطاقة. واستخدام الدهون كمصدر للطاقة يعود بالنفع على تخفيف الوزن. مع الحفاظ على كتلة العضلات في الوقت نفسه. وبالإضافة إلى ذلك يؤدي تخفيف الوزن إلى تحسين التحكم بالعلاج الغذائي لما يسمى مرض السكر-النوع 2. وكذلك تخفيض ضغط الدم. وبعد الصيام بضعة أيام ترتفع مستويات بعض الهرمونات في الجسم (الإنزورفين والكورتيزون). وينتج عن ذلك ازدياد التنبّه مع ازدياد الشعور بالراحة الذهنية بشكل عام.

الإفطار هو وجبة الطعام التي تنهي صيام اليوم. و يمكن أن تحتوي هذه الوجبة على التمر. وهذا ما ينسجم مع سنة النبي صل الله عليه وسلم. فالتمر يزود الجسم بالغذاء المنعش والطاقة اللازمة. وكذلك عصير الفواكه يزود الجسم سن بتأثير منعش مشابه للتمر. يجب أن تكون الوجبة مجرد وجبة. وليست مأدبة احتفالية. يجب أن يكون الغذاء بسيطاً وأن لا يختلف كثيراً عما يتناوله المرء من طعام في الأيام العادية. و يجب أن يحتوي على أطعمة من كافة المجموعات الغذائية بنسب متوازنة.

تزود الكربوهيدرات المركبة الجسم بالطاقة ببطء خلال ساعات الصيام الطويلة. وتوجد الكربوهيدرات المركبة في الحبوب والبنجر. مثل الذرة والقمح والشوفان و الدخن والعدس والبقول وقمح الحبة الكاملة والأرز غير المصقول إلخ.

والطعام الغني بالألياف يجري هضمه ببطء أيضاً. وهو يتألف من النخالة والذرة وقمح الطعام والبنجر و البطاطا غير المقشرة والخضار مثل البقول الخضراء. وكذلك كل أنواع الفواكه تقريباً مثل المشمش والخوخ والتين إلخ. كما يمكن للطعام الغني بالألياف أن يقي من مشاكل الإمساك عندما يكون المرء مضطراً لعدم شرب الماء لساعات عديدة.

يجب أن يكون الطعام متوازناً بشكل جيد وأن يحتوي على مواد غذائية من كافة الأقسام الواردة في هرم الطعام. أي الفواكه والخضار. والبقول و البازلاء/العدس/الحمص. واللحمة/الدجاج/السّمك. والخبز/الحبوب وكذلك منتجات الألبان والدهون.

أما الطعام الذي ينبغي تجنبه فهو يشمل الأطعمة التي يستهلكها الجسم بسرعة. والتي تحتوي على الكربوهيدرات السريعة. مثل السكر والدقيق الأبيض إلخ. وهذه الكربوهيدرات تؤدي إلى الشعور بالجوع في وقت قصير.

وكذلك ينبغي تجنب الطعام الغني بالدهون (مثل الطعام المقلي/ المحمر. والمعجنات والبسكويت والحلويات و الشوكولاته والساكر) وقد يسبب الطعام الغني بالدهون معاناة في الهضم وحرقة ومشاكل في الوزن.

وقد يكون من المناسب تجنب المشروبات التي تحتوي على كميات من الكافيين. مثل الشاي والقهوة عند السحور. وهذه المشروبات التي ذكرناها تحتوي على الكافيين الذي يطرح الماء ويؤدي إلى فقدان الماء عن طريق البول. وفي وقت لاحق من النهار. يمكن أن يتسبب نقص السوائل بالصداع وصعوبات في التركيز والشعور بالانزعاج.

وكثير ما ذكرناه من الأطعمة الموصى بها مذكور أيضاً في القرآن الكريم وسنة الرسول ﷺ. وهذا ينسجم مع المبادئ الحديثة في الغذاء الصحي. وينبغي أن يكون أساساً لوجبات الطعام الصحية والمتوازنة أثناء شهر رمضان.

بينما تكثر الأسئلة مع حلول شهر رمضان عن الغذاء الصحي الملائم للصائم. وأفضل طريقة لتناول الطعام. وتباين إجابات الخبراء حولها. نعود في الإجابة إلى ما جاء في السنة النبوية. حيث توجد أحاديث قالها الرسول ﷺ منذ مئات السنين. أثبت

إن الشخص الذي يتناول دواء لعالج متاعب هضم الطعام بشكل منتظم. على سبيل المثال: عقار تخفيف الأحماض أو حاصرات المستقبلات الهستامينية H2. أو مثبطات مضخة البروتون. يجب أن يتنصح بالاستمرار في تناوله عند وجبة السحور (قبل الفجر) مثلاً. كما يمكن أن يتحكم بالحرقة أو الارتجاعات الحمضية من خلال تناول كمية معتدلة من الطعام وتجنب للمرء أيضاً الدهون والأطعمة المشوية أو المدخنة كثيراً والبهارات القوية. ومن المفيد أيضاً الإقلال من تناول الكافيين والإقلال عن التدخين. ومن المفيد أيضاً أن ينام المرء ورأسه مرفوع قليلاً من خلال وضع أكثر من وسادة تحت رأسه مثلاً. و على المدى الطويل يمكن أن يساعد تخفيف الوزن على التخلص من الحرقة.

## 2. الإمساك

قد يصبح الإمساك مشكلة كبيرة للصائم. و يمكن الحد من مخاطره من خلال الحفاظ على توازن جيد في السوائل خارج أوقات الصيام. والأكل بشكل صحي مع الكثير من الفواكه والخضار. وزيادة كمية الألياف في الطعام من خلال تناول النخالة الممزوجة بالماء. وزيادة النشاطات الجسدية. وفي حال استمرار المشكلة يمكنك أن تستعين بالمسهلات.

سوء الهضم و الانتفاخ: إن الإفراط في تناول الطعام بعد الإفطار وكذلك الطعام المقلي والغني بالدهون والتوابل وبعض أنواع الطعام مثل البيض واللحوم المقلية بالزيت وتناول المشروبات الغازية تسبب ذلك. ولعلاج هذه الحالة. ينبغي أخذ الوقت الكافي لتناول الطعام "المضغ. ثم البلع". وتجنب الإفراط في تناول الطعام الدسم. وتفادي الإفراط في المشروبات الغازية والعصائر المركزة أو الغنية بالسكر. وتجنب الطعام المقلي والأصناف المسببة لتراكم الغازات في الأمعاء.

## 3. زيادة الوزن

بالنسبة للشخص غير الخفيف قد تكون عادات الطعام أثناء شهر رمضان. بوجبة قبل الفجر (السحور) ووجبة عند الغروب (الإفطار). مدعاة للأكل بشكل مفرط بدون تفكير. و زيادة الوزن هي وباء في طور الانتشار. وهو يستدعي تدرج جودة الحياة ويزيد من الإصابة بالأمراض. ومن خلال الصيام نتاح الفرصة للمرء كي يتحكم بزيادة الوزن أو السمنة. و لكن إذا لم يتصاحب الصيام مع التحكم بالنفس والانضباط. فقد يضيق المرء فرصة تخفيف وزنه وتحسين صحته.

## 4. الطعام الضار والطعام المفيد

للحصول على أكبر فائدة ممكنة من الصيام. ينبغي على المرء أن يفكر بأنواع وكميات الطعام الذي يريد أن يستمتع بتناوله أثناء هذا الشهر الفضيل.

السحور (وجبة الطعام قبل الفجر) ينبغي أن يكون صحياً وبكمية معتدلة تمنح الشبع وما يكفي من الطاقة لصيام ساعات عديدة قادمة. ولذلك فمن المهم على نحو خاص أن تحتوي وجبة السحور على مواد غذائية بطيئة الهضم.

الشعور بالعطش الشديد خصوصا و أننا في فصل الصيف. وينصح باحتواء طعام السحور على أغذية سهلة الهضم كاللبن الزبادي والفواكه وغيرها و شرب الماء.

ونظرا لساعات الصوم الطويلة. ينبغي علينا إستهلاك أنواع الطعام التي تحتوي علي الألياف. وعلي سبيل المثال تمكث الأغذية المحتوية علي الألياف. والتي يتم بالتالي هضمها ببطيء في الجهاز الهضمي. حوالي 8 ساعات. بينما لا تمكث الأطعمة سريعة الهضم سوى 3 إلي 4 ساعات فقط.

والأغذية بطيئة الهضم عبارة عن أنواع الطعام التي تحتوي على القمح. الذرة. الفاصوليا. العدس. الدقيق المصنوع من القمح الكامل. الأرز غير المنقي وغيرها. أما بالنسبة للأغذية التي يتم هضمها بسرعة. فتشمل تلك التي تحتوي على السكر والدقيق الأبيض. وتسمى هذه الأطعمة بالكربوهيدراتية المنقاة صناعيا. وهي تعتبر الأخرى ذات قيمة غذائية فقيرة. وتعطي فقط طاقة محدودة. ولا تزود الجسم على المدى البعيد بما يحتاجه من المواد الغذائية الضرورية لوظائفه.

ويجب أن يكون الطعام. خصوصا في شهر رمضان متوازنا غذائيا. ومحتوي علي أصناف مختلفة من كافة المجموعات الغذائية مثل الفواكه. الخضراوات. اللحوم. الدجاج. السمك. الخبز. الحبوب. الحليب ومشتقاته. أما الطعام المقلي بالزيت فهو غير صحي. ويجب أن نتناول القليل منه. ويتسبب هذا النوع من الطعام. خصوصا في شهر رمضان. في سوء الهضم. حرقان المعدة. مشاكل زيادة الوزن. والتعب والإعياء البدني .

أما بشأن الشراب فعلي الصائم تناول أكبر كمية من الماء وعصير الفواكه تدريجيا. بين الإفطار وقبل موعد النوم. ذلك حتى يتمكن الجسم من تعويض وتنظيم السوائل فيه وفي الوقت المناسب. ثم تخزين المواد الغذائية الضرورية التي يحتاجها الجسم لأداء وظائفه العضوية.

وعموما ينبغي أن يكون غذاؤنا خلال شهر رمضان غير مختلف عنه كثيرا في الأيام العادية. حيث ينبغي أن يكون بسيطا قدر الإمكان. ويجب أن يكون الغذاء بشكل نتمكن عن طريقه من المحافظة على أوزاننا العادية. وعلى كل حال. فإذا كان الشخص بدينا. فإن شهر رمضان يعتبر بمثابة الوقت المثالي لتحقيق الوزن المناسب.

شهر كريم وصيام متقبل.

## المراجع

1. Trepanowski J.F. et al., Nutrition Journal, 2010; 9: 57.
2. Sadeghirad B. et al., Public Health Nutrition, 2012; 27: 1-11.
3. Vasan S.K. et al., Indian J Endocr Metab, 2012; 16: 552-7.
4. Mygind A. et al., Int J Clin Pharmacol, 2013; 35: 281-8.
5. Velayudhan M., Medical Journal of Malaysia, 2012; 67: 353-5.

العلم الحديث أنها أفضل دليل للتغذية في رمضان. كما أن السلوك النبوي الشريف بالإفطار على مرحلتين هم من أفضل النصائح التي يمكن تقديمها للصائم وهذه الأحاديث هي :

﴿إذا كان يوم صوم أحدكم فلا يرفث ولا يغضب﴾

فماذا يفعل الغضب في رمضان ؟ من المعلوم أن الغضب يزيد من إفراز هرمون الأدرينالين في الجسم بمقدار كبير. وإذا ما حدث ذلك في أول الصيام (أي أثناء هضم الطعام) فقد يضطرب الهضم ويسوء الامتصاص. وإذا حدث أثناء النهار حول شيء من الجليكوغين في الكبد إلى سكر الجلوكوز ليمد الجسم بطاقة تدفعه للشجار. وهي بالطبع طاقة ضائعة.

﴿لا يزال الناس بخير ما عجلوا الفطر﴾

فالتعجيل بالإفطار له آثار صحية ونفسية هامة. فالصائم يكون في ذلك الوقت بحاجة ماسة إلى ما يعوضه عما فقد من ماء وطاقة أثناء النهار. والتأخير في الإفطار يزيد من انخفاض سكر الدم. مما يؤدي إلى شعور بالتعب.

﴿إذا أفطر أحدكم فليفطر على تمر﴾

ومن هذا الحديث الصائم عند الإفطار بحاجة إلى مصدر سكري سريع. يدفع عنه الجوع. مثلما هو بحاجة إلى الماء. والإفطار على التمر والماء يحقق الهدفين وهما دفع الجوع والعطش. فالمعدة والأمعاء الخالية تستطيع امتصاص المواد السكرية بسرعة كبيرة. كما يحتوي التمر على كمية من الألياف تقي من الإمساك. وتعطي الإنسان شعورا بالامتلاء فلا يكثر الصائم من تناول الطعام. كما أن السلوك النبوي بالإفطار على مرحلتين حيث تنقل كتب السيرة النبوية أن الرسول ﷺ كان يعجل بفطوره على تمرات أو ماء. ثم يعجل بصلاة المغرب ويقدمها على إكمال طعام إفطاره. و في ذلك حكمة نبوية فتناول شيء من التمر والماء ينبه المعدة تنبيهها حقيقيا. وخلال فترة الصلاة تقوم المعدة بامتصاص المادة السكرية والماء. ويزول الشعور بالعطش والجوع. ويعود الصائم بعد الصلاة إلى إكمال إفطاره. و من المعروف أن تناول كميات كبيرة من الطعام دفعة واحدة وبسرعة قد يؤدي إلى انتفاخ المعدة وحدوث تلبك معوي وعسر هضم.

وبعد هذه المدة يجب الاعتدال في الأكل ويفضل تناول حساء يتوفر على الخضر حتى نزود الجسم بالفيتامينات اللازمة له. كما يجب أن لا نكثر من الماء دفعة واحدة في فترة الفطور بل يجب أن نوزع كمية 8 أكواب بين طول الفترة الممتدة بين الفطور و السحور حتى لا نضر بجهازنا الهضمي. وبعد حوالي ثلاث ساعات من الفطور يستحسن تناول طبق منوع من السلطات مرفوقا بكمية صغيرة من الخبز أو المعكرونة أو الأرز وكمية من اللحم (أحمر أو أبيض) ويفضل أن يتم تنويعه من يوم لآخر وفي السحور يستحسن تناول أطعمة بطيئة الهضم مثل الجبن والبيض ...

قال رسول الله ﷺ ﴿ما تزال أمتي بخير ما عجلوا الإفطار وأخروا السحور﴾. واقتداء بهذا الحديث النبوي نحذر من إهمال وجبة السحور. فتناول السحور يفيد في منع حدوث الإعياء أثناء نهار رمضان. ويخفف من