



تنوع الخيارات الغذائية التي لا بد أن يتناولها جميع أفراد الأسرة خلال فصل الصيف، وفي مقدمتها الخضار والفاكهة الموسمية التي تعتبر الأنسب صحياً وغذائياً للجسم

لندن - العربي الجديد

مع ارتفاع درجة الحرارة وزيادة حدة أشعة الشمس خلال فصل الصيف، يحتاج جسم الإنسان إلى طرق مختلفة للتغلب على الحرارة. وقد يكون تناول كميات كبيرة من المياه أمراً ضرورياً ومهماً في الصيف، لكن ذلك لن يكفي إلا إذا اتبع الإنسان نظاماً غذائياً يحتوي على الكثير من الأطعمة التي تساعد في تبريد وتنظيم درجة حرارة الجسم، وتوفير العناصر الغذائية الأساسية. تشير أخصائية الغذاء رانيا خليل، في حديثها لـ «العربي الجديد»، إلى أن «الإنسان يحتاج إلى كثير من الأطعمة التي تحتوي على نسب مرتفعة من المياه خلال فصل الصيف، باعتبار أن ارتفاع درجات الحرارة يزيد معدل التعرق وخروج كميات كبيرة من الماء من داخل الجسم، لذا يضطر الإنسان إلى تعويض كميات الماء لتجنب الإصابة بجفاف. وتعتبر فاكهة الصيف من بطيخ وشمام وعنب ووخوخ ودرراق وغيرها من الفاكهة مهمة جداً لترطيب الجسم ومده بالعناصر الغذائية والطاقة اللازمة، وهناك أيضاً أطعمة يمكن تحضيرها منزلياً تساعد في مواجهة موجات الحر». وبحسب رانيا، يمكن تقسيم السلة الغذائية إلى ثلاثة عناصر هي:

الفاكهة الموسمية

تعد الفاكهة الصيفية مهمة جداً لمحاربة الحرارة بفضل محتواها العالي من المياه. ويحتوي كل من البطيخ والوخوخ والعنب والشمام بين 80 و90% من الماء. وهذه الأنواع المختلفة من الفاكهة قادرة، بفضل ما تحتويه من عناصر أساسية من معادن مثل البوتاسيوم وفيتامينات، على تنظيم مستويات الترطيب في جسم الإنسان، ومده بالطاقة فترات طويلة. أيضاً تساعد الفاكهة الغنية بمضادات الأكسدة والفيتامين «سي» تحديداً، على غرار الليمون والبرتقال والتوت، في حماية الأوعية الدموية، وعدم تعرض الإنسان لما يشبه سيلان الدم، كما أنها تحمي البشرة. وتقتصر رانيا تناول ثلاث حصص معتدلة من الفاكهة يومياً، على فترات متباعدة، للحصول على مستويات عالية من الترطيب. أيضاً يساعد تناول ماء جوز الهند في ترطيب الجسم، بحسب ما تقول رانيا، بسبب فوائده المنعشة. وبحسب موقع «هيلثلاين» الطبي، يمكن أن يكون ماء جوز الهند خياراً غنياً بالمغذيات للترطيب لأنه يحتوي على العديد من العناصر الغذائية بما في ذلك المعادن والفيتامينات. وعلى عكس المشروبات المصنعة أو تلك التي تحتوي على سكر مضاف، يعتبر ماء جوز الهند منخفض السعرات الحرارية بشكل طبيعي والخالي من الإضافات الاصطناعية مناسباً لجميع أفراد الأسرة.

باختصار

تعد الفاكهة الصيفية مهمة جداً لمحاربة الحرارة بفضل محتواها العالي من المياه. ويحتوي كل من البطيخ والوخوخ والعنب والشمام بين 80 و90% من الماء.

اعتادت عائلات تقديم وجبات منزلية أساسية خلال فصل الصيف، من بينها ما يسمى أطباق اللبن

يمكن أن تزيد طرق الطهي الشعور بالحرارة خلال فصل الصيف، مثل إضافة دهون أو توابل حارة

أطعمة الصيف خيارات متنوعة للتغلب على الحرارة

الطهي الشعور بالحرارة خلال فصل الصيف، مثل إضافة الدهون أو التوابل الحارة، تسبب هذه المواد في حصول مشاكل في الهضم، خاصة أنه خلال فصل الصيف تكون عادة الأمعاء في حالة دقيقة نسبياً، أي يمكن أن تتأثر بالعوامل الجوية وانتشار الأمراض والبكتيريا، لذا يفضل دائماً تناول الأطعمة البسيطة والخفيفة، والابتعاد عن الأطعمة الجاهزة أو تلك التي تحتوي على كميات من الدهون». وبحسب سويد، من المهم الابتعاد عن تناول الأطعمة المقلية لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الزيوت، وترفع الكوليسترول في جسم الإنسان. وهو ينصح بضرورة تجنب تناول المشروبات الغازية، «فرغم أن الإنسان يشعر بالحاجة إلى تناول مشروبات خلال فصل الصيف، لكن المشروبات الغازية تحديداً تحتوي على مستويات عالية من الكافيين والسكر المضاف، وقد تتسبب في حصول جفاف، وهذا أمر خطير جداً على صحة الإنسان خلال فصل الصيف، لذا يفضل تناول العصائر الطبيعية أو الزبادي، أو تحضير مشروبات منعشة وتناولها خلال النهار».

جداً لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة. وتشير رانيا إلى أن أصنافاً عدة اعتادت العائلات تقديمها وجبات أساسية خلال فصل الصيف، من بينها ما يسمى أطباق اللبن، أي استخدام اللبن أو الزبادي في المأكولات. وتعطي العديد من الأمثلة على هذه الأطباق، من بينها طبق المعكرونة باللبن، أو أطباق اللبن المطبوخة على النار التي يشتهر بها المطبخ اللبناني والسوري تحديداً. ويعتبر الزبادي وجبة خفيفة ومنخفضة السعرات الحرارية، ويحتوي على عناصر «بروبيوتيك» التي تدعم صحة الأمعاء والهضم إضافة إلى الكالسيوم والبروتين. وتقول رانيا: «هناك قائمة طويلة من الأطعمة التي يمكن إضافة اللبن أو الزبادي إليها وتقديمها باردة».

أيا أطعمة تتجنب؟

ولا يوجد طعام معين يمكن أن يسبب زيادة في درجات الحرارة بسبب عناصره الغذائية، بحسب ما يوضح أخصائي الصحة العامة علي سويد الذي يقول لـ «العربي الجديد»: «يمكن أن تزيد طرق

تعتبر الخضار مهمة جداً في فصل الصيف. ويكثر الناس عادة من تناول السلطات باعتبارها من الأطباق الرئيسية لمواجهة الحر. وتنصح رانيا بجعل طبق السلطة خياراً أساسياً على المائدة بشكل يومي. إلى ذلك، يمكن تناول أصناف تتوفر في كل المواسم على غرار الخيار الذي يحتوي على نحو 95% من الماء، وهو أيضاً غني بالألياف ويساعد عملية الهضم. ويحتوي الخيار أيضاً على فيتامين «كاي» وبوتاسيوم ومغنيسيوم، والتي تساعد في إنعاش الجسم. كما يفضل تناول الطماطم (البندورة) لأنها تحتوي على كميات كبيرة من الماء. وبحسب رانيا، تعد التوت، مثل السبانخ والخس والروكا وغيرها مهمة جداً في فصل الصيف، لأنها تحتوي على عناصر غذائية وفيتامينات، وتساعد في منع الجفاف من جهة، وتحمي البشرة من جهة ثانية من الأشعة ما فوق البنفسجية.

الأطباق المحضرة منزلياً

تعتبر الأطباق المحضرة منزلياً مهمة

وأخيراً

«... وثغرك باسم»

سعدية مفرج

مختلفون جداً نحن البشر، في أكبر وأصغر الأشياء، وفي الطباع والمواقف والملامح، وفي ردات الفعل أيضاً. وبصمات الأصابع، التي يقال إنها تميز واحداً من الآخر، هي مجرد صورة مكشوفة لذلك الاختلاف، الذي يصنع فردانية شخصياتنا، ويجعلنا أكثر الأسرار الإلهية في الخلق أهمية. وفردانيتنا التي لا نكاد نرصدها، ونحن نمضي في حيوات متشابهة في الظروف العامة، تفاجئنا في بعض المواقف المتشابهة. منها على سبيل المثال موقفا الانتصار والهزيمة. ولكن، من مثل الشعراء، قادر على رصد تلك المنمنمات الدقيقة، التي تتمايز فيها في تلك المواقف: «تمرُّ بك الأبطال كلُّهم هزيمة، ووَجْهُكُ وَسَاحُ وَثَغْرُكُ باسمٍ..» هكذا يخاطب التنبُّي بطله الأثير الأمير سيف الدولة الحمداني شعراً مُتَّخِماً بالحماسة، وهو يراه مُقْبِلاً من المعركة القاسية، التي انتهت للثغ، مُنتَصِراً على الأبطال، وليس الجبناء، واحداً تلو الآخر، فيما يعتبره مدعاة للفخر والمدح والفرح، والتصبر على ما لاقاه من أهوال القتال أيضاً. وبالتالي هو كذلك، فالانتصار قيمة من قيم البشر، التي يسعون إلى

تنتهي بشكل أو بآخر، ما دامت في طبيعتها عابرة، تمرُّ بنا ونحن الواقفون الثابتون، ولكن ليس كلها، فمنها ما لا يمكن تجاهله، وبالتالي علينا مواجهته بالاستراتيجية ذاتها، التي اعتاد أن يلجأ إليها سيف الدولة؛ «الوجه الوضاح» و«الثغر الباسم». قبل أيام كان علي أن أطلق رؤيتي أعلاه للبطولة في موقف صعب وجدتني أكابده وحدي. اختبار مُعَقَّد في الصعيد النفسي، لا يمكن تجاوزه بالتجاهل ولا انتظاره بثغر باسم. حتَّى الصمت يمكن أن يُفسَّر أمام الخصم في تلك اللحظة لغير صالح، خاصة أن ما يربطني بالخصم صداقة متينة، وبالتالي فإنَّ أيُّ محاولة للتسامي، وإن أنتجت من مغتة الموقف، فستكون دبوساً في قلب صداقة جميلة بيننا. لكن، كان علي أن أكون أنا وحدي، بتلك الفردانية غير الخاضعة لحسابات المجموعة. كان علي أن أتسم للتهمة المخاتلة التي رمتني بها صديقتي، وهي تحسب أنها تأخذ بيدي إلى منطقة الراحة. لم تكن ابتسامتي سوى سرِّ صغير من أسرار تمايزنا البشري، فأنا ببساطة لسدت أنت يا صديقتي العريضة، وما تحسبينه انتصاراً لي ليس سوى هزيمتي المدوية أمام ذاتي.

أن شعوره بالقدرة على السمو وعلى التجاوز إلى الأمام يمنحه حالة من الثبات في حال النصر، وفي حال الهزيمة أيضاً. والأبطال يمرُّون بنا نحن أيضاً، وربما كل يوم، إن لم يكونوا في هيئة بشر، أعداء أو خصوماً أو منافسين أو مُجَرَّد حاسدين حاقدين، ففي هيئة مشكلات مُعَقَّدة ومواقف صعبة وتحديات كبيرة نجد أنفسنا في مواجهتها، ولا بد من التصرف حيالها. صحيح أن كثيراً من هذه المواقف والمشكلات يمكننا دائماً تجاهلها، حتَّى

”

الانتصار قيمة من قيم البشر، التي يسعون إلى تحقيقها، وإن كانت قيمة نسبية تختلف في معناها من فرد لآخر، ومن معركة لآخرى، ولكن العبرة الحقيقية في أسلوب كل منا في التعامل معه، وفي طرائقنا في تلقيه. ذلك هو التمايز والاختلاف إنن. كلنا تمرُّ بنا «الأبطال»، وكلنا نمرُّ بهم، ونحن نعيش دور البطولة أحياناً، وهؤلاء الأبطال يأتون بهيئة بشر أو أحداث أو مواقف أو مشكلات أو قضايا أو تحديات، ويغض النظر عن النتيجة ومن هو المنتصر، لا بد لنا، لكي نستمر في شعور الرضا والإنجاز والجدوى في هذه الحياة، أن نتعامل معهم أو معها كما تعامل سيف الدولة الحمداني مع أبطاله الحقيقيين.. لقد كانوا، حين راهم التنبُّي بعين القصيدة، يمرُّون به في حالات يُرثى لها، مهزومين مُصابين حزاني، ولكنهم بشعور المنتصر يتسامي ليحتفظ بابتسامته الواثقة وتعبيرات وجهه المضيء بالفرح. ربما يُعزِّز حالة الانتصار أو يجعل منها «العادي جداً» في يومياته المزدحمة بالبطولات والانتصارات.

“