



هوامش

يمكن أن تسبب الزيادة في استهلاك اللحوم الحمراء الغنية بالدهون خلال أيام عيد الأضحى مشاكل صحية كثيرة. هنا، نسلط الضوء على بعض النصائح للبقاء بصحة جيدة خلال هذا العيد



تختلف نسبة الدهون وتركيبها لها بين لحوم الضأن والبقر والماعز (فرانس برس)

لحوم العيد خطوات لتمضية إجازة صحية

الكويت - يارا حسين

يحتفل المسلمون في جميع أنحاء العالم بعيد الأضحى. وعادة ما يكون الاحتفال بهذا العيد حافلاً بالماكولات الشهية المتمثلة بمجموعة متنوعة من أطباق اللحوم المختلفة. ويمكن أن تسبب الزيادة في استهلاك اللحوم الحمراء الغنية بالدهون مشاكل صحية خطيرة. ولذلك نسلط الضوء على بعض النصائح للبقاء بصحة جيدة خلال هذا العيد.

خطوات لتجنب التلوث

بعد الذبح يجب وضع لحوم العيد في مكان نظيف بعيد عن التراب والشمس، ومتجدد الهواء وتركها لمدة أربع أو خمس ساعات، ثم توضع في الخلاصة من ساعتين إلى ثلاث ساعات قبل أن تدخل في مرحلة التجميد. ينصح بعدم غسل اللحم المقطع قبل تخزينه لأن المياه المتبقية في اللحم تساعد على نمو البكتيريا التي

تفسد اللحم. وكذلك ينصح بالاحتفاظ باللحوم داخل أكياس مفرغة من الهواء، لأن البكتيريا الهوائية قد تلوث اللحم وتؤثر على مذاقه ورائحته. ويوصى بعدم وضع أكياس اللحم فوق بعضها بعضاً في الخلاصة حتى لا تستغرق وقتاً أطول في التجميد ما قد يسبب تلفها، ولا بد من مراعاة عدم تجميد اللحوم وإعادة فكها أكثر من مرة، تجنباً لنمو البكتيريا الضارة.

اللحوم الأقل دسماً

تذبح أنواع مختلفة من الحيوانات خلال عيد الأضحى، وتختلف لحوم البقر ولحم الضأن والماعز في تركيبها الدهنية؛ إذ إن لحم الضأن يحتوي على الدهون أكثر من لحم الماعز والبقر. كما تختلف كمية الدهون في لحم الأضحية حسب العضو أو مكان اللحم المقطع، فتحتوي الأضلاع على أعلى نسبة من الدهون، بينما تحتوي الكتف على نسبة متوسطة، والفخذ والرقبة في الأغنام والماعز والغنم في الأبقار الأقل بنسبة الدهن. لذلك، لتفادي

المضار الناجمة عن تناول اللحم الدسم، يمكن اختيار الأماكن الأقل احتواء على الدهون من جهة، وإزالة الدهون المرئية قبل الطهي، وتناول اللحم الأحمر المسلوق أو المطهون في الفرن أو المشوي يمكن أن يقلل من محتوى الدهون مقارنة بالقلي.

حجم الحصة المتناولة

ينصح بأن تكون حصة اللحم المتناولة في كل وجبة معتدلة لا تتجاوز 113 غراماً من اللحم المطبوخ، وهي كمية تقريبية تعادل حجم راحة اليد. لأن تناول كمية كبيرة من البروتين قد يؤدي إلى ارتفاع مستويات إنزيمات الكبد في بعض الحالات، كما قد يجهد الكلى التي تلعب دوراً أساسياً في التخلص من نواتج تكسير البروتينات مثل اليوريا. إضافة إلى ذلك، يستغرق الجسم وقتاً أطول لهضم البروتين مقارنة بالكربوهيدرات أو الدهون، والإفراط في تناوله يمكن أن يؤدي بعد ذلك إلى مشاكل مثل الحموضة والغثيان واضطراب المعدة.

باختصار

ينصح بأن تكون حصة اللحم المتناولة في كل وجبة معتدلة لا تتجاوز 113 غراماً من اللحم المطبوخ، وهي كمية تقريبية تعادل حجم راحة اليد

يفضل تناول اللحوم مع السلطة الخضراء أو الخضروات المشوية أو الخضروات الطازجة، مثل البندورة والخيار والليمون والبقدونس، لأنها تحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم. وتناول هذه الخضروات مع اللحوم يضمن الحصول على وجبة متوازنة غنية بالمغذيات الأساسية. كما أن الألياف الموجودة في الخضروات تساعد على تقليل امتصاص الدهون المشبعة باللحوم والضارة بالشرايين، ما يقلل من مخاطر ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب. إضافة إلى أن الألياف تعطي شعوراً بالامتلاء وتساعد في تحسين عملية الهضم وتمنع الإمساك، كما تساعد على امتصاص المواد الضارة الناتجة من هضم اللحوم وإخراجها من الأمعاء مع فضلات الجسم.

الأيض الموجودة في الخضروات تساعد على تقليل امتصاص الدهون المشبعة في اللحوم والضارة بالشرايين، ما يقلل من مخاطر ارتفاع الكوليسترول

الخضار مع اللحم

يفضل تناول اللحوم مع السلطة الخضراء أو الخضروات المشوية أو الخضروات الطازجة، مثل البندورة والخيار والليمون والبقدونس، لأنها تحتوي على مجموعة متنوعة من الفيتامينات والمعادن الضرورية لصحة الجسم. وتناول هذه الخضروات مع اللحوم يضمن الحصول على وجبة متوازنة غنية بالمغذيات الأساسية. كما أن الألياف الموجودة في الخضروات تساعد على تقليل امتصاص الدهون المشبعة باللحوم والضارة بالشرايين، ما يقلل من مخاطر ارتفاع الكوليسترول وأمراض القلب. إضافة إلى أن الألياف تعطي شعوراً بالامتلاء وتساعد في تحسين عملية الهضم وتمنع الإمساك، كما تساعد على امتصاص المواد الضارة الناتجة من هضم اللحوم وإخراجها من الأمعاء مع فضلات الجسم.

تمارين رياضية

تساعد ممارسة الرياضة بعد تناول اللحوم على هضم الوجبات الثقيلة وعدم زيادة الوزن خلال أيام العيد، ولكن قد يكون من الصعب ممارسة الرياضة في صالة الألعاب الرياضية أو الذهاب للجري خلال العطلات. ومع ذلك، يمكن ممارسة بعض التمارين الرياضية الممتعة مع الأصدقاء والعائلة خلال جلسة الشواء أو النزهة، مثل لعب الكرة أو سباق الدراجات أو المشي في الحديقة والاستمتاع بالطبيعة.

وأخيراً

محطات في الملف السوري

خطيب بدنة

أن المبادرة ترمي إلى مساعدة «الشقيقة» سورية، وتطبيق القرار الأممي 2254 لعام 2015، بطريقة «خطوة خطوة»، أي أن يقوم النظام السوري بإجراء إصلاحات، وتقديم «تنازلات»، مقابل مساعدته عربياً، وبالأخص في ملف إعادة اللاجئين، الذي يتطلب إعادة الإعمار، وكانت الخطوة التالية حضور الأسد مؤتمر القمة العربية الإسلامية في الرياض في نوفمبر/تشرين الثاني 2023، ثم قمة النامة في مايو/أيار 2024، وقد توافقت هذه التطورات، منذ بدء ظهورها، مع سيل من الآراء والتكهنات والتحليلات غير المتفائلة، التي تدّعت بأن نظام الأسد عصبي على الإصلاح، ولا يمكن أن يُقدّم تنازلات، وشطّخ خيال بعض المحللين إلى وضع احتمال أن تتدخل الدول العربية في سورية عسكرياً، لإرغامه على تطبيق القرار 2254.

أسمح لنفسني هنا، باعتبار أنني كنت مع الثورة من بداياتها، ثم في المعارضة السياسية (الانتلاف 2014-2016)، بتسجيل بعض الملاحظات. أولاً، أنني سررت يوم علمت أن الجامعة العربية منحت مقعد سورية للانتلاف، ولكن عقلي (البارد)، اليوم، يقول لي إن هذا التصرف كان غريباً، ومخالفًا للأعراف الدبلوماسية، فما هي الصفة التي تؤهل

من يراقب الوضع السوري، يلاحظ أمراً مثيراً: أن العقوبات الأميركية على نظام الأسد كانت، في السابق، تُفرض بسهولة، ومعظمها قوية، ومؤثرة، مثل قانون قيصر، وقانون الكتاغون، ناهيك عن العقوبات التي فُرضت على أشخاص يُشكلون الأثرع الأمنية للنظام، ومؤسسات اقتصادية ومالية تتعامل مع النظام. ولكن سياسة أميركية جديدة، مختلفة، أخذت تظهر في الآونة الأخيرة، ولعل المحطة الأبرز فيها امتناع الرئيس الأميركي جو بايدن عن توقيع «قانون مناهضة التطبيع مع النظام السوري»، قبل نحو شهر من الآن. لم يكن تصرف الرئيس الأميركي مفاجئاً لمن يراقب التحركات الدبلوماسية العربية التي أعقبت الزلزال، الذي ضرب شمال سورية وجنوب تركيا في 6 فبراير/شباط 2023، وقد رأينا كيف سافر بشار الأسد، على نحو مفاجئ، إلى سلطنة عُمان، وجاء وزير الخارجية الأردني أيمن الصفدي إلى دمشق حاملاً مبادرة (مدعومة من دول عربية)، تتضمن إعادة سورية إلى الجامعة العربية، بعد عقد من الزمان كانت خلاله مُبعدة عنها، وقد تسرب، وتقتد،

على خلق مسارات بعيدة عن الأمم المتحدة، ولم تكتف باستعادة حلب، بل فتحت طرقات دولية كانت مغلقة، وهاهم من يعتقد أن أميركا لم تكن راضية عن هذه الإجراءات، لأسباب عديدة، منها أن الإدارة الأميركية، بعد ظهور تنظيم الدولة الإسلامية، داعش، ثم جبهة النصرة، وعدم مقدرة المجتمع السوري على إنتاج قوى ديمقراطية وازنة يمكنها أن تكون بديلاً من النظام، أخذت تعيد حساباتها، وتخلت عن دعم المعارضة عسكرياً، واكتفت بالعقوبات، وهي، الآن، تمنح بعض الدول العربية، بقيادة السعودية طبعاً، فرصة للتطبيع، ليس فقط مع نظام الأسد، بل ومع إسرائيل.

نظام الأسد مُعتاد على رفض الإصلاح وتقديم التنازلات، يتقن إغراق الآخرين بالتفاصيل، ومع ذلك، ثمة مؤشرات توحى بأنه يساير مطلق المبادرة بتصرفات إصلاحية، منها محاولة الأسد إقناع حزب البعث بالتخلي عن تدخله في المجتمع، وفي آخر تصريح له قال إن من حق اللاجئين العودة إلى بلادهم، وإن الدولة ستصدر عفواً يشمل كل المطلوبين، بالإضافة إلى تصريحات وزير الداخلية بخصوص عدم اعتقال أي شخص من دون أدلة كافية.

إحدى مؤسسات المعارضة للجلوس في مكان دولة؟ وثانيتها، أن محاولات خلق نظام الأسد، وعلى من قبل الدول العربية، ودول العالم العظمى، وعلى رأسها أميركا، أدت إلى خلق الشعب السوري وإيصاله إلى حافة الجوع. وثالثتها، أن إسقاط نظام الأسد عسكرياً لم يكن ممكناً، بسبب التوازنات الدولية، بين روسيا والصين وإيران من جهة، ودول المعسكر الغربي من جهة أخرى، ولعلكم تذكرون كيف نزلت روسيا بجلالة أسطولها الجوي وأحرقت الأخضر واليابس، حتى تمكنت من منع سقوط حلب، ثم بدأت تعمل، مع ممثل المعارضة، الانتلاف،

لم يكن تصرف الرئيس الأميركي مفاجئاً لمن يراقب التحركات الدبلوماسية العربية التي أعقبت الزلزال، الذي ضرب شمال سورية