

# بيِّنْنا فيه



## يقال

ان عدم تحمل اللاكتوز هو  
نفسه حساسية الحليب

هل يمكن للرياضة  
ان تسبب ردة فعل  
تحسسي؟

# محتويات هذا العدد

05

السلة الغذائية

حفظ الأغذية

---

03

هل يمكن للرياضة أن تسبب  
ردة فعل تحسسي؟

---

11

وصفة صحية

براونيز اليقطين الخالي من الجلوتين  
ومنتجات الألبان

---

07

يُقال

ان عدم تحمل اللاكتوز هو نفسه  
حساسية الحليب

---

13

صنف ومعلومة

البطاطا الحلوة

---

## فريق

# يشعاع فيه

### قسم الكُتاب

أ. حوراء الشعلة  
أ. زهراء التركي  
أ. نور آل اخوان  
أ. فاطمة جناحي  
أ. أقدار الاكليبي

### هيئة التحرير

أ. يارا السبت  
أ. ريما المدني  
أ. مريم الدوله

### قسم التصميم

أ. يارا السبت  
أ. سارا الزامل  
أ. ريم العبيدي

### هيئة الإشراف

د. ياسمين الجنان  
أ. جمانة العوفي  
أ. مروة السيد

### قسم المراجعة

أ. نور الفداغ  
أ. أقدار الاكليبي  
أ. ريما المدني

### قسم التصوير

أ. زينب الزاير

# هل يمكن للرياضة أن تسبب ردة فعل تحسسي؟

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة تغذية علاجية

أكثر الأطعمة المرتبطة بهذا النوع من الحساسية هي القمح، والطماطم، والكرفس، والمأكولات البحرية خاصةً الروبيان والمحار، والفاصوليا السوداني، والجوز، والكاجو، والبيض، والحليب، والتفاح، والخبز؛ أيضًا قد تنتج هذه الحساسية عند تناول أطعمة مختلفة. أكثر الأشخاص عرضة للحساسية المفرطة الناتجة عن التمارين الرياضية هم من تتراوح أعمارهم من ٢٠ إلى ٣٠. عادة تظهر الأعراض بعد ٥ إلى ١٠ دقائق من البدء بممارسة الرياضة أو بعد الانتهاء، وربما لا تظهر الأعراض مع كل تمرين. وقد تتراوح الأعراض بين الخفيفة والحادة كالقشعريرة والإغماء في حالات أخرى الموت.

من المعروف أن ردود الفعل التحسسية الناتجة عن الطعام تنشأ فقط بسبب تناول طعام محفز للحساسية، ولكن هذه العبارة غير صحيحة دائمًا. ولنوضح الأمر: لنفترض أن فاطمة التي تبلغ من العمر ٢٢ عامًا انتهت للتو من وجبة غداء تحتوي على مأكولات بحرية وتوجهت للنادي الرياضي لتتمرن، وبعد ١٠ دقائق شعرت بأعراض غير طبيعية ومن ضمنها الحكّة، وآلام المعدة، والدوار، وضيق في التنفس، وقشعريرة. لاحظ من في النادي احمرار جلدها ووجهها وأوصتها المدربة بالتوقف عن ممارسة الرياضة فورًا وطلبت الإسعاف. وقد ذكرت فاطمة بأنها لا تعاني من أي حساسية من المأكولات البحرية. إذًا ما هو سبب ما حدث لفاطمة؟

مرّت فاطمة بحالة نادرة تسمى ردة الفعل التحسسية الناتجة عن التمارين الرياضية والمعتمدة على الطعام وتعرف بالحساسية المفرطة (التأق) الناتجة عن التمارين الرياضية (Food-Dependent Exercise-Induced Anaphylaxis).

و بالرغم من أنها قد تبدو سيئًا للتوقف عن ممارسة الرياضة والجلوس في المنزل؛ ولكنه اعتقاد خاطئ. فهذا النوع غير واسع الانتشار والمصابون به يمارسون الرياضة بشكل طبيعي مع اتباع الإرشادات الوقائية التي تمنع حدوثه. إن هذا النوع من الحساسية يحدث عندما يقوم الشخص قبل التمرين بتناول الأطعمة الشائعة المسببة للحساسية.



**ثالثًا،** ينصح بتجنب تناول الطعام قبل التمرين بأربع ساعات أو أكثر، وبعد التمرين بساعة واحدة على الأقل. وقد يكون من الأفضل ممارسة الرياضة صباحًا قبل تناول وجبة الإفطار.

**رابعًا،** يفضل الابتعاد عن القيام بالتمارين عالية الشدة أو ممارسة الرياضة في أماكن شديدة الحرارة أو البرودة أو عالية الرطوبة. حيث ذكر المختصون أنها قد تكون من مسببات الحساسية ويرجع ذلك لزيادة الضغط الذي يؤثر على جريان الدم أو على نفاذية المعدة لينتهي الأمر بردة فعل تحسسية.

**خامسًا،** بعد التشخيص وتحديد العوامل والأطعمة المحفزة، يجب على المصابين حمل الأدوية الموصوفة من قبل الطبيب كمضادات الهيستامين وحقنة الإبينفرين (حقنة ذاتية مملوءة مسبقًا): تحسبًا لأي طارئ، حيث يجب أن تؤخذ فورًا ودون أي تأخير.

**سادسًا،** ينصح بتجنب ممارسة الرياضة بشكل فردي وارتداء بطاقة تعريفية تشمل التشخيص والارشادات حول كيفية التعامل مع أعراض الحساسية، حتى يتمكن الآخرون من مساعدتهم..

**يجب أن يتم التعامل مع أعراض الحساسية بجدية وعناية.**

**أولاً،** يُوصى بالتأكد من التشخيص مع الطبيب المختص لتحديد العوامل التي تساهم في تحفيز ردة الفعل التحسسية. لأن المسببات قد تختلف من شخص لآخر. ولا ينصح بالتشخيص الذاتي؛ حيث ان هنالك أعراض مشابهة لأعراض الحساسية، وعلى سبيل المثال الطفح الجلدي الناتج عن ارتفاع درجة حرارة الجسم بعد ممارسة الأنشطة الرياضية.

**ثانيًا،** تجنّب تناول الأطعمة المسببة للحساسية تعد خطوة أساسية لممارسة الرياضة بأمان والتقليل من خطر الإصابة بالحساسية؛ لذا يجب تعلم قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات، ومعرفة جميع مصطلحات ومسميات مسببات الحساسية. وفي حال تناول الطعام خارج المنزل فيجب السؤال عن مكونات الأطباق.

# السلة الغذائية

إعداد: أ.زهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية

حفظ الأغذية عمليةٌ تتخذ لتأخير الفساد الطبيعي للأغذية ويكمن حفظ الأغذية من خلال عدّة طرقٍ منها:

١- التبريد: تتم هذه العملية من خلال حفظ الغذاء طازجًا على درجة حرارة  $4^{\circ}\text{C}$  لكي تُقلل من تفاعل الإنزيمات التي تؤدي إلى الفساد بشكل أسرع. الأغذية التي تحتاج للحفظ بالتبريد تشمل: اللحوم، الأسماك، الدواجن، البيض، الألبان، والفواكه والخضروات.

٢- التجميد: يبطل من نمو الكائنات الحية الدقيقة، كما يوقف تمامًا التدهور أو التفسير في العناصر الغذائية. إن معظم الأغذية، نظرًا لاحتوائها على نسبة مرتفعة من الماء، تتجمد على درجات حرارة تتراوح ما بين صفر و  $-18^{\circ}\text{C}$ . الخضروات من أهم الأغذية التي يتم حفظها بالتجميد. ويلزم سلق الخضروات قبل تجميدها، لأن عملية السلق تمنع الأنزيمات التي لا يتم قتلها أثناء التجميد من تغيير طعم الخضراوات. ومن الأغذية الأخرى التي يتم حفظها بالتجميد: اللحوم، الأسماك، الدواجن والعصائر. ويلزم تنظيف المواد الغذائية وتقسيرها أو إعدادها بإحدى صور الإعداد قبل تجميدها.

للتجميد ثلاثة طرق:

- التجميد على الألواح أو الأرفف.
- التجميد بتيارات الهواء البارد.
- التجميد بالغازات السائلة.

٣- التجفيف: تتم العملية من خلال استخدام الحرارة في التجفيف لطرد الرطوبة من الغذاء إلى أقل من 10٪ من الرطوبة. لأن الميكروبات الدقيقة التي تسبب فساد الأغذية تحتاج إلى الرطوبة لتنمو.

للتجفيف ثلاثة طرق:

- التجفيف بالشمس.
- التجفيف على صوان.
- التجفيف في الأنفاق.



# يقال ان عدم تحمل اللاكتوز هو نفسه حساسية الحليب

إعداد: أ. نور آل اخوان - طالبة تغذية علاجية

على الرغم من ان البروتين الموجود في الأطعمة غير ضار، الا ان الجهاز المناعي للاشخاص المصابين بالحساسية يتم تحفيزه من قبل أنواع معينة من البروتين الموجود في بعض أنواع الاطعمة، و يقوم باعتبارها مواد دخيلة و بالتالي يقوم بمحاربتها.

وبالتالي ، تظهر اعراض من متوسطة الى قوية او ما تسمى ب **الحساسية المفرطة**.

إن في حالة **حساسية الحليب**، يقوم الجهاز المناعي بتكوين اجسام مضادة لمحاربة البروتين (الكازين) الموجود في الحليب بمجرد استهلاك كمية بسيطة منه. و تظهر الاعراض خلال مدة بسيطة و يمكن ان تصل الى ثوان قليلة. الاعراض تشمل: الم في البطن، انتفاخ في بعض أجزاء الجسم مثل الوجه، الفم و اللسان، قيء، صعوبة في الكلام و غيرها وهي حالة خطيرة و جادة ..



تصوير: أ. زينب الزاير - طالبة امتياز تغذية علاجية

غالبا ما يشار الى عدم تحمل اللاكتوز بحساسية الحليب مما يجعل الاشخاص لا يستطيعون التفرقة بينهم.

يلجأ العديد من الناس الى الامتناع عن منتجات الالبان بسبب اعتقادهم بانهم يعانون من حساسية اللاكتوز، و لكنها في بعض الأحيان قد لا تكون حساسية. اذا ما هي حالة عدم تحمل اللاكتوز ؟ و ما علاقة حساسية الحليب بالجهاز المناعي ؟

يوجد فرق واضح بين حالة عدم تحمل اللاكتوز/ مقاومة اللاكتوز و حساسية الحليب.

**مقاومة اللاكتوز** تكون بسبب عدم قدرة الجهاز الهضمي على هضم اللاكتوز وهو عبارة عن السكر الثنائي الموجود في الحليب. يقوم الانزيم اللاكتيز في الأمعاء الدقيقة في الجهاز الهضمي ، بهضم وتحليل هذا السكر.

إن الأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز غالبا ما يواجهون اعراضا غير مريحة عند استهلاكهم لمنتجات الالبان، مثل الاسهال، انتفاخ البطن و الغازات؛ و ذلك بسبب نقص في افراز انزيم اللاكتيز الذي يتم من خلاله هضم اللاكتوز.

اما بالنسبة **لحساسية الحليب**، فهي لا تحدث بسبب اللاكتوز و انما تكون بسبب نوع معين من البروتين موجود في منتجات الالبان يسمى الكازين (**casein**). ب

يمكن وصف حساسية الطعام بشكل عام انها استجابة غير طبيعية من الجهاز المناعي لانواع معينة من البروتين.

يوضح الجدول ١.1 تليخياً للفروقات بين حالة عدم تحمل اللاكتوز و حساسية اللاكتوز.

### جدول ١.١ الفرق بين حساسية الحليب و عدم تحمل اللاكتوز

حساسية الحليب	عدم تحمل اللاكتوز	
تكون بسبب انواع معينة من البروتين مثل الكازين	تكون بسبب سكر الحليب الثنائي (اللاكتوز)	السبب
تتضمن مشاكل في الجهاز المناعي	تتضمن مشاكل في الجهاز الهضمي	نوع الحالة
يتم الامتناع عن الحليب بالكامل لان كمية بسيطة منه قد تسبب مشاكل خطيرة	بعض الأشخاص يواجهون اعراض غير مريحة بمجرد استهلاكهم كميات قليلة، بينما البعض الاخر تظهر الاعراض عند استهلاكهم لكميات كبيرة من اللاكتوز	الكمية
لا يوجد علاج للتخلص من الحساسية و الحل الوحيد هو الامتناع عن مسببات الحساسية.	يمكن للشخص استهلاك منتجات الالبان مع اخذ انزيم اللاكتيز لتفادي الاعراض او فقط بالتقليل من منتجات الالبان و الحليب بشكل خاص	الوقاية



# وصفة صحية

## براونيز اليقطين الخالي من الجلوتين ومنتجات الألبان

إعداد: أ.فاطمة جناحي - طالبة أمتياز تغذية علاجية

حين نتحدث عن الحساسية من أنواع معينة من الطعام لعل اول ما يدور في اذهاننا هي الحساسية من الجلوتين او منتجات الالبان لما تحتويه على اللاكتوز الذي قد يسبب مشاكل في الجهاز الهضمي و الشعور بعدم الراحة لدى البعض، و قد يكون من الصعب إيجاد أنواع مخبوزات جاهزة خالية من الجلوتين و منتجات الالبان و بسعر معقول و لذلك اليك هذه الوصفة الخالية من مسببات الحساسية المذكورة سابقاً و بمكونات صحية. تحتوي هذه الوصفة على اليقطين المعروف باحتوائه على البيتا كاروتين (فيتامين أ) الذي يقوي الجهاز المناعي و يحارب الالتهابات في الجسم و غيرها من الفوائد للجهاز الهضمي. كما ان من مكونات هذه الوصفة هو دقيق اللوز الخالي من الجلوتين و الذي يعد بديل جيد لدقيق القمح. و إضافة الى ذلك، يمكن استبدال البيض في هذه الوصفة ببذور الشيا مع الماء لمن يعاني من حساسية البيض.



## المقادير:

- ثلاثة ارباع كوب مهروس اليقطين
- بيضتين (او ٦ ملاعق كبيرة ماء + ٢ ملعقة كبيرة بذور الشيا)
- ملعقة شاي فانيليا
- نصف كوب سكر جوز الهند
- كوب و ربع دقيق اللوز
- ثلث كوب كاكاو باودر خام
- ملعقة صغيرة بيكربونات الصوديوم
- ربع ملعقة صغيرة ملح

## طريقة التحضير:

1. تخلط المكونات السائلة جيداً ثم تضاف عليها المكونات الجافة و تمزج الى ان يتجانس المزيج.
2. يوزع المزيج في قالب الخبز و يخبز على حرارة ١٦٠-١٧٠ لمدة ٢٥-٣٠ دقيقة او حتى ينضج.
3. يزين البراوير بقطع الشوكولاته الداكنه او مكسرات حسب الرغبة

## القيمة الغذائية (لقطعة واحدة من اصل ٩ قطع):

السعرات الحرارية:

١٣٨ سعرة

البروتين:

١١.٥ جرام

الدهون:

٥.٥ جرام

الألياف:

٣.٢ جرام

الكاربوهيدرات:

١٤ جرام

فيتامين أ:

٠.٢١ جرام

# صنف ومعلومة



## البطاطا الحلوة

إعداد: أ. أقدار مفرح الاكلمي - طالبة ماجستير وأخصائية التغذية السريرية في مجمع. المانع الطبي بالراكة



من فصيلة الخضروات الجذرية وتعد من أفضل مصادر الكربوهيدرات المعقدة.

غنية بالألياف ومصدر جيد للمعادن كالپوتاسيوم والمنجنيز.

مصدر غني لأشهر مضادات الأكسدة: البيتاكاروتين، فيتامين أ، وفيتامين هـ، وفيتامين ج.

تلعب دورًا مهمًا في الوقاية من أمراض القلب، والسرطان، والسكتة الدماغية، وإعتام عدسة العين (الماء الأبيض).

أفضل الطرق لتحضيرها هي السلق؛ حيث انها تقلل من نسبة فقد العناصر الغذائية أثناء الطهي.

قشرة البطاطا الحلوة غنية بالعناصر الغذائية.

عند الشراء، ينبغي اختيار البطاطا الحلوة الصلبة ذات القشرة الناعمة.

في حال تخزينها في مكان بارد ومظلم، يمكن أن تبقى لمدة تتراوح من ٣ إلى ٥ أسابيع.

# بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات يمكننا إجابتها عن طريق مواضيع النشرة في الأعداد القادمة لا  
تردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى موقع البريد الإلكتروني:

[cams.cnvc@iau.edu.sa](mailto:cams.cnvc@iau.edu.sa)