

بَشَاءُ فِيهِ

التغذية النبوية والإعجاز العلمي



محتويات هذا العدد

06

اسأل مختص

التوسط والاعتدال في تناول الطعام

04

موضوع عام

زيت الزيتون والقلب

09

من منظور آخر

الصيام

08

وصفة غذائية

الثريد

14

يُقال

ليس كل ما يقال حقيقة

12

جديد الأبحاث

في سوادها حياة!

20

اخبار القسم

دعم الروح المعنوية

18

عنصر غذائي

البروتين

تنويه: يُرجى ملاحظة أن النصائح والمعلومات الواردة في هذه النشرة هي لأغراض تثقيفية فقط، لكنها لا تشكل بديلاً عن التشخيص والعلاج والاستشارة الطبية المهنية؛ حيث أن الإحتياجات التغذوية تختلف من شخص لآخر. احرص دائماً على استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية العلاجية قبل إدخال أي تغييرات في نظامك الغذائي أو البدء في نظام غذائي جديد.

شعاع فيه

قسم التصميم

أ. مريم آل إسماعيل
أ. زينب آل درويش
أ. لولو المنصوري
أ. هائلة الحريري

هيئة التحرير

أ. أسماء آل سيف
أ. إيثار العتوق
أ. سارة البرباري
أ. مريم آل إسماعيل

رئيسة التحرير

أ. أسماء آل سيف

قسم المراجعة

أ. أقدار الأكلبي
أ. إيثار العتوق
أ. سارة البرباري
أ. فاطمة الفرج
أ. ليلي الجاسم
أ. نورا العجلان

هيئة الإشراف

أ. د. ربيع خطاب
د. عمر أبو زيد
أ. حصة التويجري
أ. مروة السيد
أ. هيفاء القحطاني

قسم التدقيق اللغوي

أ. فاطمة الغامدي

قسم الكتاب

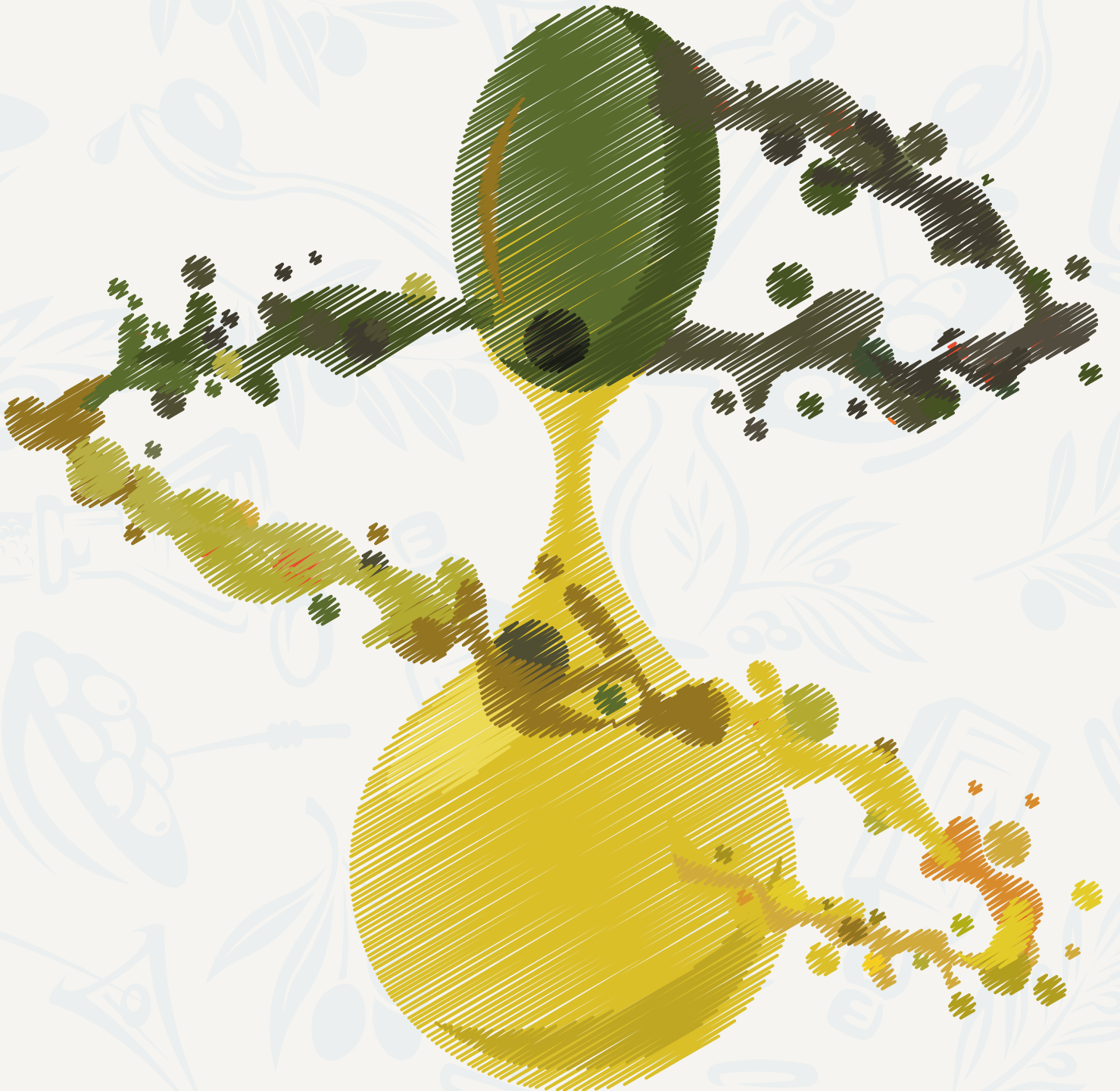
أ. أسماء آل سيف
أ. دينا داحه
أ. ريماس القحطاني
أ. زهراء التريكي
أ. سارة العفيصان
أ. هبة آل الحارث
أ. ولاية العمار

زيت الزيتون

فوائده للقلب

إعداد: أ. ولاية العمار - اختصاصية تغذية علاجية.

مراجعة: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية.





زيت الزيتون فوائده للقلب



زيت الزيتون له علاقة عميقة جيدة بصحة القلب، ويعتبر من أكثر مكونات نظام البحر المتوسط الغذائي فائدة، فالمركب الرئيسي المسؤول عن هذه العلاقة هو حمض الأوليك، وهو حمض دهني أحادي غير مشبع (MUFAs) موجود في زيت الزيتون.



فوائد زيت الزيتون لصحة القلب:



خفض الكوليسترول: يساعد محتوى زيت الزيتون العالي من حمض الأوليك على رفع مستوى البروتين الدهني عالي الكثافة (HDL)، الكوليسترول "الجيد"، وخفض البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL)، الكوليسترول "الضار".

كما لاحظ العلماء بأن له **خصائص في تقليل الالتهاب:** يحتوي زيت الزيتون على مركبات مضادة للالتهابات تساعد في منع الالتهاب، وهو عامل رئيسي في تطور أمراض القلب.

و من جهة أخرى في **تحسين وظيفة الأوعية الدموية:** يساعد حمض الأوليك في زيت الزيتون على استرخاء الأوعية الدموية، وتحسين تدفق الدم وخفض ضغط الدم.

خصائص مضادة للأكسدة: يحتوي زيت الزيتون على مضادات الأكسدة مثل فيتامين هـ والبوليفينول، والتي تحمي من الإجهاد التأكسدي وتلف الخلايا، مما يساهم في صحة القلب.

تقليل الدهون الثلاثية: أظهرت الدراسات أن تناول زيت الزيتون يمكن أن يساعد في خفض الدهون الثلاثية، وهو نوع من الدهون يساهم في خطر الإصابة بأمراض القلب.

آليات الفوائد:



تثبيط تكثف الصفائح الدموية: يمنع حمض الأوليك الموجود في زيت الزيتون الصفائح الدموية من التكتل معًا، مما يقلل من خطر الإصابة بجلطات الدم.

تحسين عملية التمثيل الغذائي للدهون: يساعد زيت الزيتون في تنظيم عملية التمثيل الغذائي للدهون، وتعزيز تكسير الدهون والتخلص من الدهون الضارة.

التأثيرات المضادة للموت الخلوي المبرمج: تساعد مضادات الأكسدة والمركبات النشطة بيولوجيًا الموجودة في زيت الزيتون في حماية خلايا القلب من الموت المبكر.

الكميات والمستحضرات الموصى بها:

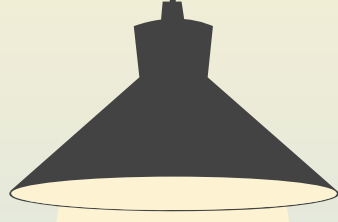


الجرعة: المدخول اليومي الموصى به من زيت الزيتون هو ٣-٢ ملاعق كبيرة (٣٠-٤٥ مل) للحصول على فوائد صحية مثالية للقلب.

التحضير: استخدم زيت الزيتون البكر الممتاز (EVOO) كزيت أساسي للطهي، ورشه على السلطات والخضروات والحبوب الكاملة.

التخزين: قم بتخزين زيت الزيتون في مكان بارد ومظلم لمنع الأكسدة والتلف.

و يمكننا أن نستنتج بأن زيت الزيتون يعتبر إضافة ممتازة لنظام غذائي صحي للقلب، فهو غني بالمركبات المفيدة التي تدعم صحة القلب والأوعية الدموية. ومن خلال دمج أو إضافة زيت الزيتون في وجباتك اليومية واتباع نظام غذائي متوازن، قد تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وتعزيز الصحة العامة.



اسأل

مختص

إعداد: أ. زهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ. إيثار العتوق - طالبة تغذية علاجية.
المختص: أ. يسرا ايمن عزقول - صيدلانية متخصصة تغذية وتغذية سلوكية وصحة شمولية.



اذكري لنا بعض الأمثلة لإغذية حث عليها الاسلام ولها دور فعال في العلاج؟



وضح القرآن الكريم في الآية الكريمة: **(قال أتستبدلون الذي هو أدنى بالذي هو خير)** بالإشارة الى ان الخير في المن والسلوى اللذان كانا يمثلان العسل السماوي ولحم أحد الطيور على الأغلب. ومن المعروف أن لحوم الحيوانات بشكل عام لا تكون صافية، بل يلتصق بها بعض الدهون. فبالنظر إلى المغذيات الكبرى في المن والسلوى؛ نستنتج أن من الخير للإنسان أن يستعين في جميع طعامه قدر الامكان بالنشويات والدهون والبروتينات بالأخص الحيوانية، بالإضافة إلى اختيار غذاء يضيفي إلى النفس المتعة والشبع دون الإفراط. وبالحديث عن الإفراط نستحضر الآية الكريمة التي قال عنها بعض الأطباء أنها تجمع الطب كله وهي: **(وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المترفين)** نجد أن الله قد حثنا وجب إلينا التوسط والاعتدال في كميات الطعام.

ماهي فوائد الحبة السوداء؟

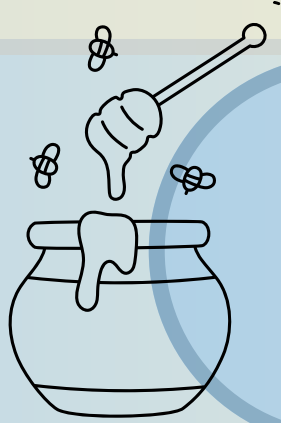
من فوائد الحبة السوداء وزيتها المدروسة بشكل عام:

تحسين صحة الجسم في الأمراض المزمنة المتعلقة بتقدم السن وأسلوب الحياة غير المتوازن أو غير الصحي والأمراض المتعلقة بمسببات وعوامل الالتهاب مثل: ارتفاع الكوليسترول والدهون في الدم وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب المختلفة والسكري وينصح أيضا باستخدام الحبة السوداء في أثناء علاج بعض الأمراض والالتهابات الصدرية المزمنة والحادة.



هل تناول الحبة السوداء بكثرة يؤدي إلى آثار جانبية؟

تناول الحبة السوداء بكثرة قد يسبب الحساسية لدى البعض، ويهيج الجهاز الهضمي مما يؤدي إلى أعراض جانبية مثل الاسهال والقيء.

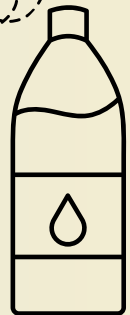


هل تناول العسل بكثرة يؤدي إلى آثار جانبية؟

العسل من النشويات والاكثر من تناوله يؤدي إلى ارتفاع سكر الدم وإذا كان العسل خام غير منقي قد يحتوي على بعض مسببات الحساسية بمختلف أنواعها حسب الحالة الصحية للشخص.

لماذا يجب الموازنة في شرب الماء؟

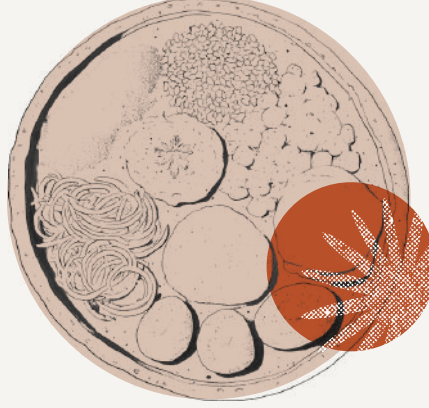
بينما يعتبر شرب كمية كافية من الماء أمراً أساسياً لصحة جيدة، قد يؤدي الإفراط في شرب الماء إلى نقص الصوديوم في الدم (التسمم المائي)، حيث يعمل الماء الزائد على تخفيف مستويات الصوديوم في الجسم، مما يسبب أعراضاً مثل الغثيان، والارتباك، وفي الحالات الشديدة، التشنجات أو الوفاة. كما قد يتسبب في إجهاد الكلى، واختلال توازن المعادن، أو حدوث الانتفاخ أو احتباس الماء. واذكر هنا حالة لشاب توفاه الله لأنه كان يتحدى بعض اصدقائه وقام بشرب قارورة كاملة (ثمانية عشر لتر) من الماء في نفس الوقت وبشكل سريع مما أدى إلى اصابته بصدمة وغيوبة ثم انفجار بالمخ ووفاة. وعلى ذلك فإنه من المهم شرب الماء وفقاً للعطش وتجنب الإفراط في تناوله، خاصة في فترة قصيرة، إذ قد يكون شرب الكثير من الماء ضاراً. لذلك فالتوازن هو المفتاح، خاصة لأولئك الذين يمارسون نشاطاً بدنياً مكثفاً أو يتواجدون في بيئات حارة.



الثريد

طبق من السيرة

إعداد: أ. سارة سامي العفيصان - طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ. فاطمة الفرج - اختصاصية تغذية علاجية.



كان **الثريد** من أحب الأطباق إلى النبي ﷺ، إذ يجمع بين البساطة والتكامل الغذائي، حيث يتكون من الخبز، واللحم، والمرق، مما يجعله وجبة غنية ومشبعة. قال رسول الله ﷺ ((فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام)) (رواه البخاري ومسلم). في هذه الوصفة سيتم إضافة بعض العناصر الغذائية، مثل استخدام خبز الشعير المعروف بفوائده الصحية مثل تقليل الكوليسترول الضار وتحسين الهضم، كما سيتم إضافة الخضروات المغذية، مثل القرع، الذي ورد في السنة أن النبي ﷺ كان يحب أكله. كما جاء في حديث أنس بن مالك رضي الله عنه: ((رأيت النبي ﷺ يتبع الدباء من حوالي القصعة)) (رواه البخاري)، أيضا سنقوم باستخدام زيت الزيتون كما في قوله تعالى: (وَسَجَرَةً تَخْرُجُ مِنْ طُورِ سَيْنَاءَ تَنْبُتُ بِالذَّهْنِ وَصِبْغٌ لِلْأَكْلَيْنِ) سورة المؤمنون ، اية (20)، فهو من الدهون الصحية التي لها العديد من الفوائد مثل تعزيز صحة القلب فهو يقلل الكوليسترول الضار ويزيد النافع. وبذلك تكون هذه الوصفة متكاملة بالعناصر الغذائية من البروتين، والدهون الصحية، والكربوهيدرات، والألياف، والخضار.

القيم الغذائية في طبق واحد من الثريد (لكل شخص):

337 سعرة حرارية

29 غرام بروتين

28 غرام كاربوهيدرات

7 غرام ألياف

15 غرام دهون

مكونات الثريد:



2ملعقتين طعام من زيت زيتون.



كيلوغرام لحم مقطع.



3 حبات طماطم مفرومة.



بصلتين مفرومتين.



3 ملاعق طعام معجون بهارات لحم، ملح، فلفل أسود، ولومي (الليمون مجفف).



طماطم.

طريقة تحضير الثريد:

1. يتم تسخين زيت الزيتون في قدر على نار متوسطة، وإضافة البصل وتقليبه حتى يذبل.
2. إضافة الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم، وقلي المكونات جيدًا.
3. إضافة اللحم والبهارات (ملح، فلفل أسود، لومي، و بهارات اللحم) ومن ثم تقليبه حتى يتحمر اللحم قليلًا.
4. يتم سكب الماء الساخن حتى يغطي المكونات، وتركه يغلي على نار متوسطة حتى ينضج اللحم جزئيًا.
5. إضافة الجزر، البطاطس، والقرع، وترك الخليط ينضج تمامًا على نار هادئة.
6. في طبق تقديم، يتم تكسير خبز الرقاق بالشعير وصب المرق الساخن فوقه حتى يتشرب.
7. ترتيب قطع اللحم والخضروات فوق الخبز، وتقديمه ساخنًا.

خبز الرقاق بالشعير مكونات خبز الرقاق بالشعير:

ملعقة صغيرة ملح
خشن

ملعقة طعام
زيت زيتون



كوب زبادي



كوب ماء



كوب ونصف
شعير مطحون

طريقة تحضير خبز الرقاق بالشعير:



2. إضافة زيت الزيتون والزبادي وكوب الماء تدريجيًا. ومن ثم خلط حتى يتم الحصول على خليط سائل.



1. في وعاء عميق، يتم خلط الشعير المطحون مع الملح.



4. يتم سكب كمية مناسبة من الخليط في المقلاة.



3. تسخين مقلاة غير لاصقة على نار متوسطة.



5. يتم ترك الخبز ينضج من الجهتين حتى يصبح لونه ذهبيًا.

الصيام

من منظور آخر استصح بامتناعك!

إعداد: أ. ريماس القحطاني - طالبة تغذية علاجية.

مراجعة: أ. ليلي الجاسم - اختصاصية تغذية علاجية.



هل سمعتم بعبادة تتحدث بلغة العلم؟

نمتنع بها عن شهواتنا، ولكن نستصح بفوائدها، يتحدث العلماء عنها بمسميات أخرى كحالة الكيتوزية (Ketosis) أو الصيام المائي أو التقييد الزمني للأكل أو الصيام العلاجي وغيرها الكثير وعندما ننظر إلى تشريع ديننا الحنيف نجد أنه تحدث عن كل هذه العلوم ووضعها ركنًا من أركان الإسلام وأحد أعظم العبادات التي أشار الله تعالى إليها في قوله: "وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ" (البقرة: 184) والتي أوصى بها الرسول ﷺ لما فيها من فوائد روحية وجسدية. فالصيام ليس مجرد امتناع عن الطعام والشراب أو عبادة تهدف إلى التقرب من الله فقط، بل هو منهج متكامل يهدف إلى تحقيق التوازن بين الجسد والروح واسلوب حياة يعزز مناعة الجسم ويحسن صحة القلب والشرابين ويزيد التركيز والصفاء الذهني تجمع بين العبادة والفوائد الصحية التي تبرز الإعجاز العلمي في هذا التشريع الرباني. وقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة الإعجاز في هذا الركن العظيم، حيث يساعد الصيام في تحسين وظائف الجهاز الهضمي، وتنقية الجسم من السموم، وتعزيز الصحة النفسية عبر تقليل التوتر وتحسين المزاج.

الصيام كنمط حياة

إن التشريعات الإسلامية في الصيام تؤكد على الوسطية والاعتدال، حيث يبدأ المسلم إفطاره على تمر وماء، كما أوصى النبي ﷺ، وهذا النمط الغذائي يهيئ المعدة لاستقبال الطعام بعد ساعات طويلة من الصيام. الإفطار المتوازن والسحور الخفيف يمثلان جوهر النظام الغذائي الصحي، مما يعزز الفوائد الصحية للصيام ويجعل منه أسلوب حياة مستداماً

الصيام المتقطع

الصيام المتقطع (Intermittent Fasting) هو نمط غذائي يقوم على تنظيم أوقات تناول الطعام والصيام خلال اليوم أو الأسبوع، وليس التركيز على نوعية الطعام. يتميز هذا النظام بمرونة كبيرة، حيث يُتيح لك الاختيار بين فترات زمنية محددة لتناول الطعام وفترات أخرى للصيام.

الصيام المتقطع يرتبط بشكل كبير بما أوصى به النبي ﷺ في النظام الغذائي المعتدل، حيث قال: "ما ملأ آدمي وعاء شراً من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يُقمن صلبه" (رواه الترمذي).

كما أن صيام يومي الاثنين والخميس أو صيام الأيام البيض يشبه الصيام المتقطع الذي ينصح به الأطباء اليوم.



الصيام والصحة الجسدية

من المثير سماع أن الصيام يدعم عملية تسمى الالتهام الذاتي (Autophagy)، وهي آلية تنظيف طبيعية للجسم تعمل على التخلص من الخلايا التالفة وإعادة تدوير مكوناتها وتجديد النشاط الخلوي، حيث تعتبر وسيلة فعالة لتنظيف الجسم وتجديد شبابه، هذه العملية التي اكتشفها العلم الحديث كانت جزءاً من حياة المسلمين منذ أكثر من 1400 عام، مما يعكس توافق التعاليم الدينية مع الفطرة الإنسانية واحتياجات الجسد.

كما أن الصيام يعزز صحة الجهاز الهضمي، حيث يمنح المعدة والأمعاء فترة راحة، مما يساعد في تنظيم الهضم وتقليل الالتهابات المرتبطة بسوء التغذية. إضافة إلى ذلك، يُحسن الصيام من حساسية الأنسولين ويخفض مستويات السكر في الدم، مما يساهم في الوقاية من مرض السكري.

الصيام وصحة القلب

أحد أبرز فوائد الصيام هو تأثيره الإيجابي على صحة القلب والشرابين. فقد وجدت الدراسات أن الصيام يقلل من مستويات الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية، ويحسن تدفق الدم، مما يحد من خطر الإصابة بأمراض القلب. كما يساعد الصيام في خفض ضغط الدم من خلال تنظيم توازن السوائل والأملاح في الجسم.

الصيام والصحة النفسية

على الصعيد النفسي، يعزز الصيام الصحة العقلية ويخفف من التوتر والاكتئاب. فقد أظهرت دراسات أن الصيام يزيد من إفراز هرمون الإندورفين المسؤول عن تحسين المزاج والشعور بالسعادة. إلى جانب ذلك، يساعد الصيام في تحسين التركيز والصفاء الذهني، حيث يقلل من المشتتات الناتجة عن تناول الطعام بشكل متكرر.

الصيام وإعادة ضبط الجسم

الصيام ليس فقط فترة امتناع عن الطعام والشراب، بل هو عملية شاملة لإعادة ضبط وظائف الجسم. فهو يعمل على تعزيز مناعة الجسم من خلال زيادة إنتاج كريات الدم البيضاء وتنشيط الخلايا المناعية. كما أن الصيام يُسرّع من عملية الأيض ويُحسن قدرة الجسم على حرق الدهون، مما يجعله وسيلة فعالة للحفاظ على الوزن المثالي.

الصيام يحفّز "الدكاء الجيني"

أظهرت الدراسات أن الصيام يعيد برمجة التعبير الجيني للخلايا، مما يحفّزها على العمل بشكل أكثر كفاءة. فعندما يكون الجسم في حالة صيام، تتغير أنماط الجينات المسؤولة عن إصلاح الخلايا وتنظيم عمليات الأيض، مما يجعل الجسم أكثر استعداداً لمواجهة الإجهاد والحفاظ على الصحة.

الصيام يُفعل "الهرمونات المضادة للشيوخة"

خلال الصيام، يزداد إفراز هرمون النمو (HGH) بشكل ملحوظ، والذي يُعرف باسم "هرمون الشباب". هذا الهرمون يعزز تجديد الخلايا ويُبطئ ظهور علامات التقدم في السن، كما يساعد في بناء العضلات وحرق الدهون.

الصيام يعيد ضبط "الساعة البيولوجية"

يساعد الصيام المنتظم على تحسين إيقاع الساعة البيولوجية للجسم، خاصة إذا تم الالتزام بأوقات السحور والإفطار بدقة. هذا الانتظام يؤثر إيجابياً على جودة النوم، ويقلل من الاضطرابات المرتبطة بتغير التوقيت مثل الأرق.

الصيام يقلل من احتمالية الإصابة بالزهايمر

تشير الأبحاث إلى أن الصيام قد يحمي الدماغ من التدهور العصبي المرتبط بالتقدم في العمر، مثل مرض الزهايمر. الصيام يحفز إنتاج بروتينات تُسمى BDNF (عامل التغذية العصبية المشتق من الدماغ)، والتي تساعد في تحسين الذاكرة وتعزيز صحة خلايا الدماغ.

الصيام يحفّز نشاط الدماغ بطريقة تشبه التمارين الرياضية

خلال الصيام، يزداد نشاط الدماغ بسبب انخفاض نسبة الجلوكوز، حيث يبدأ الجسم في استخدام "الكيونات" كوقود بديل. هذه الحالة تُشبه حالة التركيز الناتجة عن التمارين الرياضية، مما يزيد من الإبداع والإنتاجية.

الخاتمة

إن الصيام يجسد بعمقه الروحي وأبعاده الصحية نموذجاً فريداً للتوازن بين متطلبات الجسد واحتياجات الروح. فهو ليس مجرد عبادة عابرة، بل أسلوب حياة مستدام يجمع بين الحكمة الإلهية والاعجاز العلمي. حيث لا يقتصر على تغذية الروح فقط، بل يهتم بصحة الإنسان في جميع جوانب حياته.





إعداد: أ.سارة سامي العفيصان - طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ.أقذار الأكلبي - اختصاصية تغذية علاجية (مجمع المانع الطبي في الراكه).

الحبة السوداء، التي تُعرف أيضًا بحبة البركة، هي واحدة من العلاجات الطبيعية التي أثبتت فوائدها عبر الأزمان. وقد حظيت بتقدير كبير في الطب النبوي؛ فقد قال النبي ﷺ: {إِنَّ هَذِهِ الْحَبَّةَ السَّودَاءَ شِفَاءٌ مِنْ كُلِّ دَاءٍ، إِلَّا مِنَ السَّامِ}. السَّامُ هو: المَوْتُ. (رواه البخاري ومسلم).

تُظهر الأبحاث العلمية الحديثة أن الحبة السوداء ليست مجرد علاج تقليدي، بل إنها تمتلك خصائص طبية قوية بفضل احتوائها على مركب الثيموكينون (Thymoquinone-TQ)، الذي يعمل كمضاد للالتهابات ومضاد للأكسدة. ومن هنا تبدأ رحلتنا لاستكشاف أسرار الحبة السوداء وفوائدها المذهلة!

دور حبة البركة في حماية جهازك العصبي

يساعد مركب الثيموكينون على تقليل الإجهاد التأكسدي والالتهابات العصبية، التي تُعد عوامل رئيسية في تطور الأمراض التنكسية مثل مرض الزهايمر. حيث أظهرت الدراسات أن حبة البركة قد تُساهم في تحسين الذاكرة والوظائف الإدراكية من خلال تعزيز نشاط مضادات الأكسدة الطبيعية، مثل الجلوتاثيون. كما تُساهم في تقليل تراكم البروتينات الضارة (مثل أميلويد بيتا) في الدماغ، والتي تُعد من الأسباب الرئيسية لفقدان الذاكرة في مرض الزهايمر.

كيف تعيد الحبة السوداء الإشرقة إلى بشرتك؟

أثبتت الدراسات الحديثة أن مستخلصات الحبة السوداء وزيتها فعالان في علاج العديد من الأمراض الجلدية الشائعة ومنها **الإكزيما**، حيث تعمل على تقليل الالتهابات وتخفيف الشعور بالحكة، بالإضافة إلى تحسين ترطيب البشرة، مما يساعد البشرة في استعادة وظيفتها الطبيعية. كما أن للحبة السوداء تأثيرًا إيجابيًا في علاج **حب الشباب** من خلال تقليل البكتيريا المسببة له وتهدئة الاحمرار والالتهاب. بالإضافة إلى أنها تُعزز التئام الجروح؛ إذ تحتوي على مركب الثيموكينون، الذي يساعد في تسريع بناء الأنسجة الجديدة ومنع العدوى البكتيرية. كما يمكن استخدامها **لتحسين ترطيب البشرة** وعلاج الجفاف بفضل احتوائها على زيوت طبيعية تُحافظ على الحاجز الطبيعي للجلد.

كيف تدعم الحبة السوداء جهازك المناعي؟

تحتوي الحبة السوداء على مركبات نشطة تُحفِّز إنتاج الخلايا المناعية وتحسن استجابتها لمسببات الأمراض. أظهرت الدراسات أن تناول الحبة السوداء يُقلل من مستويات السيتوكينات الالتهابية مثل TNF-α و IL-6، مما يساهم في تقليل الالتهابات المزمنة المرتبطة بأمراض المناعة الذاتية، مثل **الصدفية** و **التهاب المفاصل الروماتويدي**. بالإضافة إلى ذلك، يُحفِّز تناولها إنتاج الخلايا الفاتلة الطبيعية (Natural Killer Cells)، مما يجعلها خط الدفاع الأول ضد العدوى الفيروسية والخلايا السرطانية. هذه الخصائص تجعل الحبة السوداء مكملًا غذائيًا مفيدًا لتعزيز المناعة، خاصة في حالات **الإجهاد المناعي أو العدوى**.

ما تأثير الحبة السوداء على جهازك الهضمي؟

تساعد الحبة السوداء في **الوقاية من قرحة المعدة** بشكل فعال من خلال تقليل إفراز حمض المعدة، مما يحمي بطانة المعدة من التآكل والالتهاب. إضافة إلى ذلك، توثر الحبة السوداء دواءً وافيًا للأمعاء ضد الأضرار الشديدة الناتجة عن العلاج الكيميائي، حيث تقلل من الإجهاد التأكسدي وتحمي جدار الأمعاء من التلف. ولا يتوقف دورها عند الحماية فقط؛ بل تساهم في **تسريع عملية الشفاء بعد العمليات الجراحية في الجهاز الهضمي**، من خلال تحسين تدفق الدم إلى الأنسجة التالفة وتعزيز إفراز المخاط والبكتيريا، التي تعمل كحاجز طبيعي يحمي الأمعاء من الالتهاب والمزيد من الضرر. هذه الفوائد المذهلة تجعل الحبة السوداء علاجًا طبيعيًا قويًا يحافظ على صحة الجهاز الهضمي ويساعد على التعافي من أمراضه واضطراباته.

حبة البركة: داعمٌ طبيعي لمرضى السكري

تُظهر حبة البركة فوائد كبيرة في تحسين إدارة **مرض السكري من النوع الثاني** (Type 2 Diabetes Mellitus - T2DM) من خلال آليات متعددة. فهي تحتوي على مركبات نشطة، مثل الثيموكينون، التي تعمل على **زيادة حساسية الجسم للأنسولين**، مما يُحسن قدرة الخلايا على امتصاص الجلوكوز. كما أنها تُعزز نشاط خلايا بيتا في البنكرياس، مما يُساهم في **زيادة إفراز الأنسولين بشكل طبيعي**. بالإضافة إلى ذلك، تساعد هذه البذور في تقليل الإجهاد التأكسدي في البنكرياس، مما يحمي الخلايا من التلف الناتج عن ارتفاع مستويات السكر لفترات طويلة. كما تُساهم في **تأخير امتصاص الجلوكوز في الأمعاء**، مما يُساعد في الحفاظ على مستويات السكر مستقرة بعد تناول الطعام. هذه الخصائص تجعل حبة البركة علاجًا تكميليًا واعدًا لتحسين السيطرة على مستويات السكر في الدم لدى مرضى السكري.

حبة البركة وصحة جهازك التنفسي

أظهرت الدراسات الحديثة تأثيرات إيجابية لحبة البركة على صحة الجهاز التنفسي، خاصة في الحالات الالتهابية مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية؛ حيث تحتوي على مركبات تُساهم في توسيع الشعب الهوائية وتحسين تدفق الهواء، مما **يُقلل من أعراض الربو مثل ضيق التنفس والسعال**. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت حبة البركة قدرتها على تقليل الإفرازات المخاطية في الشعب الهوائية وتحسين وظائف الرئة. كذلك، تمتد فوائدها لتشمل الحماية من الالتهابات البكتيرية والفيروسية التي تؤثر على الجهاز التنفسي، مما يجعلها مكملًا طبيعيًا فعالًا لتحسين صحة الجهاز التنفسي.

كيف تحمي الحبة السوداء قلبك؟

أظهرت الدراسات الحديثة قدرة الحبة السوداء على خفض مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (Low-Density Lipoprotein - LDL)، المعروف باسم **الكوليسترول "الضار"**، والدهون الثلاثية (Triglycerides - TG)، مع زيادة مستويات كوليسترول البروتين الدهني مرتفع الكثافة (High-Density Lipoprotein - HDL)، المعروف باسم **الكوليسترول "الجيد"**، مما يُقلل من خطر الإصابة ب**تصلب الشرايين**. بالإضافة إلى ذلك، تمتلك الحبة السوداء قدرة على خفض **ضغط الدم المرتفع** من خلال تحسين مرونة الأوعية الدموية وتقليل الإجهاد التأكسدي فيها.

ليس كل ما

يقال كقصة

إعداد: أهبة سلطان آل الحارث - طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ. نورا العجلان - طالبة تغذية علاجية.



الغذاء هو أحد الركائز الأساسية لاستمرار الحياة وصحة الإنسان. وقد جاء الإسلام بتوجيهات شاملة لتنظيم شؤون الحياة، ومن بينها عادات التغذية. في القرآن الكريم والسنة النبوية نجد إرشادات غذائية تحت على الاعتدال والتوازن، مع التركيز على أغذية معينة تحمل فوائد صحية عظيمة.

وفي هذا المقال، نستعرض خمسة محاور هامة تتعلق بالغذاء والتوجيهات النبوية المرتبطة بها: الحث على تناول العسل، شرب المياه باعتدال، تناول التمر، الإعجاز النبوي في تقسيم الوجبة، والإعجاز في التنويع الغذائي.

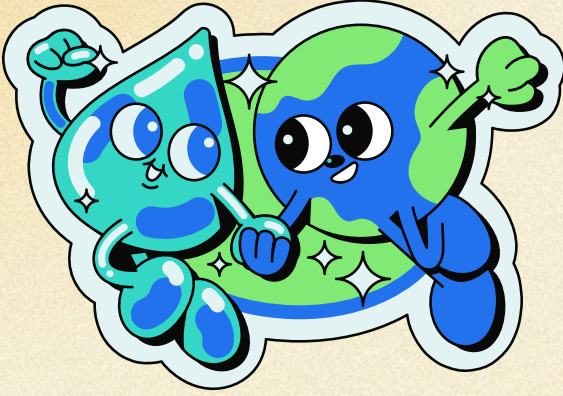


أولاً: ليس هناك فائدة حقيقية من تناول العسل انها مجرد خدعة تسويقية!

العسل يُعد من أقدم الأغذية التي اشتهرت بفوائدها الصحية، وقد ورد ذكره في القرآن الكريم في قوله تعالى: "يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس" [النحل: 69]. كما قال النبي ﷺ: "الشفاء في ثلاثة: شربة عسل، وشرطة محجم، وكية نار، وأنا أنهى أمتي عن الكي" [صحيح البخاري]. يحتوي العسل على مزيج من السكريات الطبيعية، الفيتامينات، المعادن، ومضادات الأكسدة، مما يجعله غذاءً غنياً بالطاقة ومفيداً لجهاز المناعة. أثبتت الدراسات العلمية أن العسل يعزز صحة الجهاز الهضمي، يخفف السعال، ويسرع التئام الجروح. كما يُعتبر العسل بديلاً طبيعياً للسكر، ما يجعله مناسباً لتقليل مخاطر السمنة وأمراض القلب عند استخدامه باعتدال.



ثانياً: ليس بالضرورة اتباع طريقة معينة في شرب المياه



الماء يمثل 60-70% من وزن الجسم، وهو ضروري لكافة العمليات الحيوية. وقد وجه النبي ﷺ إلى الاعتدال في شرب الماء، حيث قال: "لا تشربوا واحداً كشرب البعير، ولكن اشربوا مثني وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم، واحمدوا إذا أنتم رفعتم" [صحيح الترمذي]. الاعتدال في شرب الماء يحمي الجسم من الجفاف وفي الوقت نفسه يمنع التسمم المائي الناتج عن شرب كميات زائدة تؤدي إلى اختلال نسبة الصوديوم. شرب الماء بكميات مناسبة يساعد في تحسين وظائف الكلى، تنظيم درجة حرارة الجسم، وتعزيز صحة البشرة. إن الالتزام بالسنة النبوية في الشرب المعتدل يُعد مثلاً عملياً على تطبيق التوازن في حياتنا اليومية.



ثالثاً: تناول التمر عادة رمضان فقط لا غير

التمر غذاء مميز ذُكر في القرآن الكريم والسنة النبوية. قال الله تعالى: "وهزي إليك بذراع النخلة تساقط عليك رطباً جنياً" [مريم: 25]. كما قال النبي ﷺ: "بيت لا تمر فيه جياع أهله" [صحيح مسلم].

التمر غني بالسكريات الطبيعية التي تمد الجسم بالطاقة، كما يحتوي على الألياف التي تحسن صحة الجهاز الهضمي، والفيتامينات والمعادن مثل البوتاسيوم والمغنيسيوم التي تدعم وظائف القلب والعضلات. التمر مثالي كسناك صحي ومصدر غذائي متكامل، خاصة عند تناوله في الصباح أو عند الإفطار في شهر رمضان، حيث يُعيد للجسم طاقته بسرعة.



رابعاً: أهمية تقسيم الوجبات مجرد اشاعات لا اساس لها



يتضمن مفهوم تقسيم الوجبات تناول العديد من الوجبات الصغيرة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبات رئيسية كبيرة قد تتسبب إرهاقاً للجهاز الهضمي، وزيادة الحموضة، وارتفاع نسبة السكر في الدم. ورغم الجدل حول كيفية تقسيم الوجبات وتوزيعها على مدار اليوم، فإنَّ غالبية النصائح الغذائية توصي بتناول ثلاث وجبات أساسية وثلاث وجبات خفيفة كل ساعتين أو ثلاث ساعات (كالفاكهة والخضروات والمكسرات، والسلطة، والزبادي).

ويفيد زيادة عدد الوجبات في رفع مستوى حرق الدهون بالجسم، وزيادة الشعور بالشبع، وتقليل تناول الطعام بطريقة تلقائية فيفقد الوزن ويقل الإحساس بالجوع طوال اليوم، نتيجة ثبات معدل السكر بالدم كما يمنح الجسم طاقة وحيوية طوال اليوم. كما يسهم هذا التوزيع في تجنب اضطرابات الجهاز التنفسي، تجنب زيادة الوزن، ضمان تلبية احتياجات الجسم من المغذيات، فضلاً عن تحسين الحالة النفسية والمزاج العام.

أمّا عن توقيت الوجبات؟ فيُنصح بالابتعاد عن تناول الطعام قبل ساعتين من النوم، إذ يؤدي تناول الطعام قبل النوم مباشرة إلى زيادة فرص الإصابة بأمراض القلب والشرابين.

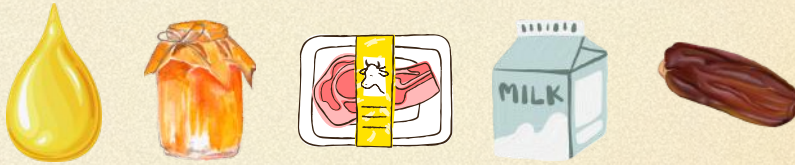
كما أنّه لجعل الوجبة الغذائية أكثر توازناً، يُنصح بتقسيم الصحن إلى ثلاثة أقسام، حيث يتم ملئ ثلثه تقريباً بالخضار النيئة أو المطبوخة، وثلثه الآخر باللحم أو الأغذية البروتينية كالدجاج أو السمك، والثلث الأخير بالنشويات مثل كالأرز، والمعكرونة، والبطاطا.



خامساً: يجب على المرء الاعتماد على نمط غذائي أحادي

التنوع الغذائي يُعتبر قاعدة أساسية للحفاظ على الصحة، وقد كان النبي ﷺ مثلاً يُحتذى به في ذلك. كان يتناول أنواعاً مختلفة من الأغذية، مثل التمر، اللبن، اللحم، العسل، والزيت. هذه العادة تُبرز أهمية الحصول على كافة العناصر الغذائية من مصادر متنوعة.

الاعتماد على التنوع في النظام الغذائي يُضمن حصول الجسم على الكميات الكافية من البروتينات، الدهون الصحية، الكربوهيدرات، الفيتامينات، والمعادن. التنوع يساعد في تقليل نقص التغذية والحصول على العناصر الضرورية للنمو والطاقة. على سبيل المثال، تناول الحبوب والخضروات إلى جانب البروتينات الحيوانية يُحقق توازناً غذائياً يُعزز صحة الجسم على المدى الطويل.



تُبرز التوجيهات النبوية المتعلقة بالغذاء حرص الإسلام العميق على صحة الإنسان وسلامته. من خلال تقديم إرشادات متوازنة تُلبي الاحتياجات الجسدية والروحية. تناول العسل، شرب المياه باعتدال، الاعتماد على التمر، تقسيم الوجبة، والتنوع الغذائي ليست مجرد عادات غذائية، بل هي أسس علمية أثبتت الأبحاث الحديثة فوائدها الكبيرة في تحسين صحة الفرد والمجتمع.

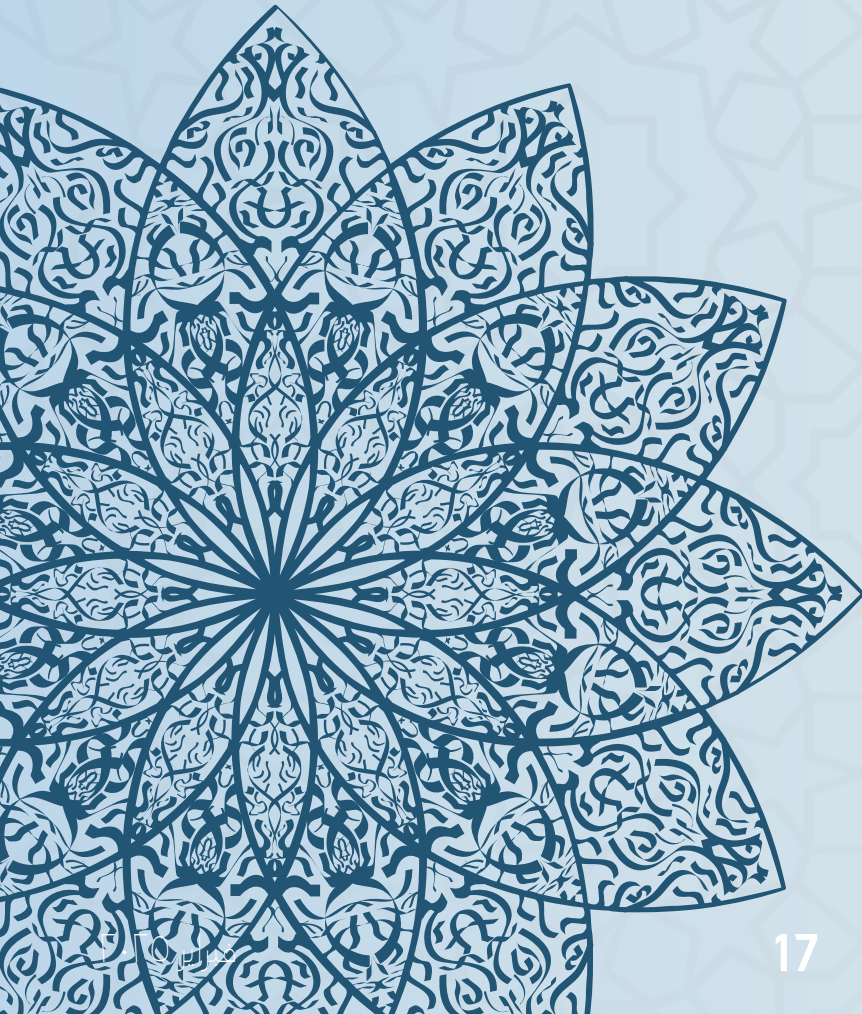


إن اتباع هذه الإرشادات لا يقتصر على البعد الديني فقط، بل يُمثل وسيلة لتحقيق حياة صحية ومتوازنة تُجنب الإنسان الكثير من المشكلات الصحية الشائعة في عصرنا الحالي.



حَدَّثَنَا قُتَيْبَةُ، قَالَ: حَدَّثَنَا جَعْفَرُ بْنُ سُلَيْمَانَ الضُّبَيْعِيُّ، عَنْ مَالِكِ بْنِ دِينَارٍ قَالَ: «مَا شَبِعَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ مِنْ خُبْرٍ قَطُّ وَلَا لَحْمٍ، إِلَّا عَلَى صَفْفٍ، قَالَ مَالِكٌ: سَأَلْتُ رَجُلًا مِنْ أَهْلِ الْبَادِيَةِ: مَا الصَّفْفُ؟ قَالَ: أَنْ يَتَنَاوَلَ مَعَ النَّاسِ».

كان النبي ﷺ لا يشبع من تناول الطعام إلا مع الناس ،
فكثرة الأيدي على الطعام من بركته.



البوتلين

إعداد: أ. دينا داحة - طالبة تغذية علاجية.
مراجعة: أ. سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية.



البروتين هو أحد العناصر الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم لبناء وصيانة الأنسجة. يتكون البروتين من وحدات صغيرة تسمى الأحماض الأمينية، بعضها أساسي ويحتاج الجسم إلى الحصول عليها من الغذاء، لأنه لا يستطيع إنتاجها

فوائد البروتين للجسم:



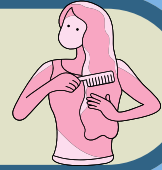
بناء العضلات والأنسجة:
البروتين ضروري لنمو العضلات وتجديد الخلايا التالفة.



إنتاج الأنزيمات والهرمونات:
البروتين يدخل في تكوين العديد من الأنزيمات والهرمونات المهمة لتنظيم العمليات الحيوية.



تعزيز جهاز المناعة:
يساعد البروتين في إنتاج الأجسام المضادة التي تحارب العدوى والأمراض.



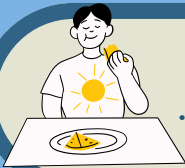
تحسين صحة الشعر والبشرة والأظافر:
البروتين يشكل جزءاً أساسياً من تكوين الكيراتين، مما يعزز صحة هذه الأنسجة.



توفير الطاقة:
عند نقص الكربوهيدرات والدهون، يستخدم الجسم البروتين كمصدر طاقة.



الحفاظ على صحة العظام:
البروتين يعزز كثافة العظام وقوتها، مما يقلل خطر الإصابة بهشاشة.



الشعور بالشبع:
البروتين يزيد الإحساس بالامتلاء، مما يساعد في التحكم بالوزن.

الأطعمة الغنية بالبروتين تشمل اللحوم، الأسماك، البيض، منتجات الألبان، البقوليات، والمكسرات.



اخبار قسم التنمية العالمية

{نلتزم بالابتكار لتحسين حياة الأفراد والمجتمع}

تعاون مُثمر

شاركت المجموعة الفائزة بتحدي قودي في العام الأكاديمي الماضي في فعالية الغذاء الوظيفي "غذاؤك دواؤك وعافيتك حياتك" المقامة في قسم التغذية العلاجية بجامعة الملك فيصل بالأحساء وعرضت فكرة منتجهم الغذائي الفائز بالجائزة "Conana Ice cream".



دعم الروح المعنوية!

في إطار أنشطته اللا منهجية، واستمراراً لدعم الروح المعنوية لمنسوبيه، وتحقيقاً للتآلف وروح الأسرة والفريق، نظم في قسم التغذية العلاجية رحلة ترفيهية لمنسوبيه إلى مدينة الأحساء بالمنطقة الشرقية. إذ تم زيارة المعالم التاريخية للمدينة والاستمتاع بتراتها الحضاري والتاريخي، وقضاء يوم مميز بين واحاتها وطبيعتها الغنية الخلابة.



تميز!

شاركت طالبة السنة الرابعة إيثار العتوق في تمثيل الجامعة ضمن بطولة الريشة الطائرة للاتحاد السعودي للرياضة الجامعية حيث تأهلت مع فريقها للدور ربع النهائي بعد أداء مميز يعكس مستوى التنافسية والمهارات العالية. تأتي هذه المشاركة ضمن جهود الجامعة لدعم المواهب الرياضية وتشجيع الطلبة على تحقيق التميز في مختلف المجالات.



نشر فيه

مصادر النشرة:



إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa