

يشهد فيه

الأطعمة المساندة لمرض السرطان

فول الصويا

وخطر الإصابة بسرطان الثدي



الغذاء كدواء لمصابي السرطان

نصائح عملية تقدمها لنا
أخصائية التغذية العلاجية
منيرة الهذلول

محتويات هذا العدد

05

حوار مع مُختص

الغذاء كدواء لمصابي السرطان

03

الأطعمة المساندة لمرضى سرطان الثدي

11

وصفة صحية

الجرانولا

07

جديد الأبحاث

فول الصويا أيزوفلافون وخطر
الإصابة بسرطان الثدي

13

صنف ومعلومة

التوت الأزرق

13

يوم الغذاء العالمي

فريق

يشهد فيه

قسم الكُتاب

أ.جوراء الشعلة
أ.ريم راقع
أ.سجى الحربي
أ.فاطمة جناحي
د.عمر أبو زيد
أ.لولوة الهلال

هيئة التحرير

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

قسم التصميم

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

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
د. عمر أبو زيد
أ.جمانة العوفي
أ. مروة السيد

قسم الترجمة

أ.نرجس الحداد
أ.زهراء آل حمود

قسم التصوير

أ.فاطمة جناحي

قسم المراجعة

أ.نور الفداغ
أ.فاطمة السادة
أ.أقدار الأكلبي

الأطعمة المساندة لمرضى سرطان الثدي

إعداد: أ. حوراء الشعلة - طالبة تغذية علاجية

من الوارد أن يسمع مرضى السرطان أقوالاً مختلفة عما يجب تناوله وما يجب التقليل أو الابتعاد عنه وبالخصوص ، قد تختلف الأقوال حول الأطعمة التي تساهم في الوقاية ومحاربة السرطان. إن هذا المقال يستعرض أهم الأطعمة المساعدة في تعزيز الصحة من ناحية الوقاية من سرطان الثدي ، مع العلم ان أسباب الإصابة بسرطان الثدي معقدة ومتنوعة ولا تشمل التغذية ونمط الحياة فحسب فهناك عوامل وراثية جينية تلعب دوراً أكبر في قابلية الإصابة . تشير إحدى المراجعات الحديثة **Reviews** التي نشرت في المجلة الصديانية السعودية في المجلد ٢٤ لعام (٢٠١٦م) ص ٢٣٣-٢٤٠ من قبل فريق الباحثين شريف والزملاء، ٢٠١٦ بعنوان "العلاجات الطبيعية لعلاج سرطان الثدي". إلى أن هنالك مكونات فعالة لها تأثير إيجابي على مرضى سرطان الثدي متواجدة في أطعمة كالثوم، الباريكا، الجزر التي سيُتطرق لتفصيلها في هذه المقالة.

أولاً. الثوم:

الثوم أو (*Allium sativum*) وهو من أكثر الأطعمة شيوعاً التي استخدمت عبر السنين لأهداف علاجية في أمراض متعددة. يحتوي الثوم على مواد فعالة مهمة مثل مركب الأليين (**alliin**) وهو مركب كبريتي غير فعال علاجياً إلا عند تعرض الثوم لعملية التقطيع أو الطحن أو عند تعرض مطحون الثوم للماء بحيث يختلط مركب الأليين مع إنزيم الألييناز (**alliinase**) والذي يقوم بتحويله إلى مركب الأليسين (**allicin**) المعروف بفعالته العلاجية وبالإضافة إلى أن تلك المواد متواجدة أيضاً في زيت الثوم. ويحتوي الثوم على مركب آخر يعمل على إبطاء إنتاج الخلايا السرطانية ويدعى الأجوين (**Ajoene**) ، كما أن السيلينيوم الموجود في الثوم يعمل كمضاد أكسدة- أي أنه يحارب الأجسام الحرة التي قد تسبب السرطان - و كذلك مركبات الفلافونويد (**Bioflavonoids**) مثل السينانيدين (**Cyanidin**) و الكريستين (**Quercetin**) التي تمتلك خواص مضادة للأكسدة . تعمل المركبات المتنوعة التي يحتويها الثوم على تحسين قدرة الجهاز المناعي على محاربة الخلايا السرطانية، مما ينتج عن فوائد جمة لمرضى سرطان الثدي.

ثانياً. الكركم:

يُعرف الكركم بخواصه المضادة للسرطان ، ويعود ذلك لوجود مركبات الفينول ، يُذكر في الأدلة العلمية أن لدى الكركم القدرة على الحد من انتشار السرطان، تحديداً في حالات سرطان الرئة ، الثدي، الجلد والمعدة ، إلى جانب ذلك فإن للكركم خواصاً مضادة للالتهاب وللأكسدة ، يمنع تكون الأورام الدماغية، ويحمي خلايا الدماغ من أضرار السكتة الدماغية .

ثالثاً. الكاروتينات (Carotenoids):



وهي مواد فعالة مليئة بالفوائد ومتواجدة في أنواع متعددة من الأطعمة كالجزر، الطماطم، المشمش و صفار البيض وغيرهم، وتشير الدراسات إلى أن استهلاك الخضار والفاكهة مرتبط بتقليل خطر الأورام السرطانية، وأن النظام الغذائي الغني بالكاروتينات يقلل حدوث الأورام، كون الكاروتينات من أقوى المواد المضادة للأكسدة ولها آثار علاجية متعددة، على سبيل المثال، تحسين قدرة الجسم على البحث عن الأجسام الحرة التي قد تسبب السرطان وحمايته من الضرر الناجم عن أكسدة الخلايا، وتعزيز النشاط المناعي.

رابعاً. الشاي الأخضر:

للشاي الأخضر خواص مضادة للسرطان بسبب محتواه الغني بمركبات البوليفينول مثل الإبيكاتشين (**Epicatechin**) و إبيجالوكاتشين (**Epigallocatechin**)، كما يعتقد مجموعة من الباحثين أن للشاي الأخضر تأثيراً مضاداً للطفرات و الأورام. تستطيع مركبات البوليفينول حماية الخلايا من تلف الحمض النووي، وتحفيز نخر الخلايا السرطانية وموت الخلايا المبرمج، أيضاً تساهم مضادات الأكسدة في الشاي الأخضر على تعزيز الوظائف المناعية والتقليل من خطر الإصابة بالأورام في عدد من أعضاء الجسم. تشير نتائج الأبحاث أن للشاي الأخضر مفعول وقائي ضد سرطان القولون وسرطان المعدة.

تتعدد الأطعمة والأعشاب الطبية التي قد تساهم في الحماية من الخلايا والأورام السرطانية كالأطعمة الغنية بفيتامين دال، بذور الكتان ولكن من المهم تناولها بكميات محددة لا تتجاوز الحد المسموح كما أنه لا بد من المتابعة مع الطبيب المسؤول للتأكد من عدم معارضتها مع الخطة العلاجية والأدوية الموصوفة حتى لا يؤدي ذلك إلى نتائج عكسية.

حوار مع مختص

الغذاء كدواء لمصابي السرطان

إعداد: أ.ريم راقع - طالبة أمتياز تغذية علاجية
المختص: أ. منية الهدلول - أخصائية التغذية العلاجية في مستشفى د. سليمان
الحبيب بالخبر



أولاً: الحفاظ على وزن صحي بحيث لا تزيد كتلة الجسم عن ٢٥ كج/م^٢. حيث تشكل زيادة الوزن أحد أهم عوامل الخطر بالإصابة بسرطان الثدي

ثانياً: ممارسة الرياضة بانتظام ٣-٤ مرات أسبوعياً يقلل مستوى الهرمونات والتي بدورها تقلل فرص الإصابة بسرطان الثدي. بالإضافة لكون نمط الحياة الخامل يرفع من فرص الإصابة بسرطان الثدي.

ثالثاً: الإكثار من تناول الأغذية الغنية بالألياف، والتي توجد بشكل كبير في الخضار الفواكه والحبوب الكاملة كالشوفان والبرغل والبقوليات. مع التنوع بأنواعها وألوانها.

رابعاً: تجنب الدهون المتحولة كالسمن النباتي والأطعمة المحتوية على الدهون المهدرجة، واستبدالها بدهون أصح كزيت الزيتون والمكسرات، والأفوكادو، وبذور القرع والكتان.

خامساً: الحفاظ على معدل طبيعي لفيتامين د، سواءً بتناول الأطعمة الغنية به كالبيض ومنتجات الحليب وسمك السلمون أو بالتعرض للشمس لفترة كافية.

سادساً: اتباع حمية البحر المتوسط والتي يتركز استخدام الدهون بها على الزيت زيتون والمكسرات والإكثار من الفواكه والخضار والبقوليات

إن تغير العادات الغذائية تزيد من احتمالية الإصابة بالسرطان كما أظهرت عدة دراسات في بداية الستينات. الحمية الغربية أو غير المحددة للحصص وحجمها، والتي تزيد من احتمالية الإصابة بـ ١٠٠ أضعاف عند رجل في أمريكا بسرطان البروستات عند مقارنته برجل يعيش في قرية ما في الصين! وكذلك تزداد الإحتمالية عند المهاجرين لتلك المناطق، وإن لم يكن لديهم أي استعداد جيني للإصابة بالسرطان.

إصابة النساء في السعودية بسرطان الثدي ازدادت مؤخرًا وهو الأول ترتيبًا. بلا شك توجد مسببات مؤثرة، بخلاف الحمية، أخرى كالعوامل النفسية، النشاط البدني والجيئات، ولكن يعتبر النمط الغذائي هو المؤثر الذي لا يستهان به. فهل بالإمكان جعل الغذاء دواء؟ تؤمن أخصائية التغذية العلاجية أ. منية الهدلول بأن بإمكاننا أن نقى أنفسنا من السرطان باتباع خطوات تعديل في نمط الحياة، وتجنب عن بعض المسائل المختلف عليها، وكذلك كيف أن ندير أعراض السرطان عند العلاج وما بعده.

ماهي النصائح العملية التي تقدمها للوقاية؟

تؤثر العادات الغذائية بشكل لا يستهان به على الوقاية من عدة أنواع من السرطانات ومن أهمها سرطان الثدي. أشارت عدد من الدراسات والتوصيات إلى مجموعة من العادات الغذائية واتباع نمط حياة صحي، تأتي على ذكر بعضها:

فإنه من المتوقع بعد العلاج ظهور بعض الأعراض التي تؤثر على التغذية نذكر منها:

أولاً: قد تقل الشهية بشكل ملاحظ سواءً عند الخضوع لأي نوع من أنواع العلاج وذلك لعدة أسباب: نفسية، عرض جانبي للعلاج أو الجراحة، أو لتغير التذوق أو لوجود مشاكل في الجهاز الهضمي كالغثيان والاستفراغ وغيره؛ و لتقليل من تأثيرها على التغذية فيُنصح بتناول عدة وجبات صغيرة خلال اليوم، تحديد أوقات معينة لتناول الطعام ومحاولة الالتزام بها قدر المستطاع، تجنب شرب السوائل مع الأكل، تناول السوائل عالية الطاقة البروتين مثل حساء الدجاج أو العدس أو الفواكه المطحونة مع إضافة العسل والمكسرات عليها، أيضاً من الممكن تناول المكملات الغذائية بعد استشارة مختص/ة التغذية.

ثانياً: عند البدء بالعلاج بالكيماوي أو الإشعاعي قد يظهر بعض التغير في حاسة التذوق والتي من المتوقع أن تؤثر على الشهية سلباً؛ تناول الأطعمة الباردة وزيادة المحسنات كالبهارات وتجنب اللحوم الحمراء والأطعمة المحتوية على الكافيين من شأنه أن يحسن من الشهية وبالتالي كمية الطعام المتأولة.

ثالثاً: عند الغثيان أو الاستفراغ، يفضل تجنب الأطعمة العالية بالدهون والسكر وتجنب الأطعمة الحارة والأطعمة ذات الروائح القوية كالبصل والثوم والتركيز على السوائل كعصير التفاح الخالي من السكر، وتناول رقائق البسكوت المالح بالإضافة إلى الكربوهيدرات سهلة الهضم كالبطاطس والأرز الأبيض، أيضاً من المهم تجنب الوجبات الكبيرة وتناول الطعام ببطء والراحة بعد كل وجبة، كما يفضل تجنب تناول الأطعمة المفضلة لاحتمالية عدم الرغبة بها بعد اتمام العلاج.

رابعاً: الإمساك، واحتمالية حدوثه خلال العلاج عالية جداً وللتخفيف منه ينصح بتناول الكثير من السوائل والألياف من خضار وفواكه وبذور كاملة كالشوفان والبرغل والشعير، كما ينصح أيضاً بزيادة النشاط البدني قدر المستطاع.

هل بالإمكان تجنب الورم السرطاني، وماهي حقيقة أن الورم يتغذى على الأنسولين؟

يوجد العديد من الدراسات على الصيام أو تجنب الأكل مدة زمنية محددة لتقليل نمو خلايا الورم السرطاني، أو لتجويد الورم كما ذكر، وبغض النظر عن نتائج هذه الدراسات فإن سوء التغذية الحاصل بسبب التوقف عن الأكل أخطر بكثير من احتمالية تقليل حجم الورم، ذلك أنه قد يسبب هبوط في السكر أو تأخر في الخطة العلاجية مما يؤدي إلى احتمالية زيادة حجم الورم.

وبالنسبة للأنسولين وعلاقته بتغذية الورم السرطاني، فتشير العديد من التوصيات إلى أن السمعة -وبالتالي مقاومة الأنسولين- والتي بدورها تحفز البكترياس لإفراز كمية أكبر من الأنسولين من أكبر عوامل الخطر للإصابة بسرطان الثدي، أما عن كون الأنسولين مغذي مباشر للورم السرطاني فالدراسات أثبتت أن هذه العلاقة محدودة وغير معتمدة كتوصيات علمية.

ماهي النصائح العملية التي تقدمها عند بداية العلاج (للاستعداد للعملية / الكيماوي..)?

من المهم جداً للاستعداد ما قبل العلاج الالتزام بنظام غذائي جيد لضمان عدم تأخر الخطة العلاجية بسبب سوء التغذية ولأنه من المتوقع أن يؤدي العلاج إلى زيادة الاحتياج للغذاء. نذكر هنا أهم النصائح التي يمكن اتباعها:

أولاً: اتباع نظام غذائي عالي بالطاقة، خصوصاً إذا كان هناك نزول بالوزن قبل بدء العلاج.

ثانياً: الحرص على تناول كمية كافية من البروتين سواءً من مصادر نباتية كالبقوليات أو حيوانية كالأسماك، واللحوم البيضاء، والحمراء والبيض.

ثالثاً: المتابعة مع مختص/ة بالتغذية العلاجية من قبل البدء بالعلاج أو قبل الخضوع للعملية ليتم تقييم الوضع الغذائي بشكل أدق وتقليل فرص الإصابة بسوء التغذية.

ماهي النصائح العملية التي تقدمها لما بعد العلاج؟

بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي عالي بالطاقة والبروتين كما في مرحلة ما قبل العلاج.

جديد الأبحاث

فول الصويا أيزوفلافون وخطر الإصابة بسرطان الثدي

إعداد: أ.سجى الحربي - طالبة أمتياز تغذية علاجية

نشرت مجلة **IN VIVO** ورقة بحثية لتحليل التلوي في ١٨ نوفمبر ٢٠٢١، حول صويا الأيزوفلافون وخطر الإصابة بسرطان الثدي. التحليل التلوي هو إجراء خطوة تحليل تالية ضمن أسلوب بحث علمي على بيانات ناتجة عن عمليات تحليل سابقة. قامت هذه الدراسة بتحليل ثمان دراسات والتي تحتوي على عدة نقاط مهمة منها النقاط الأكثر صلة حول تناول الصويا وانتشار سرطان الثدي، مثل ذكر كمية تناول فول الصويا والأيزوفلافون وما إذا كانوا النساء في مرحلة ما قبل أو بعد انقطاع الطمث في وقت التشخيص. وقد قسّم الباحثون النساء في هذه الدراسات إلى مجموعتين فرعيتين، "الاستهلاك المنخفض" (<١٠ ملغ / يوم) و "الاستهلاك المرتفع" (>١٠ ملغ / يوم).

وكانت النتائج توضح ان نسبة النساء المصابات بسرطان الثدي أعلى بشكل ملحوظ في مجموعة الاستهلاك المنخفض (إيزوفلافون الصويا <١٠ ملغ / يوم). مقارنة بالاستهلاك المرتفع (١٠ ملغ / يوم أو أعلى). من بين جميع حالات سرطان الثدي، كان ٧٥٪ (٧٢٧١ مريضاً) في المجموعة ذات الاستهلاك المنخفض، في حين أن ٢٥٪ فقط (٢٤٢٨ مريضاً) كانوا في المجموعة ذات الاستهلاك المرتفع

يعد سرطان الثدي من أكثر أنواع السرطانات شيوعاً لدى النساء. وهناك اعتقاد متزايد أن تحسين نمط الغذاء يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة بسرطان الثدي ويخفض معدل الوفاة. يعد فول الصويا وإيزوفلافون الصويا (**Soy and soy isoflavones**) أحد هذه التدخلات الغذائية، حيث تم إجراء العديد من الأبحاث للتحقق من العلاقة بين استهلاكه ومعدل نسبة الإصابة بسرطان الثدي.

يستخرج من فول الصويا مادة مهمة تسمى بالإيزوفلافون، هي عبارة عن هرمون استروجين نباتي له بنية تشبه β -17 استراديول، وهو هرمون موجود لدى الإناث. يحاكي الإيزوفلافون تأثيرات الإستروجين على الأعضاء من خلال ارتباطه بمستقبلات هرمون الاستروجين وتفعيلها وبالتالي يقلل من إنتاج الجسم للإستروجين. بسبب هذه الآلية، يبحث الخبراء عن صلة بين تأثير استهلاك فول الصويا ومعدل انتشار سرطان الثدي.



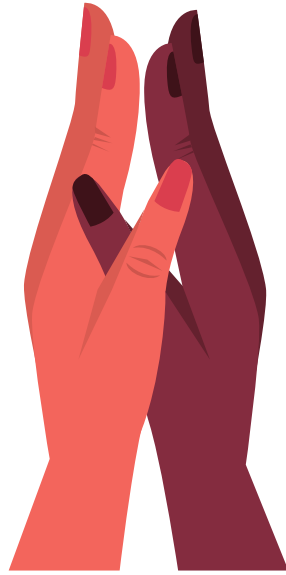


علاوة على ذلك، فإن مرحلة انقطاع الطمث هي أحد العوامل التي قد تؤثر على نسبة حدوث سرطان الثدي بسبب انخفاض نسبة هرمون الاستروجين. وقد استخدم هذا البحث بيانات من خمس دراسات لإجراء تحليلات إحصائية على مستويات مختلفة من تناول النساء للصويا قبل وبعد انقطاع الطمث

وتم الإشارة في هذه الدراسات الخمس الى ان النساء بعد سن اليأس اللاتي يتبعن حمية عالية بالإيزوفلافون لديهن نسبة أقل من سرطان الثدي مقارنة بالنساء اللاتي يتناولن كميات أقل. حيث ان 77.0٪ (72.9) من 93.0 حالة مشخصة بسرطان الثدي في مجموعة الاستهلاك المنخفض، 22.0٪ فقط (20.96 مريضاً) كانوا في مجموعة الاستهلاك العالي.

اللتخيص: النساء اللواتي يتناولن كميات كبيرة من فول الصويا والأيزوفلافون لديهن فرصة أقل للإصابة بسرطان الثدي مقارنة بالنساء اللواتي يتناولن فول الصويا في نظامهن الغذائي بشكل أقل. أيضاً يجب أن يواصل الخبراء الاستقصاء حول فول الصويا وخصائصه الإيجابية على أمل أن يتم استخدامه بشكل فعال لتقليل فرصة الإصابة بسرطان الثدي.

فحصك الآن يعني الأمان



بادري بالكشف المبكر
عن سرطان الثدي

رايتك وردية 

وصفة صحية

الجرانولا

إعداد: أ.فاطمة جناحي - طالبة أمتياز تغذية علاجية

هي وجبة خفيفة تتكون بشكل أساسي من الشوفان، بالإضافة إلى المكسرات والتوت وغيرها من المكونات. تُعد هذه الوصفة ذات قيمة غذائية عالية، وبالرغم من احتوائها على مكونات بسيطة إلا أنها مفيدة لصحة الإنسان على المدى القريب والبعيد. يُعد الشوفان أحد المكونات الرئيسية للجرانولا، وهو غني بالألياف التي تساعد على الشعور بالشبع لفترات طويلة والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي؛ كالتقليل من فرص الإصابة بالإمساك. كذلك للألياف دور هام في تنظيم مستوى سكر الدم حيث أنها ذات مؤشر جلايسيمي منخفض. أيضًا تحتوي هذه الوصفة على المكسرات الغنية بالدهون الصحية والبذور الغنية بالأوميغا 3؛ وهي من المواد الطبيعية المضادة للالتهابات. إضافة إلى ذلك تحتوي وصفة الجرانولا على التوت؛ والذي عرف بكونه غني بمضادات الأكسدة والتي تساعد بشكل كبير في الوقاية من السرطان وإعادة التوازن إلى الجسم. وعلى الرغم من فوائد الجرانولا إلا أنها عالية السعرات الحرارية، لذا يجب تناولها باعتدال وضمن الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية بالكمية الموصى بها (ربع كوب تقريبا) باليوم.

المقادير:

- ٤ اكواب شوفان (حبة كاملة).
- ربع كوب شراب القيقب.
- ربع كوب زيت جوز الهند.
- ملعقة كبيرة عسل.
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا.
- كوب ونصف جوز بيكان.
- نصف كوب لوز شرائح.
- نصف كوب شرائح جوز الهند.
- ربع كوب فستق.
- ثلث كوب توت مجفف.
- ملعقة كبيرة بذور الشيا.
- ملعقة كبيرة بذور الكتان.
- ثلث كوب سكر جوز الهند.
- ملعقة صغيرة ملح.



الطريقة:

- توضع جميع المكونات السائلة في وعاء وتقلب جيدًا.
- في وعاء اخر توضع جميع المكونات الجافة والمكسرات ماعدا سكر جوزالهند وتخلط جيدًا.
- تضاف المكونات السائلة إلى الجافة وتقلب جيدًا ثم يضاف سكر جوزالهند ويقلب المزيج جيدًا.
- يوضع الخليط في صينية ثم يفرد بالتساوي.
- توضع الصينية في فرن مسبق التشغيل على حرارة ١٥٠ إلى ١٦٠ مئوية من ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة حسب درجة التحميص المرغوبة.
- ترك الجرانولا حتى تبرد تمامًا ثم تحفظ في برطمان.

ملاحظة: بالإمكان اختيار أي نوع من المكسرات أو البذور أو الفواكه المجففة.

القيمة الغذائية (لربع الكمية):

- السعرات الحرارية = ٨٨٠ سعرة.
- لكاربوهيدرات = ١٠٤ جرام.
- لبروتين = ١١ جرام.
- الدهون = ٥٠ جرام.
- الالياف = ١٧ جرام.
- الكالسيوم = ٣٠ ملليجرام.
- البوتاسيوم = ٣١ ملليجرام.

يوم الغذاء العالمي

إعداد: د. عمر بن إبراهيم أبوزيد - رئيس لجنة خدمة المجتمع في قسم التغذية العلاجية

يوم الغذاء العالمي يوافق ١٦ أكتوبر من كل عام، و من حسن التقدير أنه يوافق دخول ما يعرف بالوسم في عرف الفلكيين و أهل الحرث و الزرع و أصحاب المواشي. هو الموسم الذي يكثر فيه هطول الأمطار و مطر هذا الوقت مفيد و منبت للكماة و لمعظم الأعشاب البرية الهامة للرعي و كذلك لكثير من النباتات البرية بشكل عام، بالإضافة إلى أن أمطار هذا الوقت يتم تخزينها في باطن الأرض، حيث أن الوقت بعدها قريب من دخول فصل الشتاء و بالتالي لا تتبرخر كالأمطار الصيفية.

إن هذا العام يطل علينا يوم الغذاء العالمي في ظل كثير من التحديات الاقتصادية و التغيرات المناخية و البيئية على مستوى العالم بشكل عام، بالإضافة لما سبقه من وجود جائحة كورونا و ما خلفته من آثار صحية و اجتماعية و اقتصادية ما يتوافق مع هذا العام أيضا من كوارث و حروب متنامية، نسأل الله السلامة منها.

من تلك التحديات التضخم و ارتفاع الأسعار، و خاصة المواد الغذائية الأساسية التي مصدرها الأساسي من أماكن الصراعات، و ما يتوافق مع ذلك من ارتفاع درجة حرارة الكوكب و الاحتباس الحراري و ما ينتج عنه من الجفاف الذي أصبح يضرب أماكن لم تعهده من قبل و يتسبب ذلك في الحرائق العظيمة للغابات و الأشجار و المحاصيل، بالإضافة إلى شبح الركود الاقتصادي الذي بدأ يخيم على العالم و آثاره المخيفة على الفرد و المجتمع و الحكومات من تآمي نسبة البطالة و الفقر و انتشار الجوع على رقعة أكبر من السابق و تفشي الأمراض و الأوبئة و الآفات و احتمال الوصول إلى الكساد المؤثر على التنمية بشكل عام.



لذا فمن الواجب علينا ان نتخذ الاحتياطات و الحلول السريعة لتلك التحديات و التي نرجو أن تساهم في تقليل الآثار المترتبة على ذلك، ومنها:

١. ترشيد الاستهلاك بشكل عام و خاصة الاستهلاك الغذائي، فبحسب تقرير لهيئة الغذاء و الدواء السعودية جاء فيه ارتفاع نسبة الهدر الغذائي في المملكة الى حدود ٢٠٪ لهذا العام. و لنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم أسوة حسنة فقد ورد في الصحيح أنه مر بسعد و هو يتوضأ، فقال (ما هذا السرف يا سعد؟ قال: أفي الوضوء سرف؟ قال صلى الله عليه وسلم: نعم و إن كنت على نهر جار). و قول الله سبحانه و تعالى: { وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ (٣١) } [سورة الأعراف]. فالاعتدال و التوسط مطلوب في كل شيء حتى في الانفاق، قال عز وجل: { وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا (٦٧) } [سورة الفرقان].

٢. ادخار ما يكفي من الغذاء و خاصة الأغذية ذات الصلاحية الطويلة و التي لا يتطلب حفظها معاملات خاصة، كالحبوب و البقول و التمر و ما شابهها، فقد ورد في الحديث الصحيح عن عمر بن الخطاب -رضي الله عنه-، أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يبيع نخل بني النضير و يحبس لأهله قوت سنتهم. و ورد قوله صلى الله عليه وسلم في الصحيح: (بيت لا تمر فيه جياح أهله)، وهذا لا ينافي التوكل و إنما من باب الأخذ بالأسباب و العمل بها، و ذلك بدون إفراط أو مبالغة و لا تفريط أو إهمال.

٣. المساهمة الفعالة في البحوث العلمية و الأفكار و المقترحات التي تساعد في إيجاد بدائل مناسبة و اقتصادية في مجال الغذاء و التغذية و الري و الزراعة و الإنتاج الحيواني و الإعلاف و الأمن الغذائي بشكل عام.

٤. التطوع لخدمة المجتمع و توعيته بجميع شرائحه و خاصة الأجيال الجديدة بأهمية الترشيح و الاقتصاد و الادخار في جميع الأمور و العمل على مساعدة الضعفاء و المحتاجين و دعم الجمعيات الخيرية و تفقد أحوال الفقراء و المساكين و الترغيب بعمل الخير و الإكثار من الصدقة التي تطفئ غضب الرب، و ذلك عبر القنوات الرسمية المعتمدة.

٥. عمل بطاعة الله و البعد عن الذنوب و المعاصي و الفساد، قال تعالى: { ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ لِيُذِيقَهُمْ بَعْضَ الَّذِي عَمِلُوا لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ (٤١) } [سورة الروم]، و قد ورد في الأثر " ما نزل بلاء إلا بذنب و لا رفع إلا بتوبة " و كثرة الاستغفار و التوبة و الرجوع إلى الله، فقد قال تعالى: { وَمَا كَانَ اللَّهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ (٣٣) } [سورة الأنفال]. بالإضافة لحفظ النعمة و مداومة الحمد و الشكر للمنعمة المتفضل -سبحانه- و يقال دوماً: " بالشكر تدوم النعمة " و الصحيح أنه بالشكر تزيد النعمة مصداقاً لقول البارئ عز وجل: { وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ (٧) } [سورة إبراهيم].

و في الختام، ندعو الله سبحانه و تعالى أن يديم على وطننا الأمن و الأمان و الخير و الرخاء و الاستقرار و أن يلفف بإخواننا المسلمين في كل مكان و أن يجنبنا و جميع العالم كل شر و سوء و مكروه و أضر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

التوت الأزرق

التوت الأزرق من أهم مصادر مضادات الأكسدة التي تمنح الجسم عدة فوائد صحيّة

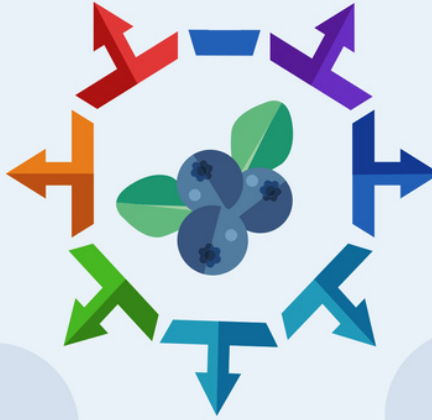


يمكنك الحصول على أكبر قدر من الفوائد من التوت الأزرق الطازج غير المطبوخ لأن الحرارة يمكن أن تؤثر على مستوى مضادات الأكسدة.

الأنثوسيانين هي المركبات المضادة للأكسدة الرئيسية في التوت الأزرق وهي التي تمنح التوت لونه الأزرق.



تحتوي قشرة التوت الأزرق على تركيز عالي من الأنثوسيانين ونتيجة لذلك فإن الطبقة الخارجية هي الأكثر كثافة بالمغذيات.



يعتبر التوت الأزرق فاكهة متعددة الاستخدامات ومناسبة للوجبات في أي وقت.

من الممكن خلط عصيرًا سريعًا باستخدام التوت المجمد والحليب قليل الدسم والزبادي أو وضع العنب البري في الكعك والمخبوزات

من الممكن إضافة التوت الأزرق لدقيق الشوفان أو الوافل أو في سلطة السبانخ مع الجوز وجبن الفيتا للحصول على نكهة إضافية وعناصر غذائية في الوجبة

يعتبر التوت الأزرق معزز لصحة القلب والدماغ كما يساهم في تحسين نسبة السكر في الدم وله فوائد عديدة للمرأة الحامل.



بَشْرَةٌ فِيهِ

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

cams.cnvc@iau.edu.sa