

بيِّنْهُ فِيهِ



ماذا يُقال

عن المكملات
الغذائية؟

وصفة صحية

خبز القرع بالعسل

التسوق الموسمي

أسباب تدفكك لأكل الخضار
والفواكه في موسمها

محتويات هذا العدد

07

حوار مع مُختص

05

مرحلة ما قبل السكري
فرصة لا تُطيل الإنتظار

12

يُقال

المكملات الغذائية
البيض والكوليسترول

10

المعززات الحيوية

المصادر الطبيعية
للبيكتيريا النافعة

17

وصفة صحية

خبز القرع بالعسل

15

السلة الغذائية

أسباب تدفعك لأكل
الخضار والفواكه في موسمها

19

قصص ريجان

انقذت امل!

فريق المجلة

بشعاع فيه

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجندان
أ. رزان القرني

هيئة التحرير

يارا السبت
ريما المدني
مريم الدولة

قسم الكُتاب

سجى الحربي
أقدار الأكلبي
ولاية ال عمار
آسيا جمال
ريم راقع
موضي السليم
بتول المؤذن
فاطمة جناحي

قسم المراجعة

رغد الزين
لينه الحميدان
نور الفداغ
في المطيري
فاطمه السادة

قسم التصوير

زينب الزاير
حوراء العباس
فاطمة جناحي
ولاء الضامن

قسم الترجمة

نرجس الحداد
حوراء الشعلة
شموخ الحازمي
زهراء ال حمود

قسم التصميم

سارا الزامل
ريم العبيدي
فاطمة ال سلام
زينب الزاير

عن المجلة

بِشَاءِ

فِيهِ

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين محمد وآله وصحبه أجمعين.

قال تعالى في محكم كتابه: {ثُمَّ كَلِمَٰتٍ مِن كُلِّ النَّمْرَاتِ فَاٰسَلِكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلُلًا يَخْرُجُ مِنْ بَطُونِهَا سَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ} (سورة النحل ٦٩)
{يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَاشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ} (سورة البقرة ١٧٢)

لقد حمل لنا القرآن الكريم الكثير من الآيات التي تحث على الحفاظ على الصحة ووجهنا إلى بعض السلوكيات التي تضيفي على حياتنا الراحة وتساعدنا على ممارسة الأنشطة الحياتية المتنوعة بحيوية، كما وجهنا لتناول طيبات ما رزقنا الله إياه وما يعيننا على الإمثال للصحة والتشافي من العلل المختلفة.

وها نحن نقدم لقرائنا الأجزاء الإصدار الأول من مجلة "فيه شفاء" التابعة لقسم التغذية العلاجية في كلية العلوم الطبية التطبيقية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل.

فيه شفاء.. هي مجلة تعنى بنشر الوعي والمعرفة التغذوية وتصحيح المفاهيم الخاطئة المتعلقة بالتغذية وتأثيرها على صحة الفرد. أملين بذلك مساعدة أفراد المجتمع بمختلف أعمارهم والتأثير على عاداتهم واختياراتهم الغذائية و تنمية الحس الصحي لديهم.

هذا العمل هو حصاد لمجموعة من الأيدي و خلاصة لجهود مبذولة، والتي نحمد الله عليها ونشكر كل من منح وقته وجهده ساعياً لغرس بذور المعرفة وتنميتها، أثراً على نفسه شفاء أبناء وطنه الغالي.
ونسأل الله أن يكون في هذه الجهود شفاء للجميع .. وأن يديم علينا نعمة العافية ويرزقنا شكرها إنه ولي التوفيق.

رئيسة التحرير



مرحلة ما قبل السكري

فرصة لاتطيل الانتظار

أعداد:

أقدار مفرح محمد الأكلبي

أخصائية التغذية السريرية

مجمع المانع الطبي بالراكة

لا بُدَّ أنك سمعت يومًا بمرحلة ما قبل السكري، تلك الفترة التي تسبق الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني. فهل كنت تعلم أن من هم في هذه المرحلة لا زالت لديهم الفرصة لتجنب الإصابة بالمرض. وفقًا للهيئة العامة للإحصاء بالمملكة العربية السعودية، فإن نسبة انتشار حالة ما قبل السكري بين السعوديين من عمر 18 إلى 60 عامًا هي 29.46% بينما مرض السكري 14.36% أي أن معدل انتشار حالات ما قبل السكري يعادل ضعف معدل انتشار مرض السكري وهذا ما يمكن اعتباره أمرًا جيدًا.

توجد العديد من الفحوصات لتشخيص حالة ما قبل السكري أهمها فحص السكر الصائم وفحص السكر التراكمي. فحص السكر الصائم هو عبارة عن قياس السكر في الدم بعد الامتناع عن الأكل والشرب لمدة 8 ساعات على الأقل، بحيث إذا كان ما بين 100 - 125 ملغم/دسل يكون الشخص مصاب بحالة ما قبل السكري. أما بالنسبة لفحص السكر التراكمي فهو حساب لمعدل سكر الدم خلال الأشهر الثلاثة الماضية ولا يشترط فيه الصيام، فإذا كان ما بين 5.7 - 6.4% فإن الشخص مصاب بحالة ما قبل السكري.

عرّفت وزارة الصحة مرحلة ما قبل السكري بأنها "هي الحالة التي يكون فيها مستوى السكر بالدم أعلى من الطبيعي، ولكن ليس عاليًا بما فيه الكفاية لتشخيص الإصابة بداء السكري". غالبًا لا يدرك العديد من الأشخاص بأنهم في هذه المرحلة كونها لا ترتبط بأي مؤشرات أو أعراض معينة. لذا يوصى بإجراء فحص سكر الدم بشكل دوري لمن يبلغون من العمر 45 عامًا أو أكثر. ومن يعانون من الوزن الزائد، ومن كان لديهم تاريخ عائلي للسكري، ومن سبق لهن الإصابة بالسكري أثناء الحمل، ومن لا يقومون بالقدر الكافي من النشاط البدني الموصى به.



تُشكل ممارسة التمارين الرياضية أيضًا جزءًا مهمًا من خطة علاج مرحلة ما قبل السكري. ولهذا يجب محاولة الابتعاد عن الخمول والراحة لفترات طويلة والبدء بممارسة الأنشطة البدنية بشكل تدريجي يتماشى مع الوضع الصحي للفرد. يحتاج معظم البالغين إلى ممارسة نشاط بدني متوسط الشدة لمدة 30 دقيقة باليوم على الأقل، وذلك لخمس أيام بالأسبوع. من المهم جدًا علاج مرحلة ما قبل السكري للمساعدة على إعادة مستوى السكر في الدم لمستوياته الطبيعية وتجنب الإصابة بداء السكري.

مرحلة ما قبل السكري قد تعطي أصحابها فرصة، ولكنها لا تطيل الانتظار فإما أن يصاب الشخص بمرض السكري من النوع الثاني أو أن يعود كشخص سليم، لذلك يجب على بعض الفئات خاصة الذين تزيد أعمارهم عن 45 عامًا، إجراء التحاليل بشكل دوري للكشف عنه مبكرًا وتجنب الإصابة بمضاعفاته. تحسين نمط الحياة بالتغذية المتوازنة والنشاط البدني الكافي، يجعل بالإمكان الوقاية من مرحلة ما قبل السكري وبالتالي الوقاية من مرض السكري من النوع الثاني.

إذا أظهرت نتائج الفحوصات أن الشخص مصاب بحالة ما قبل السكري فإنه ينصح باتباع نمط حياة صحي، ويكون ذلك بالتخلص من الوزن الزائد، وإتباع نظام غذائي صحي مناسب، وممارسة التمارين الرياضية. في حالة زيادة الوزن أو السمنة ينصح بإنقاص الوزن بنسبة تتراوح بين 5 إلى 10% من الوزن الحالي، ويعد إنقاص الوزن بشكل بطيء ومنتظم أي حوالي 1 كلغم أسبوعيًا أكثر صحة وواقعية. للوصول إلى الوزن الصحي والحفاظ عليه يجب إجراء تغييرات دائمة في عادات تناول الطعام وممارسة الرياضة.

يعتقد الكثير أن النظام الغذائي المناسب للمصابين بمرحلة ما قبل السكري خاص بهم فقط، ولكن في الحقيقة هو مناسب لجميع أفراد المجتمع. ببساطة النظام الغذائي هو خطة لتناول الطعام الصحي بكميات معتدلة والالتزام بجدول ثابت لمواعيد الوجبات، واختيار الأطعمة الصحية الغنية بالألياف والقليلة في الدهون والسكريات. لذا يجب الحرص على تناول الخضراوات، والفواكه، والحبوب الكاملة، واختيار الدهون الجيدة كالمكسرات غير المملحة، وزيت الزيتون والكانولا، وتجنب تناول اللحوم الحمراء بانتظام واختيار الدجاج والسلمك بدلًا منها. قد لا يكون النظام الغذائي هو العلاج الوحيد لضبط مستويات سكر الدم، ولكن هو الأكثر تأثيرًا.



حوار مع مختص

أعداد: بتول المؤذن

المختص: د. وليد البدر

أخصائي غدد صماء بمستشفى الملك فهد
الجامعي

ما أهم سبب لانتشار السكري من النوع الثاني بين الأطفال في الآونة الأخيرة؟

لأن السمنة أصبحت منتشرة بين الأطفال أكثر من ذي قبل، وهذا يعود لسبب قلة الحركة وكثرة استخدام الإلكترونيات وكما ذكر سابقا فإن السمنة تزيد من مقاومة الانسولين الذي ينتج عنه الإصابة بالسكري من النوع الثاني.

ماهي الأعراض الشائعة التي تدل على احتمالية الإصابة بمرض السكري وضرورة التوجه للفحص بأقرب وقت؟

في الحقيقة 50% من المصابين قد يكونون بلا أعراض ويكون اكتشاف المرض لديهم بالصدفة وهذه هي المشكلة.

وتشير الدراسات أن هنالك شخص من بين شخصين يكون مصاب بالسكري وهو لا يعلم بوجوده، وكذلك واحد من كل خمسة افراد مصاب بالسكر وهذه نسبة السكري في المملكة العربية السعودية تقريبا تساوي 18-20%.

المجموعة الأخرى من الأشخاص المصابين بالسكري يكون لديهم أعراض مثل الجفاف، كثرة التبول (أكرمكم الله)، العطش، التعب والارهاق، زغلة العينين، تميل الأطراف، خدران في الجسم، وبعضها تأتي على شكل مضاعفات كاللزمة القلبية، جلطة دماغية، أو حتى فشل في الكلى.

تعريف مرض السكري؟

هو ارتفاع في مستويات السكر بسبب خلل في عمل الانسولين أي مقاومة الانسولين أو عدم إفراز الانسولين، فتظهر أعراض مزمنة بكافة أعضاء الجسم.

أي الفئات العمرية نسبة السكري

فيها أكثر انتشارا؟ وهل هناك سبب محدد؟

النوع الأول: يعرف بسكر الأطفال وهذا ينتج بسبب نقص الأنسولين وعادة ينتشر بين الأطفال وكذلك الأشخاص تحت عمر الثلاثين سنة حيث البنكرياس لا يفرز الأنسولين.

النوع الثاني: يتعلق بالسمنة ونمط الحياة ويصاحب

لها السمنة الوسطية (سمنة في منطقة البطن) ومقاومة الأنسولين وهي الأشهر في السعودية حيث يوجد اربعة ملايين ومنتني ألف نسمة تقريبا في المملكة العربية السعودية مصابين بالنوع الثاني من السكري بل 90% من حالة الإصابة بمرض السكري تكون من النوع الثاني وتكون في البالغين من عمر 18 الى 60 سنة.

هناك أدوية جديدة صدرت في آخر خمس سنوات (SGL2) وهذه لها فوائد كثيرة للقلب والكلى. مجموعة اسمها (GLB) وهي أترتضرب يوميا او أسبوعيا ولها فائدة كبيرة لتنزيل الوزن وكذلك خفض الشهية فبالتالي تقل نسبة السكر في الدم.

هل هناك حالات لم تلتزم بخطة العلاج؟ كيف يكون التعامل معهم؟

هناك مرضى لا يلتزمون بالخطة العلاجية و يعود ذلك لأسباب نفسية أو بسبب العمل وكذلك قلة الدعم الأسري. إن الدعم الأسري من أهم العوامل التي تساعد على الالتزام بالخطة العلاجية. إن الحالة المادية لها تأثير كذلك بسبب وجود بعض الأدوية الجديدة الغالية الثمن وبالتالي هناك مرضى لا يستطيعون شرائها.

ماهي أهم الأعراض الجانبية لأدوية مرضى السكري؟

الأعراض الجانبية تختلف باختلاف الدواء. فأدوية مثل الانسولين وأخرى مثل (salpha) تركز على خفض مستوى السكر وتسبب زيادة في الوزن.

مجموعة (TZD) تسبب احتباس السوائل في القدمين وزيادة في الوزن. هناك مجموعات تسمى (SGL2) تعمل بطريقة ضخ السكر عن طريق البول (أكرمكم الله) وقد تسبب دوخة وهبوط في الضغط والتهابات في البول (أكرمكم الله). مجموعة (GLB) تساعد في نزول الوزن ولكن تسبب الغثيان، التقيؤ، الاسهال أو الامساك.

أول شيء يمكن قوله لشخص تم تشخيصه حديثاً بمرض السكري؟

أول شيء يجب تذكيره بأن لا داعي للقلق لست وحدك الكثير من الناس مصابين بالسكر. لا تلم نفسك فجزء منها قد يكون وراثه وهذا شيء لا يمكن التحكم فيه وجزء منها قد يكون بيئي كنمط الحياة والأكل والشرب والحركة. قد يكون هناك خلل في أحد هذه العوامل فحصلت الإصابة بالمرض فيمكن أن تكون هناك خطوة تصحيحية ل نمط حياتك والتي قد تحسن من حالة السكر.

ما أهم النقاط والتدخلات التي يمكن أن نذكرها للمريض المصاب بالسكري من الناحية العلاجية؟

تبدأ الخطة العلاجية أولاً بتغيير نمط الحياة وإضافة عادات صحية مثل: ممارسة الرياضة، الغذاء الصحي، الحفاظ على الصحة النفسية، التوقف عن التدخين وتنظيم النوم. في المقابل هناك أدوية تعطى على حسب المعطيات المرضية إذا كان مصاباً بالنوع الأول فهو يحتاج للانسولين وإذا كان مصاباً بالنوع الثاني فهو يحتاج الى حبوب منظمة للسكر أو أبر على حسب شدة وحدة قراءات السكر الموجود، وإذا كان مصاحب لأمراض مزمنة كالضغط والقلب والكلى وغيره.

ما التدخل العلاجي الأكثر تأثيراً لتحسين حالة المريض؟

هناك أنواع كثيرة من الحبوب كمنظمات السكر مثل (Metformin). مجموعة أدوية (DBD4) وهي من الأدوية الممتازة.

هل هناك فرصة للشفاء من مرض السكري؟

إذا كان من النوع الثاني فالإجابة هي نعم عن طريق الاستمرار بالحمية والرياضة فكثير من الأشخاص يتحسن ويشفى تماما ولكن بالنسبة للنوع الأول فالإجابة حاي الآن هي لا، فهو لايزال تحت الدراسة والأبحاث.

كيف نقي أنفسنا من الإصابة بمرض السكري؟

نمط الحياة الصحي، الفحص الدوري مرة كل سنة في مرحلة ما قبل السكر وفقا للاتحاد الدولي للسكر، الرياضة 50 دقيقة بمعدل خمسة أيام في الأسبوع، الغذاء الصحي، النوم المنظم بمعدل ثمان ساعات يوميا، تجنب التدخين و الحفاظ على الاتزان النفسي.

كلمة أخيرة توجهها لجميع قراء المجلة وبالأخص مرضى السكري؟

مرض السكر شائع في السعودية وهو مرض العصر، نسبة كبيرة تصاب به بسبب نمط الحياة التي نعيشها و يكون بسبب طريق الغذاء الذي نتناوله أو النشاط البدني الذي نزاوله. و حقيقةً مرض السكر هو محفز للنشاط الرياضي و الحفاظ على الوزن المثالي بتناول الطعام الصحي. هذه المعايير هي الأهم إذا أردت أن تنعم بصحة وعافية بعيداً عن مضاعفات السكر.

المعززات الحيوية

أعداد: سجي الحربي
ترجمة: حوراء الشعلة

للبروبايوتيك آثار إيجابية على صحة العائل أو حامل البكتيريا وتتحقق هذه الآثار من خلال تعزيز التوازن الميكروبي في الأمعاء، مما يؤدي إلى منع العدوى والبكتيريا الضارة. تم إجراء دراسات على البروبايوتك على نطاق واسع لكونها فعّالة في الوقاية والعلاج من مجموعة متنوعة من الاضطرابات السريرية. وعلى الرغم من ذلك، لازالت النتائج متباينة في الوقت الحالي. الإسهال الناتج عن المضادات الحيوية، الإسهال المعدي لدى الرضع، مرض التهاب الأمعاء (خصوصًا للحفاظ على الاستقرار في حالات التهاب القولون التقرحي)، والتهاب الجيب هي الاضطرابات التي ثبتت فعالية البروبايوتك الإيجابية عليها في الوقت الحالي.

عندما نتحدث عن آلية عمل البروبايوتك، فإنها في معظم الظروف تضم آليات عديدة في آن واحد، وهي على الأغلب مزيج من المنافسة المباشرة بين البكتيريا الخطيرة في الأمعاء، تحسين المناعة والتحكم بها، والحصول على وقاية وعلاج أفضل ضد عدوى الجهاز الهضمي.

كما ذكر آنفًا، فقد ثبت أن البروبايوتك مفيدة للعديد من الأمراض. ومع ذلك، ترتبط غالبية فوائد البروبايوتك بمشاكل الجهاز الهضمي، مثل الإسهال الناتج عن المضادات الحيوية، الإسهال المعدي الحاد، ومتلازمة القولون العصبي (IBS) وعلى الرغم من أن البروبايوتك لها فوائد جمة، إلا أنه من الواجب توخي الحذر خصوصًا عندما يتعلق الأمر بالأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

المعززات الحيوية أو المعروفة باسم البروبايوتك "البكتيريا النافعة" هي كائنات حية دقيقة تفيد صحة العائل -الكائن الذي يحمل تلك البكتيريا- عند تناولها بكميات كافية. ممكن أن تحتوي البروبايوتك على تشكيلة واسعة من الكائنات الحية الدقيقة. على سبيل المثال، بكتيريا اللاكتوباسيلس. **"Lactobacillus"** بيفيدوباكتيريوم **"Bifidobacterium"** سكاروميسيس بولاردي **"Saccharomyces boulardii"** والخميرة الغير ممرضة هي الأنواع المهيمنة من حيث الانتشار. وبالتالي، ولكونها بالغة التنوع قد تختلف فوائد البروبايوتك حسب النوع.

الأطعمة المخمّرة المكملات الغذائية هما طريقتان للحصول على البكتيريا النافعة بشكل أكثر في الأمعاء، والمصدر الأقرب للطبيعة هو الأطعمة المخمّرة. كما أنه لا ينصح باستخدام مكملات البروبايوتك التي يُرّوج لاستخدامها دون وصفة طبية بل تستخدم فقط لعلاج حالات معينة على النحو الذي يحدده الطبيب.

ولا يوصى باستهلاكها يوميًا. ومن أشهر الأطعمة المخمرة التي تحتوي على البروبايوتك بشكل طبيعي أو مدعّم بالبروبايوتك: الزبادي، الكمبوتشا، الكفير أو لبن الكفير، المخللات، مخلل الملفوف، توابل الميسو، و الكيمتشي والتمبيه، خبز العجين المتخمّر، وبعض أنواع الألبان.



يُقَال هل تناول البيض يؤثر على مستوى الكوليسترول في الدم؟

أعداد: سديم الربيعان
ترجمة: شموخ الحازمي

يتساءل الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع في معدل الكوليسترول في الدم: إذا كان هنالك إشكالية من تناولهم للبيض، بما أن صفار البيض غني بالكوليسترول؟ بشكل عام لا يوجد إشكالية في تناول البيض، لأن كمية الكوليسترول الموجودة في البيض لا تؤثر بشكل كبير بمعدل الكوليسترول في الدم.

يحتوي صفار البيض على بعض الدهون على خلاف بياض البيض الذي لا يحتوي على أي نسبة دهون. و تحتوي البيضة الواحدة بوزن (58 غرام) نسبة دهون تصل الى (4.6 غرام) وهي بمثابة ملعقة صغيرة واحدة، فقط ربع هذه الكمية هو من الدهون المشبعة المسؤولة عن رفع مستوى الكوليسترول في الدم بينما بقية الدهون هي دهون صحية غير مشبعة.

لذا يجب الانتباه: من المهم التقليل في استهلاك الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة مثل الزبدة، الكريمة، والوجبات السريعة، لأن الإكثار منها من الممكن أن يتسبب في ارتفاع معدل الكوليسترول في الدم. لذلك، لن تكون هناك أي إشكالية من تناول البيض ضمن نظام غذائي صحي ومتوازن ويحتوي على القليل من الدهون المشبعة.



يتوجب عليك التقليل من كمية الأطعمة الغنية بالكوليسترول إلى ٣٠٠ غرام في اليوم إذا كنت تعاني من ارتفاعات في معدل الكوليسترول في الدم. استهلاك (ثلاث إلى أربع بيضات) في الأسبوع لا بأس به لكن راجع طبيبك أو أخصائي التغذية لمعرفة ما هو الأنسب لك.

البيض جزء مهم من النظام الصحي الغذائي المتوازن لاحتوائه على البروتين، و المعادن والفيتامينات مثل (فيتامين د) و(مجموعة فيتامينات ب)، التي لا يحصل عليها الفرد بشكل كبير فيه نظامه الغذائي.

يُقال ٣ خرافات حول المكملات الغذائية

أعداد: آسيا جمال

ترجمة: زهراء آل حمود

في هذه الأيام، أصبح الناس مُركّزون ومُهتمون بالصحة، وهو أمر مفهوم بسبب سرعة تطور قطاع الصحة. مع زيادة الضيغ والإعلان عن استهلاك المكملات الغذائية، من الممكن أن تكون قد صادفت العديد من الخرافات التي سنناقشها كالتالي.

يحتاج جميع الأفراد الذين تزيد أعمارهم عن ٢٥ عامًا إلى تناول مكملات غذائية بغض النظر عن حالتهم الغذائية.

أهي حقيقة؟ يتلقى معظم البالغين جميع احتياجاتهم الغذائية من اتباع نظام غذائي صحي متوازن دون الحاجة إلى تناول مكملات غذائية. يوصى عادةً باستخدام المكملات بعد إجراء تحليل الدم لتحديد إذا كان الشخص يُعاني من نقص. في حالة نقص المغذيات، فإن الطعام وحده ليس هو الحل بالتأكيد، وهذا هو الوقت الذي قد يقترح فيه طبيبك بعض المكملات الغذائية لسد النقص الذي تُعاني منه. يُنصح بالامتناع عن تناول المكملات الغذائية قبل إجراء التحاليل المطلوبة لتحديد وجود النقص وذلك لأنك قد تنفق المال على شيء قد لا تحتاجه بالضرورة.

جميع المكملات الغذائية الموجودة في السوق معتمدة من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية وهي آمنة للاستخدام على المدى الطويل.

أهي حقيقة؟ الحقيقة هي أنه ليست كل المكملات الغذائية التي نراها في السوق معتمدة من إدارة الغذاء والدواء FDA، وعادة ما تتم عملية الموافقة على منتج مكمل بعد دخول الدواء إلى السوق وعرضه على الرفوف. إن دور شركة الأدوية هو الإبلاغ عن جميع الآثار الضارة لمكملاتها إلى إدارة الغذاء والدواء، مما يؤدي إلى إزالتها من السوق إذا ثبت أنها غير آمنة للاستهلاك. على الرغم من أن صناعة المكملات الغذائية قد تطورت بسرعة ولم تكن كما كانت عليه قبل ٢٠ عامًا، إلا أن هذا لا يُلغي حقيقة أن المكملات الغذائية المععلن عنها في الوقت الحاضر لن تسبب أي ضرر سواء لكثير من الناس أو لك بشكل فردي.



لا يمكنك أبدًا تناول جرعة زائدة من المكملات لأنها مصنوعة من مصادر طبيعية.

أهني حقيقة؟ على الرغم من صحة أن المكملات الغذائية مصنوعة من مصادر طبيعية، فإن عملية تحويلها إلى شكل أقراص هي المرحلة الذي يمكن أن تصبح فيه المكملات الغذائية غير طبيعية. علاوة على ذلك، لا تُعتبر جميع المنتجات التي تم تصنيعها من الطبيعة آمنة للاستخدام أو الاستهلاك، على سبيل المثال الزنك هو عنصر كيميائي طبيعي، ولكنه لا يزال غير آمن للاستخدام حيث إنه يعتبر مادة مسرطنة لها تأثير ضار. علاوة على ذلك، لا تزال هناك احتمالية أن يستهلك الفرد جرعات زائدة من الفيتامينات والمعادن وأن يستخدمها بشكل غير صحيح من خلال عدم مراعاة الكمية المحددة في ملصق حقائق التغذية التكميلية. لا تقتصر مضر الجرعات الزائدة من المكملات الغذائية على العيوب الخلقية عند النساء الحوامل اللاتي يستهلكن الكثير من الحمض الأميني النياسين **Niacin**، بل تشمل العيوب الخلقية، وتؤثر أيضاً على عملية الهضم وتُبطئها وقد تؤدي إلى التآكل نتيجة الإفراط في تناول فيتامين ب6.

في الختام، يمكن العثور على المعلومات المتعلقة بالمكملات الغذائية في كل مكان بما في ذلك وسائل التواصل الاجتماعي والإنترنت، وبالتالي فإن دورنا كأخصائيين تغذية علاجية في المستقبل هو زيادة الوعي لدى المستهلكين بأهمية التأكد من حصولهم على معلوماتهم من المصادر الصحيحة والموثوقة.

السلة الغذائية

التسوق الصحي في موسم الخريف
أعداد: موزي السليم

مع تغير الطقس في جميع انحاء العالم، تتغير المنتجات الطازجة المتوفرة على مدار السنة. حيث تختلف مجموعات الخضار والفواكه الطازجة المقدمة في كل موسم. تناول الفواكه والخضار بحسب الموسم يمثل جزء من نمط الحياة الصحية حيث تكون الخضار والفواكه غنية جداً بالمواد النافعة وتحتوي على العناصر الغذائية التي يحتاجها الجسم بحسب الفصول. في الصيف يميل الجسم للاطعمة الخفيفة والرطبة. اما في فصل الشتاء فيميل الجسم لأطعمة أكثر دفءً.

1. طعم ألد: حيث ان الفواكه والخضار التي تسمح لها النضوج الطبيعي بشكل كامل والتي يتم حصاده افي الوقت لمناسب ستكون نكهتها حقيقة أكثر ومنعشة وتكون مغذية أكثر!

2. غنية بالقيمة الغذائية: المنتجات التي يتم شراؤها في وقتها تكون أكثر نضارة، حيث يتم استهلاكها بالقرب من موعد الحصاد وزيادة القيمة الغذائية فيه. فمثلا فيتامين C والكاروتين تنخفض مستوياتهم بسرعة عند تخزينهم لفترة طويلة بسبب التقل او الاستخدام في وقت لاحق!

3. يدعم الاحتياجات الغذائية الطبيعية لجسمك: حيث الدورة الطبيعية للمنتجات تدعم بشكل مثالي حاجة الجسم، ففي فصل الشتاء يتم توفير كل انواع الحمضيات العاليه بفيتامين C الذي يساعد في نزلات البرد والانفلونزا، وتوفر الخضروات الشتوية نوع من الدفء والراحة حيث تكون مثالية للوجبات الساخنة والحساء وغيرها. وفي فصل الصيف يحتاج الجسم لما يمدّه بالترطيب من خلال زيادة الفواكه المنعشة مثل التوت والبطيخ وغيرها من الفواكه الصيفية.

4. السعر أوفر: عندما يحصد المزارعون كمية كبيرة من المنتجات، فان تكلفة المنتج ستخف، وبالتالي الاسعار ستكون في متناول الجميع.

5. أكثر صداقة للبيئة: حيث ان الاطعمة المزروعة خارج موسمها تحتاج للمزيد من المبيدات الحشرية والمواد الكيميائية والحافطة لتنمو وتكون جذابة للمستهلكين. فباختيارك الطعام الموسمي فانت تحصل على منتج أنظف!

اسباب

تدفعك لأكل

الخضار والفواكه

في موسمها: -

من المهم ان نتذكر انه لا يمكننا دائما الحصول على الطعام الموسمي، ولكن باختيارنا الفواكة والخضار الموسمية كلما امكن يضمن ذلك تناول مجموعة واسعة من الاطعمة الطازجة طوال السنة.

ونحن الان في موسم الخريف في السعودية، حيث يكون الجو معتدل جداً ومن اهم المحاصيل الزراعية التي تتوافر بكمية كبيرة وجودة وعالية واسعار مناسبة.

وتكون مزروعة محليا في السعودية هي:

- الورقيات الخضراء، مثل: الجرجير، البقدونس، الكزبرة، الخس، الملوخية والسبانخ.
- البروكلي والقرنيط
- البطاطس والقرع والجزر
- البرتقال
- الرمان

يمكنكم استغلال هذه المحاصيل الزراعية التي تتواجد بكمية كبيرة وبجودة عالية هذه الفترة، بعمل الوصفات الصحية والمشروبات الدافئة التي تحتوي على القرع مثل لاتييه القرع المعروف بـ **pumpkin spice latte** حيث يحتوي على القهوة والحليب اضافة الى القرع و القرفة.

كما يمكن استغلال هذه الفترة بعمل العصيرات الخضراء المنعشة واللذيذة والتي تساعد في رفع مناعة الجسم لمحاربة نزلات البرد والانفلونزا الموسمية.

وختامًا، تتوافر هذه المنتجات على مدار السنة ويمكننا الحصول عليها في اي وقت من السنة، ولكننا نحرص على الحصول عليها في مواسمها لتكون لها اعلى قيمة غذائية و نكهة منعشة و طبيعية بدون مواد حافظة او مواد كيميائية.



وصفة صحية

خبز القرع بالعسل

أعداد: فاطمة جناحي

المقادير:

- 1/2 ملعقة صغيرة خميرة فورية (2 جرام).
- 1 و 1/2 كوب حليب دافئ (110 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة عسل (40 جرام).
- 2 و 1/3 كوب دقيق الخبز (320 جرام).
- 1/3 كوب ماء (70 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة حليب مجفف (15 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة قرع مهروس (40 جرام).
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح (5 جرام).
- 2 ملعقة كبيرة زبدة لينة (30 جرام).



طريقة التحضير:

1. يُخلط الحليب السائل مع الخميرة و العسل و يترك جانباً لمدة عشر دقائق.
2. تُخلط جميع المكونات الباقية مع خليط الخميرة (ما عدا الزبدة) لمدة خمس دقائق في العجانة الكهربائية أو عشر دقائق باستخدام اليد.
3. تُضاف الزبدة اللينة تدريجياً إلى العجينة و تُعجن جيداً لمدة عشر دقائق بالعجانة أو 15 دقيقة باليد.
4. تُغطى العجينة لتتخمر مدة ساعتين، و بعد مرور ساعتين يُفرغ الهواء منها ثم تغطى جيداً و يتم وضعها في الثلاجة لمدة 10-12 ساعة.
5. تُخرج العجينة من الثلاجة و تقسم إلى 10 دوائر متساوية تم تُصف في صينية الخبز مع مراعاة ترك مسافة قليلة بينهم.
6. تُترك العجينة لتتخمر حتى يتضاعف حجمها ثم يدهن الوجه بالبيض المخفوق مع قليل من الحليب أو فقط بالحليب و تُزين بحبوب القرع.
7. تُخبز على حرارة 180 درجة مئوية لمدة 20-25 دقيقة أو حتى تنضج.

ملاحظة:

- إذا كانت العجينة تلتصق كثيراً يمكن إضافة ملعقة كبيرة دقيق، و لكن قوام العجينة بشكل عام ناعم و يلتصق قليلاً.
- يمكن استخدام القرع المهروس المُعلب أو عمله في البيت بحيث يُشوى في الفرن حتى ينضج ثم يُهرس جيداً.



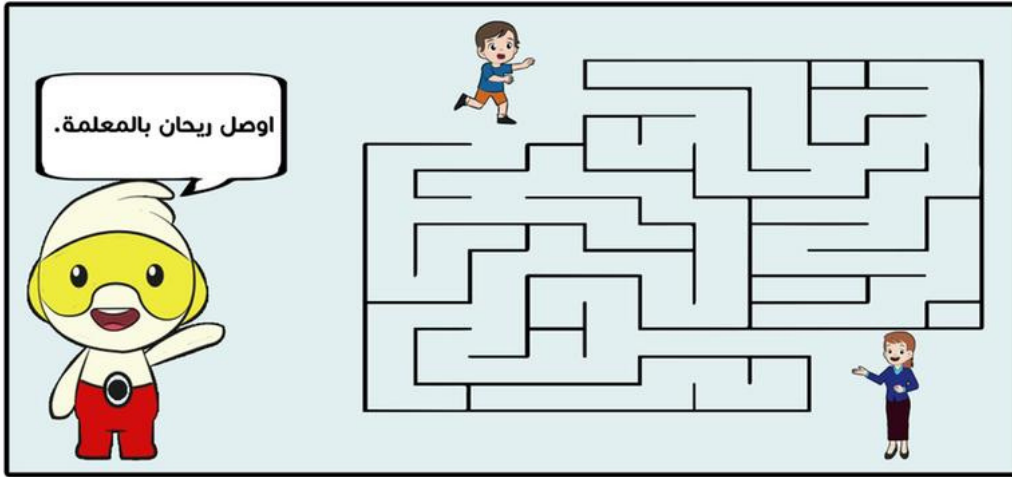
قصص ریحان

أعداد: ریم راقع
رسم: نوال العطوي

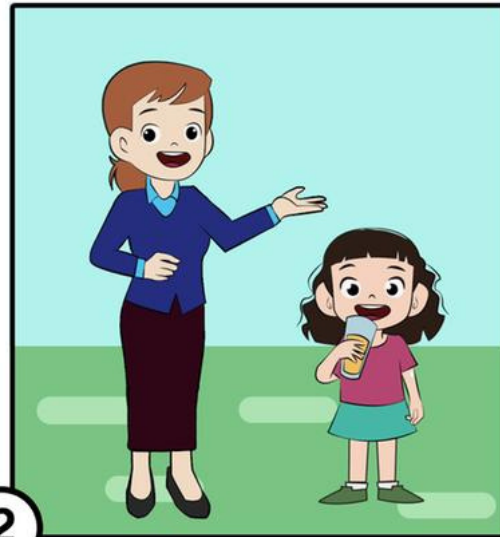
انقذت امل!



1



2



بشبه فيه

للتواصل: cn-magazine@outlook.com