



هوامش

غالباً ما يكون النباتيون خلال شهر رمضان عرضة لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية التي تتركز في المنتجات الحيوانية. هنا نصائح للحفاظ على صيام صحي بلا مشاكل طبية



رمضان في اندونيسيا (أوكا حامد/ فرانس برس)

مثل بدائل الحليب النباتية ومنتجات الصويا المدعمة بفيتامين ب 12. تناول المكملات التي تحتوي على فيتامين ب 12.

ضمان تلبية احتياجات الجسم من فيتامين د

تبين الدراسات أن أحد الأسباب الرئيسية لنقص فيتامين د، هو اتباع النظام النباتي لأن معظم المصادر الطبيعية لفيتامين د هي مصادر حيوانية. وقد يؤدي عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين د إلى التعرض لمشاكل صحية مثل هشاشة العظام. ولضمان حصول النباتيين على فيتامين د ينصح:

■ التعرض للشمس بشكل كاف لمدة 15 إلى 30 دقيقة، مع كشف أجزاء من البشرة ومن دون وضع واقيات الشمس.

■ تناول الأطعمة النباتية الغنية بفيتامين د مثل الفطر والسبانخ والبابية، أو الأطعمة المدعمة بفيتامين د.

الحرص على بقاء الجسم رطباً
بعد الحفاظ على تناول كميات كافية من الماء أمراً بالغ الأهمية خلال شهر رمضان، خاصة أن للصائم ساعات محدودة لاستهلاك السوائل. لذلك يجب التأكد من شرب الكثير من الماء وتناول الأطعمة المرطبة خلال ساعات الإفطار مثل الفواكه والخضروات لمنع الجفاف والشعور بالعطش، والحفاظ على توازن السوائل في أجسامهم. ما يساعد على حسن سير عمليات الاستقلاب والامتصاص الجيد لبعض الفيتامينات الضرورية كفيتامين ب 12.

باختصار

ينصح النباتيون بالتركيز على تناول الأطعمة البروتينية مثل الفول والعدس والتوفو والمكسرات والبذور في وجبتي الإفطار والسحور

■ من الضروري للأشخاص الذين يعتمدون على المصادر النباتية، زيادة استهلاكهم اليومي للحديد بمعدل 1.8 مرة، مقارنة بالذين يحصلون على الحديد من المصادر الحيوانية

■ يعتبر النباتيون أكثر الأشخاص عرضة لنقص فيتامين ب 12، لأنه موجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية. وفيتامين ب 12 هو فيتامين يذوب في الماء وله دور أساسي في تكوين خلايا الدم الحمراء

والبطيخ والفراولة، لأنها تساعد على زيادة امتصاص الحديد من المصادر النباتية. تناول الأطعمة التي تحتوي على فيتامين أ، وبيتا كاروتين، مثل الجزر والبطاطا الحلوة والقرع والفلل الأحمر والشمام والمشمش والبرتقال، لأن فيتامين أ يلعب دوراً مهماً في تعزيز امتصاص الحديد، إضافة إلى دوره في الحفاظ على الرؤية وصحة العين ونمو العظام وجهاز المناعة.

■ عدم تناول الشاي والقهوة بعد الوجبات لأنها تحتوي على مادة البوليفينولات التي تمنع امتصاص الحديد غير الهيم بنسبة 60 إلى 70 في المائة.

كميات كافية من فيتامين ب 12
يعتبر النباتيون أكثر الأشخاص عرضة لنقص فيتامين ب 12، لأنه موجود بشكل أساسي في المنتجات الحيوانية. وفيتامين ب 12 هو فيتامين يذوب في الماء وله دور أساسي في تكوين خلايا الدم الحمراء، والدمغ والجهاز العصبي. ولتعويض نقص فيتامين ب 12 عند النباتيين يوصى بما يلي: تناول الأطعمة المدعمة بفيتامين ب 12

غذائية مهمة أخرى مثل الألياف والحديد والدهون الصحية.

كميات كافية من الحديد

يلعب الحديد دوراً حاسماً في نقل الأوكسجين وإنتاج الطاقة، بينما يعاني الكثير من النباتيين من نقص الحديد، لأن الجسم لا يستطيع امتصاصه من المصادر النباتية (الحديد غير الهيم) بسهولة، مقارنة بالحديد من المصادر الحيوانية (الحديد الهيم). لذلك من الضروري للأشخاص الذين يعتمدون على المصادر النباتية، زيادة استهلاكهم اليومي للحديد بمعدل 1.8 مرة، مقارنة بالذين يحصلون على الحديد من المصادر الحيوانية.

ولزيادة قدرة الجسم على امتصاص الحديد من المصادر النباتية ينصح بما يلي:

■ الإكثار من تناول الأغذية التي تحوي نسبة عالية من الحديد مثل العدس والفاصولياء والمكسرات والبذور والشوفان والأوراق الخضراء.
■ تناول الأطعمة الغنية بالحديد مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي (Ascorbic acid)، مثل الفواكه الحمضية والخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة والفلل

الكويت. يارا حسين

لا يتناول النباتيون المنتجات الحيوانية بمختلف أشكالها من لحوم وبيض والبان واجبان، بل يعتمدون على الأطعمة النباتية كمصدر أساسي لغذائهم، ما قد يعرضهم لنقص بعض العناصر الغذائية الضرورية التي تتركز في المنتجات الحيوانية، خصوصاً مع فترات الصيام الطويلة. هنا أبرز الإرشادات والنصائح للنباتيين في رمضان، للحفاظ على نمط غذائي صحي:

كميات كافية من البروتين النباتي

البروتين عنصر غذائي أساسي مهم لبناء وإصلاح الأنسجة العضلية والجلد والغضاريف وكذلك لتعزيز الجهاز المناعي، كما يساعد البروتين على الشعور بالشبع والرضا طوال اليوم. وينصح النباتيون بالتركيز على تناول الأطعمة البروتينية مثل الفول والعدس والتوفو والمكسرات والبذور في وجبتي الإفطار والسحور. فهذه الأطعمة ليست غنية بالبروتين فحسب، بل توفر أيضاً عناصر

النباتيون في رمضان

نصائح لتفادي نقص الفيتامينات والجفاف



صحي:

وأخيراً

عبارات وحكايات وشخصيات رمضانية

خطيب بدلة

السحور. وكانت المرحومة الحاجة أم طارق، والدتي، عندما تتعطل ساعة منبهة لديها، تضعها في كرتونة خاصة بالكراتيب، وتشتري واحدة جديدة. وذات يوم، عشية رمضان، مررتُ بها، فوجدتها قد صفت أمامها ست ساعات منبهة، غلا بعضها الصدا. فلما رأته استبشرت، وطلبت مني أن أخذها إلى مصلح الساعات. لنرى إن كانت بينها واحدة سليمة، فتعيرها وتستيقظ على صوتها. نفذت الأمر، كالعادة، وكانت النتيجة أن أربعا منها تعمل جيداً، عدتُ بها إلى دارها، وعيرتها جميعاً، بناء على طلبها، على تمام الساعة الرابعة. وفي اليوم التالي، اتصلت بها، لأطمئن عليها، فوجدتها تضحك، وقالت لي: «فقت ثلاث مرات قبلما يرنوا المنبهات، وفي المرة الرابعة تسحرت، ونمت، وبعد شوي انطلق الرنين المزعج».

في التسعينيات، تعرّفت على الأديب المحامي نجاة قصاب حسن، وكان يعمل في تأليف كتابه «جيل الشجاعة»، الذي مثل حالة تفاؤل معاكسة لكتاب بشير العظمة «جيل الهزيمة». وكان من عادة نجاة أن يخجل مؤلفاته النظرية طرائف ونوادير ومُلخاً، على طريقة المؤلفين القدامى، وقد أورد في كتابه المذكور ما سمعه من أحد أبناء مدينة معزة النعمان، أن أحد

ثمة كلمات، وعبارات، ومصطلحات تستخدم في لغة الشعب السوري اليومية، مشتقة من شهر رمضان. مثلاً: أيام العزوبية، كناً نقيم مع والدتي في بلدة معزة مصرين، واعتدنا أن نسهر، في ليالي الصيف، حتى وقت متأخر، وخلال السهرة، نشرب الكثير من الشاي والقهوة اللذين يحتويان على مواد منبهة، فإذا أوبنا إلى النوم، يصبح حالنا معه كحال امرئ القيس الذي تحلّل الليل مشدوداً بمغار الفتل إلى جبل «يذبل»... ويستمر هذا الأرق حتى تخطفنا، على حد تعبير منصور الرحباني، يد الوسن. ولكن، ما إن تمر علينا ساعتان من النوم الهانئ، حتى يأتي شقيقنا الأكبر، المعتاد على الاستيقاظ المبكر، ويملا البيت لغماً وحركة، وينادي بنا بأسمائنا بالبح، حتى نستيقظ، وفي لحظة الاستيقاظ المريرة، نتبادل عبارة واحدة: «أجا المسكر»!

وكان بعض الناس، في بلدتي (معزة مصرين) يخشون أن يفوتهم مرور المسكر في الحارة فيضطرون للصيام من دون سحور. ومن باب الاحتياط، يعيرون الساعة المنبهة لتوقظهم وقت

المُشَبَّعة... وأما الطوب، فهي كلمة تركية Top، وتعني المدفع، والمقصود، هنا، مدفع الإمساك. ومما عُرف عن النسوان، في بلادنا، جبهنّ النيمة، التي تسمى «الشلي»، ويكون توجيهها نحو إحدى المعارف، أو الأقارب، وبالأخص زوجة شقيق الزوج التي تعرف باسم السلفة. وعندما تجلس امرأة ما مع صديقاتها، تقول إن سلفتها جاءت لزيارتها وهي تشطف أرض الديار، وتعزل، بمعنى أن توقفت الزيارة غير مناسب، وتضيف: وجابت لي معها ثلاثة من أولادها سكية! وكلمة «سكية» مشتقة من عادة رمضان لها علاقة برسالة كمية صغيرة من الطبخة إلى الجيران، أو الأهل.

وفي رمضان، تكثر الحكايات عن الشخصيات النزقة، وهم، في الأغلب، مدمون تدخين، فترى واحدهم يضجر، ويبلغ قمة العصبية قبيل الإفطار بنصف ساعة، ومنهم، في بلدتنا، أبو عموري، الذي كان قد جهن لفافة التبغ، قبل المغرب بربع ساعة، وأمسك بيده اليمنى القلّاحة، وعندما مزّه أبو عبدي الذي يضرب الطوب، قال له:

- في مجال تضرب لنا الطوب قبل المغرب بخمس دقائق؟

مسخري البلدة كان يخاطب أهل الحي، كلاً باسمه، فيقول، مثلاً: قوم يا أبو أحمد، اشرب لك بقين نبي باردة أحسن ما تعطش في النهار، أو: قوم يا أبو إبراهيم، اضرب لك «مشداق مشداق» قبلما يضرب الطوب. وللعلم: كلمة «الشدق»، في الأساس، تطلق على الفم العريض، ولعل الفعل «يتشدق» منحوت منها، وأحياناً يُضاف حرف الميم إلى الفعل، فيرتفع مستوى المعنى، كأن نقول يتمسخر، بدلاً من يسخر، ويتمسّدق، بدلاً من يتشدق، ومنه نحت أهل معزة النعمان مصطلح المشداق، بمعنى اللقمة الكبيرة

تكثر الحكايات عن الشخصيات النزقة، فترى واحدهم يضجر، ويبلغ قمة العصبية قبيل الإفطار