

ملاحظة تغذوية رمضانية

الدكتور موسى نعمان أحمد
قسم التغذية والتصنيع الغذائي
الجامعة الأردنية

يتهافت المواطنون في رمضان على شراء العديد من المستلزمات الغذائية، فهل هذا ضرورة اجتماعية؟ وهل تنوع الأطعمة والأغذية على الموائد الرمضانية حالة صحية؟ سوف أستعرض وباختصار شديد أهمية الصيام في رمضان وضرورة إتباع نظام غذائي صحي.

إن الصيام وسيلة فاعلة للمحافظة على صحة الجسم وحيويته، إذ يعمل الصيام على إراحة أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الهضمي والعصبي والكلوي والقلب والدورة الدموية بعد فترات عمل طويلة، مما يعمل على تقويتها وزيادة كفاءتها، كما يعمل على استقرار وديمومة عمليات الأيض في وضعها ومساراتها الطبيعية. ويعتبر الصيام وسيلة ناجعة للتخلص من العادات السيئة وخاصة التغذوية منها، التي تؤثر سلباً على الحالة الصحية والتغذوية للفرد والمجتمع، كما ويعتبر الصيام وسيلة فاعلة لاكتساب الثقافة التغذوية الصحيحة وإتباع النظام الغذائي الصحي، الذي يتمثل في مجموعة من الأغذية التي توفر احتياجات الفرد من جميع العناصر الغذائية والطاقة الغذائية بالنوع والكم الكافي للمحافظة على صحة الجسم وسلامته، ويتضمن الغذاء الصحي شروطاً عديدة، من أهمها: (1) ضبط الطاقة الغذائية (2) الكفاية التغذوية (3) التوازن التغذوي (4) الكثافة الغذائية (5) الاعتدال (6) التنوع الغذائي (7) صحة الغذاء وسلامته.

غالباً ما يطغى البعد الاجتماعي في المجتمع الأردني على نوعية وكمية الأغذية التي تحتويها المائدة الرمضانية، وتتميز هذه المائدة باحتوائها على الوجبات الغذائية المختلفة وبتنوع الطعام فيها، ولهذا قد تكون هناك بعض العادات الغذائية الحسنة التي تسود المائدة، وتطغى عليها في الغالب العديد من العادات الغذائية الرخاونة، التي من أهمها: الاختيار العشوائي للأغذية وعدم تنويعها وتوازنها التغذوي، فقد يحصل تركيز وإفراط في أغذية على حساب أخرى، فغالباً ما ترتبط المائدة الرمضانية بكثرة وزيادة حجم الوجبات الغذائية وعدم اعتدالها، والاندفاع في تناولها إلى حد قد يصل للشراهة والتخمة، وخاصة الوجبات الغذائية المعتمدة على الحلويات والسكريات والأطعمة الغنية بالدهون والكوليسترول والملح، وزيادة استهلاك المنتجات الحيوانية على حساب النباتية، وكثرة تناول المشروبات الغازية والمشروبات الغنية بالسكريات، وقد يغيب صنف معين عن المائدة لفترة طويلة ويحل محله أشكال مختلفة من السكريات والحلويات والأغذية الدهنية ذات القيمة الغذائية المتدنية، إلا أنها غنية بالسعرات الحرارية التي تؤدي إلى الإفراط في الطاقة، الأمر الذي يزيد عبء زيادة الوزن والإصابة بالأمراض المزمنة، كما ويلاحظ انخفاض ملموس في الحركة الجسمية وممارسة النشاط البدني، وكذلك زيادة تكرار تناول الوجبات الغذائية المتأخرة ليلاً، أي وجبات ما قبل النوم، التي ترهق أجهزة الجسم وقد تتسبب في العديد من الأمراض. وهذه دعوة إلى الصائمين في رمضان بضرورة توخي البعد الصحي والتغذوي عند اختيارهم للأغذية للمحافظة على صحة الجسم وسلامته وبشكل متوازن مع البعد الاجتماعي.