

التقوى منكم وإليكم

بالبريد الجوي

ترحب مجلة التقوى في هذه النراوية (منكم وإليكم) بجميع المساهمات من قرائها الكرام وسنحاول إن شاء الله نشر أكبر عدد ممكن من المساهمات على صفحاتنا، مع التنويه إلى أن هذه المساهمات تعبر عن آراء القراء وليس بالضرورة عن رأي المجلة. نرجو من جميع القراء كتابة مساهماتهم وآرائهم بخط واضح وعلى وجه واحد للورقة، أو طباعتها على الكمبيوتر إذا أمكن ذلك.

The Editor AL Taqwa, P.O.Box 12926, London SW18 5ZN (U.K)

المشروبات الغازية في الميزان
حدثت خلال العشرين سنة المنصرمة تطورات كبيرة على صعيد التغذية، ولكنها غالباً كانت سلبية بحيث أدت بصحتنا من سيئ إلى أسوأ. ويات عامة الناس يبتعدون أكثر فأكثر عن شرب الماء الصافي ويستهلكون المشروبات الغازية والسكرية. ولم يتوقف الأمر إلى هذا الحد بل تم الابتعاد عن أهم غذاء للإنسان وهو الحليب. ولم ترحف هذه الظاهرة على البلدان الغربية فحسب بل امتد تأثيرها إلى البلاد العربية ودول العالم المختلفة أيضاً. وكما هو معروف فإن تناول المشروبات الغازية والسكرية بكميات معقولة وفي مناسبات محددة كالأفراح والأعياد لا ضرر منه، إلا أن تناولها باستمرار هو أم الضرر لأنها تتدخل في عملية التوازن الغذائي للفرد، وذلك إما لاحتوائها على منبه عصبي مثل القهوة والشاي و"الكوكاكولا" أو لاحتوائها على مواد سكرية. إن شرب المياه بالكميات التي حددها أخصائيو التغذية حسب مختلف الأعمار هو أمر جيد صحياً، ولكن تناول المشروبات الغازية والسكرية بكميات كبيرة وبصفة مستمرة له ضرر على الجسم. وأشارت بعض الدراسات أن الذين يشربون أكثر من خمسة كؤوس ماء في اليوم الواحد قلَّ عندهم خطر التعرض للحوادث القلبية بشكل ملفت للنظر بالمقارنة مع الذين يشربون أقل من كأسين ويستهلكون المشروبات الغازية

يومياً. ويدل هذا الأمر على أنه يجب عدم المبالغة في استهلاك المشروبات الغازية والسكرية وإلا سيُعرض مُستهلكوها أنفسهم لأمراض كثيرة تقف بالمرصاد أمام تمتعهم بصحة جيدة. وقد يتعرضون من جراء ذلك إلى إصابات شتى تتعلق بالكبد والقلب والجهاز الهضمي والعصبي.

إن شرب الماء يجعل الدم يسيل في الجسم بصفة طبيعية مستحبة وعلى ما يرام، وأما المشروبات الغازية والسكرية تجعل الدم أقل سيولة وأكثر ركوداً، مما يمكن أن يؤدي إلى حدوث تأثير في الدورة الدموية. وقد يؤدي هذا الأمر إلى أزمات قلبية ودماعية.

ومن منا لم ير بنفسه ولَع الكثير من شبابنا وأطفالنا بالمشروبات الغازية والسكرية حتى إنها أصبحت جزءاً لا يتجزأ من حياتهم اليومية. وتشير أصابع الاتهام إلى هذه المشروبات بأنها المتسببة في تفشي البدانة عند الصغار، وضعف العظام وتسوس الأسنان.

ولدى إلقاء نظرة سريعة على المشروبات الغازية والسكرية نجد أنها تتألف من الماء والسكر وملونات ومعطرات وغاز الكربون. وهذا الخليط ليس له أي قيمة غذائية، كما أنها خالية من "البروتينات" و"الفيتامينات". إن شرب كأس من هذه المشروبات ما بين فترة وأخرى لا ضرر منه، إلا أن استهلاكها يوميا وبصفة دائمة له نتائج لا يُحمد عقبائها.

وعلى عكس ما يُذاع عن هذه المشروبات أنها تُعطي الانتعاش للجسم وتجعله يتمتع برطوبة خلال موسم الحر، إلا أنه في واقع الأمر كلما شرب المرء منها فإنه يطلبها أكثر. كما أن هذه المشروبات تُستهلك غالبا باردة أو مثلجة وهذا الأمر في حد ذاته يؤدي إلى أمرين، أولهما تأثيرها السلبي في حاسة الذوق، وثانيها عدم قدرتها على إثارة الشبع. وكلا الأمرين يُعتبران عند أخصائي التغذية فحْشِنِ يدفعان إلى استهلاك المزيد من الطعام!! كما أن هذه المشروبات مليئة بالسكر الذي يمتصه الجسم بسرعة، وبما أن الجسم لا يحتاج إلى هذه الكمية الكبيرة من السكر فغالبا ما يتكدس هذا السكر غير المرغوب فيه على شكل دهون، عدا هذا فالسكر لا يرحم الأسنان التي تتعرض للنخر، لأنه نادراً ما يتم تنظيفها مباشرة بعد شرب هذه المشروبات.

ويُعتبر السكر الموجود في المشروبات الغازية بكميات مبالغ فيها مدمراً للصحة، وذلك لأن احتراقه في الجسم يتطلب كميات هائلة من "الفيتامين ب" الذي يلعب دوراً هاماً في امتصاص العناصر الغذائية. ويؤدي النقص في هذا الفيتامين إلى عوارض عديدة مثل القلق والضحجر والكآبة والنرفزة السريعة وأوجاع العضلات.

وللمستهلكين الذين ظنوا خلال سنين طويلة أن المشروبات الغازية هاضمة للأكل، نود أن نصح هذا المفهوم الخاطئ لديهم. إن غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يُضاف للمشروبات هو الذي يعطيها اسم المشروبات الغازية، ويعمل هذا الغاز على دفع الأغذية من المعدة إلى الأمعاء بسرعة قبل إنجاز هضمها، ويدل هذا الأمر أن "غاز ثاني أكسيد الكربون" مادة مسيئة للهضم لا ميسرة له.

وبما أن المشروبات الغازية غالبا ما تُتناول مع وجبات الطعام، لذلك يمر الطعام في الفم مرور الكرام دون إفساح المجال للمواد الخميرية في الفم كي تتمزج بالطعام لتسهيل عملية الهضم على المعدة.

فبعد هذا التوضيح أصبح واضحاً أن المشروبات الغازية لا تساعد على هضم الطعام بل وبدون شك تؤدي إلى عسر الهضم. فالخيار بين يديك، إما أن تتخلص من شرب هذه المشروبات الغازية المدمرة للصحة وتستهلك الماء الصافي، أو تستمر في هذه العادة السيئة وتهيب نفسك لزيارة الطبيب



في المستقبل بصفة مستمرة. ولا ننس أنك لن تدمر صحتك فحسب بل ستحدث ثقبا في جيبك أيضا وذلك لسد نفقات الطبيب وشراء الأدوية !!

تأثير «المايكروويف» على الأطعمة

وما دنا بصدد الحديث عن الانحطاط الذي عرفه مجال التغذية في الحقبة الأخيرة من تاريخ الإنسانية فرأينا أنه من المفيد توعية بعد الأمهات بخصوص تسخين أو طهي الأكل في فرن «المايكروويف».

نفخة البطن

قام فريق من الباحثين في مجال التغذية بأسبانيا مؤخرا بدراسات لمعاينة تأثير «المايكروويف» على الأطعمة خلال عملية الطهي أو التسخين.. وخلال التجربة قاموا بطبخ ثلاثة أطباق من القرنبيط. الأول تم طهيه بواسطة البخار، والثاني بواسطة الغلي في الماء، والثالث في فرن «المايكروويف».

ويُعرف أن القرنبيط غني بمضادات التأكسد التي تساعد الجسم على التخلص من المواد السامة أو الضارة. وأفادت الدراسة أن الطبق الذي طُهي في «المايكروويف» فقد ٩٧ بالمائة من الجزئيات المضادة للتسمم والقادرة على التصدي للمواد الكيميائية التي يمكن أن تهاجم خلايا الجسم. وتبين أن طريقة الغلي أفقدت القرنبيط ٦٦ بالمائة من المادة المذكورة آنفا، في حين انحصرت النسبة إلى ١١ بالمائة في طريقة الطبخ على البخار.

يُعتبر ابتلاع الهواء من الأسباب الرئيسية لانتفاخ البطن. ويُعاني من هذه الظاهرة خصوصا أولئك الذين يلتهمون غذاءهم بسرعة، كما تلعب الضغوط النفسية المزمنا أيضا دورا في نفخة البطن. ولا ننسى أن من يمضغون العلكة يساهمون في معاناتهم من نفخة البطن حيث إنهم يضطرون إلى بلع الريق بشكل مستمر وعلى فترات

طويلة، ويؤدي هذا الأمر إلى مرور كميات متزايدة من الهواء إلى الأنبوب الهضمي. كما يؤدي الهجوم الجرثومي على المواد البروتينية المخمرة بعد تناول الوجبات إلى إطلاق كمية كبيرة من الغازات المعوية.

الرسائل القصيرة

لقد قلصت تقنية البريد الإلكتروني مداخيل مراكز البريد في الدول الصناعية وذلك بانخفاض مبيعات الطوابع البريدية. وباتت هذه التقنية تُهدد بإغلاق عدد كبير من مكاتب البريد وتسريح الكثيرين من العاملين في مجال التوزيع البريدي. وفي ظل هذه المنافسة الحادة غلقت الآمال على مبيعات الطوابع البريدية وبطاقات التهنئة خلال رأس السنة الميلادية الجديدة. ولكن حصل ما لم يكن في الحسبان حيث إن تقنية الرسائل القصيرة عبر الهاتف النقال فوتت على التجار أرباحا تعودوا عليها منذ سنين طويلة

مساهمة الصديق

م.ع.م (تونس)