

يا له من يوم سعيد على كل مسلم ومسلمة يوم يستشعر الإنسان بخيرات ربه ونعمه عليه يستشعر المودة والمحبة والمتواصل بين الأقارب والأصدقاء والمعارف فيكون فيه الجود سمة وطبيعة هذا اليوم هو المأكولات الدسمة ذات الجودة العالية في مكوناتها في إعدادها وطهيها. فأخى المواطن ... أختى المواطنة المعدة مكان الداء فيجب أن تكون بهجة هذا اليوم في اعدادنا البرامج الترفيهية من ممارسة رياضة المشي والتنزه وإصطحاب الأقارب والأصدقاء إلى الجنائن مشياً على الأقدام.

أما من ناحية الأطعمة فتكون إعدادها بالطريقة الصحية التي تعودنا عليها أو نحاول أن نتعود عليها.

اللحوم بالطريقة المناسبة وبالكمية المناسبة إخلائها من الدهون بقدر المستطاع لأنه يوجد بها كمية كبيرة من الدهون الحيوانية المشبعة

Poly saturated fat

الكمية التي ستؤكل تكون مناسبة للشخص من ناحية عمره أو إذا كان مصاباً بأحد الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب والسكري وأمراض الكلى والمضغط أو أمراض السرطان.

الالتزام بقدر البروتين الذي يجب تناوله وخصوصاً بالنسبة لأمراض الكلى والأمراض الأخرى التي ذكرت.

التقليل من التوابل والملح لأن هذه الأطعمة تفتح الشهية ويأكل الشخص أصناف الكمية حيث أن هناك أدوية أخرى يتناولها خصوصاً المريض تقوم بفتح الشهية كالأنسولين ومنشطات إفراز الأنسولين إلى أدوية مرضى السكري.

تقليل الأطعمة الغنية بالسكريات الأحادية بالدرجة الأولى التي تعمل على ارتفاع السكري بنسبة عالية جداً وبدرجة سريعة بعد تناولها كالشاي المحلي بالسكر الناعم والقهوة والعصائر المختلفة والساكر بشتي أنواعها التي تعبر عن بهجة هذا اليوم الفريد وتقدم في كل البيوت.

كما ذكرنا الزيارات عديدة والحلوى كثيرة ثم ماذا بعد ذلك.

لنا نقول أن الشخص لا يتناول بتاتاً من هذه الأطعمة لكن الحكمة في تناولها.

فالإنسان العادي يحتاج 60% من الكربوهيدرات.

والدهون حوالي 30% من الدهون.

والبروتينات 15%

ولكن يفضل من الكربوهيدرات المعقدة مثل البطاطا والقلقاس والخبز والى أخره عن السكر الناعم والدهون الغير مشبعة مثل الزيوت قبل غليها لأنها تتحول إلى مشبعة مع القلي والغليان.

نكثر من الفواكه الطازجة بدلاً من عصرها والخضار بشتي أنواعها فهي غنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات وأخيراً نتمنى لشعبنا قضاء أيام العيد بجو سعيد وبصحة متينة أعاده الله علينا باليمن والبركات.

د. حسناء أحمد الشريف
مدير دائرة الأمراض الغير معدية