

وكل عام وأنتم بخير

التغذية الصحية في عيد الأضحى المبارك



أيام قليلة و يهل علينا عيد الأضحى المبارك أعاده  
الله علينا وعلي الأمة الإسلامية باليمن والبركات،  
تستقبل الأمة الإسلامية عيد الأضحى المبارك، هذا  
الزائر الخفيف الذي يستقبله المسلمون بشوق  
وفرحة كبيرين، فتتجدد فيه الذكريات وتوصل  
الأرحام ويجتمع الأهل والأحباب، وتكثر الولائم

## قهنة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات  
والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة بجامعة أسيوط السيد  
أ.و/ شحاتة غريب شلقاسي  
لتعيين سيادة نائبا لرئيس جامعة  
أسيوط لشئون التعليم والطلاب متمنين  
لسيادته كل التوفيق ودوام الرقي.

## قهنة

يهنئ مجلس إدارة مركز الدراسات  
والبحوث البيئية وقطاع خدمة المجتمع  
وتنمية البيئة بجامعة أسيوط الأمتين  
العربية والإسلامية بقرب حلول عيد  
الأضحى المبارك  
أعاهو الله على مصرنا الحبيبة والأمة  
العربية والإسلامية باليمن والبركات،،،

على إتخام المعدة، ويفضل الامتناع عنها إذا أمكن الأمر.

● الإكثار من تناول السلطات والتقليل من كمية السعرات الحرارية اليومية من خلال تناول وجبة خفيفة للإفطار والعشاء.

● التوصية بتفادي الإفراط في تناول الطعام في وجبة العشاء، مع الحفاظ على عدم الاستلقاء والنوم بعدها مباشرة.

● ضرورة ابتعاد مرضى السكري والكلى والقلب وضغط الدم عن الأطعمة المملحة.

● الإقلال من تناول اللحوم الحمراء والمأكولات الدهنية والمالحة والسكرية، وتفادي استخدام السمن الطبيعي فهو من الدهون المضرة التي تسبب ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار في الجسم وذلك لكبار السن .

● عدم الإفراط في كمية الوجبة الغذائية .

● ضرورة الإكثار من شرب السوائل، خاصة الماء، والتقليل من تناول الشاي والقهوة لما لذلك من أثر مدر للبول، ورافع للضغط ومانع للاستفادة من امتصاص الحديد من الغذاء.

● الإكثار من إضافة الخضراوات عموماً للوجبات مثل السبانخ وورق العنب والبادنجان والقرع والجزر والخس والخيار، والحرص على تحضير

وتتنوع الأطباق التي تبعد ربة البيت في تحضيرها، وهي أطباق يكون دون شك قاسمها المشترك الوحيد هو لحم الكبش باعتباره سيد المائدة طيلة أيام العيد. وللأسف، فإن التغذية السليمة خلال هذه الفترة تصبح أمراً في غاية الصعوبة نظراً لكثرة الوجبات الاحتفالية، والتي غالباً ما تكون عبارة عن أطباق دسمة أو مطبوخة بطرق غير صحية مع غياب شبه تام للخضروات والفواكه. وتكثر الأسئلة والنصائح حول التغذية السليمة في أيام العيد وهذه بعض النصائح والإرشادات للتغذية في أيام العيد، والتي أوصى بها العيد من علماء التغذية ومنها ما أوصت به رئيس قسم التغذية في مؤسسة الرعاية الصحية الأولية بالقاهرة بمجموعة من النصائح من الجيد اتباعها خلال عيد الأضحى أهمها:

● التقليل قدر الإمكان من تناول اللحوم الحمراء والكبد، ويفضل أن تطهى بالشواء أو السلق، وتفاذي القلي لأنه يزيد من محتواها الدهني.

● تجنب الإكثار من تناول المشروبات الغازية التي تزيد من درجة حموضة المعدة، وتعمل

تكن لديك فاحرص على عدم إرجاع الهواء المنفوخ إلى فمك.

٥- أخرج الأحشاء بسرعة، واحذر من تأجيل هذه العملية فهناك من يتعجل الذبح وينتظر حتى يأتي جاره أو أحد أقربائه لكي يتم العملية، وهذا خطأ، فالأحشاء تفسد ببقائها داخل الجسم وإن تعدى بقاؤها ست ساعات فسدت كل الأضحية.

٦- أثناء السلخ احرص على عدم إصابة المرارة والمثانة البولية، لأن محتوَاهما يفسد اللحم عند لمسها.

٧- يجب غسل الأضحية جيدا بالماء البارد التنظيف وتكرار العملية من الداخل والخارج.  
٨- عدم تقطيع الأضحية في اليوم الأول دون أن تجف، بل من الأحسن تركها إلى اليوم الثاني حتى نتأكد من خلوها من أمراض كثيرة.

٩- انتبه، فجسم الأضحية الشديد الخضرة يدل على إصابة الأضحية قبل الذبح بإصابات طفيلية ولم تعالج واللحم غير صالح للاستهلاك.  
١٠- للحصول على لحم أطيب وأكثر طراوة يفضل حفظ اللحم في درجة حرارة الثلاجة وطهيه في اليوم التالي.

١١- يفضل تقطيع اللحم إلى قطع صغيرة وتوزيعه على أكياس بقدر الحاجة في الطبخة الواحدة قبل

طبق كبير من السلطة، يضم أنواعا من الخضراوات الغنية بالأملاح المعدنية والفيتامينات والألياف، وخاصة الداكنة اللون مثل البقدونس والخيار والفلفل والطماطم وغيرها.

• تغيير أسلوب الضيافة في الأعياد.

### كيف تتصرف مع الأضحية يوم العيد:



١- عدم إجهاد الأضحية قبل الذبح ويأتي الإجهاد من خلال لعب الأطفال مع الأضحية وقتا طويلا وإجبارها على الجري.

٢- الراحة إجبارية قبل الذبح وينصح بوضع الأضحية تحت الصوم يوما قبل الذبح (يكون الصوم عن الطعام فقط مع تقديم كميه وفيرة من الماء لضمان نظافة الأمعاء).

٣- عدم مسك الأضحية وجذبها من الصوف فذلك يفسد لحم مكان المسك.

٤- اختر سكينًا حادًا من أجل إراحة الأضحية، وأثناء عملية السلخ استعمل آلة النفخ فإن لم

ومن ثم يقل حدوث التقلصات أو التشنجات التي تحدث للحيوان بعد الذبح مما يقلل من تدفق دم الذبيحة ويتجمع الدم داخل اللحم وهذا يجعله سريع الفساد ويصبح مصدرا للتلوث.

ولأن شي اللحم عادة مفضلة لدى الكثيرين في العيد، يجب لفت الانتباه إلى نتائج دراسات عديدة حذرت منها بسبب تكون مركبات ضارة بالصحة أثناء الشواء وهي الأمينات مختلفة الحلقة «أمينات حلقيّة» وهيدروكربونات مختلفة الحلقة «هيدروكربونات حلقيّة» والتي تحدث لها تحولات بالجسم قد ترتبط بمخاطر الأورام، وهذه المركبات تتكون في اللحم المشوية نتيجة لتعرض بروتيناتها للحرارة العالية ولتساقط دهونها على الفحم المشتعل فيحدث لها انحلال حراري تنتج عنه الهيدروكربونات الحلقيّة في دخان الشواء ومنه تترسب على سطح اللحم المشوية، وقد توصلت أحدث الدراسات بالمعهد الأمريكي لبحوث الأورام إلى إمكانية خفض تركيز هذه المواد الضارة الحلقيّة في اللحم المشوية حتى تصبح صحية، وذلك يتحقق من خلال عدة خطوات منها، تصغير حجم قطع اللحم المشوية لتقليل مدة تعرضها للحرارة مع إزالة دهونها الظاهرة لمنع تساقطها على الفحم وتكوين المواد الضارة منها، وينصح بتتبيلها

تجميدها، وذلك للتأكد من سرعه إتمام عمليه التجميد، وعدم تكديس كميات كبيرة من اللحوم داخل المبرد بل يجب ترك فراغات بينها للسماح لتيار الهواء البارد بالمرور من خلالها وبالتالي الحصول على أفضل نتائج للتجميد. ١٢- يجب الحرص عند التعامل مع اللحوم النيئة، وغسل الأيدي جيدا بالماء والصابون وكذلك تنظيف مكان وأدوات الذبح جيدا بماء ساخن وصابون، والأفضل استخدام الكلور المخفف بالماء بعد الغسيل لتطهير المكان والأدوات.

وعن أهم طرق الكشف عن صلاحية الأضحية، يؤكد الخبراء أن أضحية العيد يجب أن تكون خالية من العيوب، ويحذرون من تعمد بعض التجار إضافة كميات كبيرة من الملح إلى العلف المقدم للحيوان مما يجعله يشرب كميات كبيرة من الماء تؤدي إلى زيادة وزن مفتعلة، ويجب التأكد من عدم وجود إسهال أو أي إفرازات سائلة من

أنف الأضحية، وألا يكون جسم الحيوان مترهلا ويطنه ليست كبيرة وغير ساقطة إلى الأسفل، ويراعى عند ذبح الحيوان عدم فصل الرأس عن الجسم لأن ذلك يسبب فصل النخاع عن المخ،

حساء اللحوم في بداية تناول الطعام لاحتوائه على نسبة ضئيلة من الدهون وقليل من المعادن ويساعد على تنبيه المعدة ويساعد على إفراز العصارات الهضمية. ومحتوى اللحوم من البروتين يبلغ ١٦ - ٢٠ % ويعتبر هذا البروتين ذا قيمة غذائية عالية ولازما لبناء خلايا الجسم وسوائله الحيوية كبلازما الدم وسائل النخاع ومواد الهضم والأنزيمات والهرمونات، كما يحتوي بروتين اللحم على الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم، وتمثل الدهون حوالي ١٠ - ٢٠ % من محتوى اللحم وكل غرام من البروتين أو الكربوهيدرات يعطي ٤ سعرات حرارية، ويجب اجتناب أكل اللحم مرتين في اليوم لأن ذلك يورث الترهل، وأكله ليلا يسبب التخمة، كما يجب تجنب اللحم ذي اللون الأحمر الباهت الذي يدل على مرض الذبيحة وكذلك المائل للزرقة، الذي يدل على أنه لحم حيوان ميت وليس مذبوحا. وينصح أطباء التغذية بتناول اللحوم بطريقة طهي سهلة الهضم مثل اللحوم المسلوقة، ويتناولها من لا يعانون من أمراض مرتبطة بالتغذية كالسمنة أو ارتفاع السكر أو الضغط أو مرض الكبد الدهني أو النقرس، ويجب عدم تناول اللحوم محمرة، لأن الجمع بين البروتينات والدهون في وجبة واحدة يطيل فترة

بخلطات محتوية على الخل والليمون قبل شوائها، لخفض تكوين الأمينات الحلقية الضارة في اللحوم المشوية بنسبة ٩٠%.

عدم البدء في الشهي إلا بعد أن يصبح الفحم أقل اشتعالا لتقليل تأثير شدة حرارته على اللحوم، مع وضع اللحوم على مستوى مرتفع من الفحم قدر الإمكان وتقليبها مرة كل دقيقة لتقليل تعرضها للحرارة الشديدة. وشهي الكثير من الخضروات مثل البطاطس والجزر والبصل والطماطم والفلفل الأخضر والكوسة مع اللحوم هام لأنها لا تتكون بها المركبات الحلقية الضارة، كما أنها تحتوي على مواد الفايثو المحفزة لإنزيمات الجسم لتحول هذه المركبات في اللحوم المتناولة إلى صورة غير نشطة يسهل طردها من الجسم.

كما يمكن استخدام أي وسيلة مناسبة لتجميع الدهون المتساقطة من اللحوم أثناء الشهي لتفادي سقوطها على الفحم مباشرة مما يمنع انحلالها وتكوين المواد الحلقية منها والتي تترسب على اللحوم بتأثير دخان الشهي، ولنفس السبب يرش رذاذ من الماء لإطفاء أي فحم مشتعل بدهون اللحوم. ويقول الخبراء إن أفضل اللحم ما كان حول العظم، ويوصى بتناول

الضارة لأنها مسرطنة. ويسبب الإفراط في تناول اللحوم في زيادة مادة الأمونيا التي تتحول إلى بولينا ترهق الكبد والكلية خاصة لدى المصابين بقصور في وظيفة الكلى أو الكبد، وتؤدي الدهون الموجودة بلحم الضأن إلي زيادة إفراز الحمض المعدي وتؤثر على العصارة المعوية مما يؤدي في بعض الحالات إلى اضطرابات في الجهاز الهضمي مثل الارتجاج والقيء وعسر الهضم.

وللأسف، فنحن نلاحظ أنه بدءاً من الساعات الأولى لأول أيام العيد حتى اليوم الرابع أو الخامس منه، يُقدّم الناس على استهلاك اللحوم بكثرة، حيث تُقدّم كطبق رئيسي دون إرفاقه بأي أطعمة أخرى من شأنها التخفيف من ضرره، وتستهلك غالباً أكثر من مرتين في اليوم، مما يرهق المعدة والأمعاء فيصعب هضم وامتصاص كمية الطعام الكبيرة التي تملأ المعدة، وهو ما يؤدي إلى تخمّره مسبباً مجموعة من الاضطرابات على مستوى الجهاز الهضمي. وهناك بعض المواد الغذائية التي تختص بها النباتات، والتي بالرغم من أن الجسم لا يستطيع هضمها وامتصاصها، فتتمر بذلك عبر المعدة بسهولة، ومن دون أن يقع فيها أي تغيير، مروراً بالأمعاء الدقيقة إلى أن تصل إلى القولون، ثم تخرج بعد ذلك مع الفضلات، غير أنها تؤدي

هضم الغذاء في المعدة وفترة الامتصاص، وينصح بتناول طبق السلطة والخضراوات مع اللحوم لكي نمد الجسم بالأنزيمات الهاضمة التي تساعد على الهضم بالإضافة إلى إمداد الجسم بالألياف الغذائية التي تلعب دوراً كبيراً في امتصاص الزائد من الدهون، مثال ذلك تناول البقدونس مع اللحوم المشوية، والزيادي (اليوغورت) لأنه يساعد على الهضم أيضاً ويحتوي على خمائر تزيد من سرعة وسهولة الهضم. أما عن كيفية التعامل مع لحم الضأن في العيد، يوضح أخصائيو التغذية أن هذا النوع من اللحوم يحتوي على كميات كبيرة من الدهون المشبعة الضارة بالصحة، التي تؤدي إلى اضطرابات الجهاز الهضمي والسمنة وارتفاع الكوليسترول بالدم وتصلب وضيق الشرايين وما يتبعها من ارتفاع الضغط وأمراض القلب والذبحة الصدرية، وينبه الأخصائيون إلى أنه حتى عند تناول اللحم بدون دهون فإنه يحتوي على كميات من الدهون المشبعة غير المرئية، لذا لا يجب الإسراف في تناوله، ويفضل لحم الرقبة أو الفخذ لقلّة الدهون بها بشرط تناولها مسلوقة أو مشوية مع الحرص على عدم حرق اللحم خوفاً من الأجزاء السوداء

مع اقتراب عيد الأضحى المبارك، وبهجتة والاستعداد للاحتفال به من تزيين المنزل استعدادًا لاستقبال الضيوف والتخطيط للعزومات، يأتي دور تحديد المشتريات المطلوبة وخزين البيت من لحوم وأكل المسمط وغيره. إلا أن مريض النقرس دائمًا ما يحبس بداخله مشاعر الخوف من أن يرهق طعام عيد الأضحى لدسم حالته الصحية أكثر من اللازم، ولكن لا يعني الإصابة بمرض ما أن تحرم نفسك من الاستمتاع بطعم الحياة وطقوس كل مناسبة، لذا نقدم لك ١٠ نصائح لقضاء عيد سعيد دون حرمان:

- ١- عليك أن تتناول قطعة لحم صغيرة الحجم لا تتعدى الـ ١٥٠ جرام وتكون خالية من الدهون.
- ٢- حاول قدر المستطاع عدم تناول الكبد والكلاوي والقلب، فهي أجزاء من جسم الأضحية تحتوي على مركبات تزيد نسبة النقرس في الجسم.
- ٣- الحد من تناول السكريات التي تحتوي على "الفركتوز"، مثل المربى فهي تزيد الحالة سوءاً.
- ٤- تناول كميات كبيرة من الماء والسوائل خلايا اليوم بمعدل كوباً كل ساعة.
- ٥- احرص على تناول كميات كافية من النشويات كالأرز والخبز والشوفان والمكرونه، فهي تمد جسمك بالطاقة.

وظيفة فسيولوجية مهمة في الحفاظ على صحة وسلامة الجهاز الهضمي، بحيث تعزز من سرعة حركة الطعام، وتنشط الأمعاء، وتقلل من خطر الإمساك وصعوبة التبرز.

كما أن هذه المواد تعمل على خفض مستوى الكوليسترول في الجسم، وتبطئ من سرعة امتصاص الجلوكوز، وتضبط معدل السكر في الدم، وتحفظ مرضى السكري من مضاعفاته، كما تحافظ على سلامة القلب والشرايين. ولأنها تخفف بشكل كبير من الأضرار التي تلحقها اللحوم الحمراء بالصحة، فهي تعتبر مواد جد هامة، من الضروري تناولها في جميع الوجبات وحتى بين الوجبات حتى يستفيد الجسم من جميع فوائدها.

<https://www.maghress.com/almassae/120292>

<https://www.albawaba.com/ar/%>

## لمرضى النقرس.. ماذا تاكل في عيد الأضحى؟



### هل تعلم أن ..

- \* البصل الحلو، كان الفاكهة المفضلة عند قدماء الرومان
  - \* الزيت والماء يمكن أن يختلطا. اذا وضعت قطعة من الصابون معهم
  - \* عنق الزرافة يحتوي على عدد من الفقرات يساوي العدد الموجود في عنق الانسان
  - \* مجموع ما تضعه أنثى الذباب من بيض طوال حياتها أكثر من ٥٠٠ بيضة
  - \* ألف سمكة من سمك الفانوس تزن كيلوجراماً واحداً
  - \* ارتفاع نسبة الملح في البحار يستطيع الانسان العوم بدون خشية ان يغرق
- <http://www.i7lm.com/%D9%85%D8%B9%D9%84%>

### أسرة النشرة

الأستاذ الدكتور / محمد محمد عبداللطيف

نائب رئيس الجامعة لشؤون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

- |       |                               |
|-------|-------------------------------|
| بيطري | أ.د. ثابت عبدالمنعم إبراهيم   |
| طب    | أ.د. على حسين زرزور           |
| زراعة | أ.د. فاروق عبدالقوى عبدالجليل |
| هندسة | أ.د. محمد أبو القاسم محمد     |
| علوم  | أ.د. حسام الدين محمد عمر      |

- ٦- تناول الأطعمة التي تحتوي على سعرات حرارية أقل لتجنب زيادة الوزن.
- ٧- الإكثار من تناول الفواكه والخضروات.
- ٨- بما أنه موسم التين، فاستغل الفرصة وتناوله بعد وجبة اللحم، فقد أثبتت الدراسات بأن تناول التين يساهم في علاج النقرس لاحتوائه على سكريات أحادية.



- ٩- اجعل ضمن المشروبات التي ستتناولها خلال اليوم كوباً من الكركديه فهو غني بفيتامين ج وعدة أحماض عضوية تذيب حمض اليوريك اسد المترسب في المفاصل وتخفف من آلام النقرس، مع تجنب إضافة السكر له حتى لا يأتي بنتيجة عكسية.
  - ١٠- يفضل في نهاية كل يوم أو بعد تناول وجبة الغذاء الرئيسية بالمشي لمدة نصف ساعة لهضم الطعام وحرق الدهون.
- <http://www.dotmsr.com/news/204>



زراعة	أ.د. أمال محمد إبراهيم
هندسة	أ.د. عادل عبده حسين أحمد
آداب	د. عصام عادل أحمد
تربية نوعية	د. حسام الدين مصطفى محمد

