

**السمنة مظهر لا يليق بالمسلم
صوم رمضان فرصة للرشاقة وبدء الرجيم**

• الحركة صحة وبركة: تردد على المساجد وصلاة التراويح و
التزاور مع الأرحام و الأهل و الاصدقاء.

• الصوم جوع مؤقت لا يتعدى بضع عشرة ساعة و فرصة
لحرق الدهون و السعرات الحرارية الذائدة

كتب

أ.د. عبداللطيف المر

تعد "السمنة" واحدا من اهم عوامل الخطورة فى العالم أجمع ،
وتشير الإحصاءات من ؟؟؟ يعانون من السمنة أو زيادة الوزن
مما يشكل تهديدا خطيرا لصحة الأفراد و المجتمع ككل . ونعلم
جميعا أن روح وتعاليم ديننا الحنيف تحض على تعزيز الصحة و
الحركة والنشاط و تمنع من الإفراط فى الطعام ، ولهذا نطالب
علماء الدين بأن يكون لهم دور فى محاربة هذه الآفة اللعينة كما
يحاربون التدخين . ولعل شهر رمضان يمثل فرصة حقيقية لبدء
الرجيم بما يمثله من وعى دينى و إرادة حقيقية تطمع فى رضى

ربها ، فليكن هذا الشهر هو بداية حقيقية لتمسك بزمام صحتك
وتتخلص من الترهلات وزيادة الوزن التي تهدد كيانك كله .

ميزان الطاقة .. كيف تحدث السمنة ؟

ببساطة شديدة ، تحدث زيادة الوزن أو السمنة عندما يتناول الإنسان
طعاما يحتوى على (طاقة) سعرات حرارية اكثر من السعرات التي
يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه الحيوية والانشطة الحياتية.و بذلك
تتراكم الطاقة و تتحول إلى دهون مع وزن زائد.

ميزان الطاقة

تتلخص مكافحة السمنة نظريا فى تناول سعرات حرارية أقل من
السعرات التي تستهلكها أو تحتاجها، أو العكس بمعنى ان تفقد طاقة
أكبر من التي تحصل عليها.وبذلك يكمن الحل ببساطة فى الموازنة
بين الطاقة التي تحصل عليها من الغذاء المتوازن (كما وكيفاً) و بين
الطاقة التي يستهلكها الجسم للحفاظ على وظائفه الحيوية و أنشطته
الحياتية .

الصوم جوع مؤقت

بصفة عامة تتشابه ملامح الغذاء الصحى فى رمضان مع غيره من الشهور حيث أن الصوم جوع مؤقت لا يتعدى بضع عشرة ساعة وهو ينفع الجسم الصحيح ولا يضره .و لذلك تركز محاور التغذية على على 3 محاور أساسية :كمى ونوعى وتغذية الفئات الخاصة ، و يبقى محور رابع خاص بالصوم لتنظيم الغذاء خلال شهر رمضان:

4 محاور أساسية للتغذية

أولا المحور الكمى: ويعنى بالحصول على مقدار السعرات الحرارية التى تتناسب مع احتياجات الجسم طبقا للوزن والجنس والنشاط اليومى وغيرها من العوامل.

ثانيا المحور النوعى: ونعنى به ضرورة احتواء الطعام على جميع المجموعات الغذائية من كربوهيدرات و بروتينات وفيتامينات وغيرها وتناول الفواكه والخضروات بالإضافة إلى تناول كميات مناسبة من المياه.

المحور الثالث:تغذية الفئات الخاصة مثل الحوامل و الاطفال وأصحاب الأمراض المزمنة ، وسنتحدث عنه فيما بعد.

المحور الرابع: ملامح الغذاء الصحى فى رمضان و تقسيم الطعام و الشراب على وجبتى الافطار والسحور و الفترة التى تقع بينهما .

خطوات عملية لبدء الرجيم فى رمضان

أولا : احسب مؤشر كتلة الجسم

واحد من أهم التعاريف التى تستخدم لتعريف السمنة فى العالم ويمكن حسابه بالمعادلة التالية :

- مؤشر كتلة الجسم (BMI) = الوزن بالكيلو جرام / مربع الطول بالمتر.

مثال عملى : رجل (أم سيدة) وزنه 72 كيلو جرام وطوله 176 سم يتم حسابه كالتالى :

$$1 - \text{مؤشر كتلة الجسم (BMI)} = 72 \div (1.76 \times 1.76) = 23.2 \text{ كجم /م}^2$$

2 - مقارنة هذا الرقم بالجدول المرفق (رجل كان أم سيدة).

3 - فى هذا المثال نجد أن وزن الرجل طبيعى (وكذلك لو كانت سيدة).

ثانيا :احسب محيط الخصر

- يعبر توزيع الدهون بالجسم تعبيراً صادقاً على شكل وقوام وحيوية المرأة أو الرجل . ولا تقتصر خطورة الدهون بالجسم على زيادتها فقط ، ولكن تشكل طريقة تراكمها و توزيعها حول البطن خطورة إضافية للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية و يعتبر محيط الخصر عامل خطورة مستقل للإصابة بامراض القلب والسكتة الدماغية ، فاحرص على أن لا يزيد على 37 بوصة للرجال أو 32 بوصة للسيدات (تزداد الخطورة إذا وصل محيط خصر الرجل على 40 بوصة للرجال أو 35 بوصة للسيدات).

ثالثا :حدد اهدافا ذكية لتقليل الوزن وممارسة الرياضة

- تتكون الأهداف الذكية من الحروف SMART :
- محدد وواضح Specific
- يمكن قياسه Measurable
- يمكن تحقيقه Attainable
- علاقته واضحة بالهدف Relivant
- مرتبط بجدول زمنى محدد ، Time- tabled

ونورد لكم بعض الأمثلة:

- انقاص الوزن بمقدار 1.5 كليوجرام خلال رمضان .
- تقليل مؤشر كتلة الجسم من 29 إلى 28 خلال رمضان.
- المشى لمدة ساعة يوميا طوال الشهر .
- تقليل كمية الدهون و المقلبات بمقدار النصف خلال 30 يوما.

رابعاً: قتل مقدار الطاقة بالغذاء

- احسب السعرات الحرارية التى تحتاجها طبقا للوزن ودرجة النشاط بحيث تحصل على طاقة أقل مما تستهلك (كما سبق) ، ونصح باستشارة طبيب التغذية.
- قسم السعرات الحرارية على وجبتى الإفطار والسحور والغبة بطريقة مناسبة.
- قلل الدهون واللحوم الحمراء و الكولسترول و تجنب الدهون المشبعة.
- اعتدل فى تناول الحلويات فهى تحتوى على كثير من السعرات.
- قلل السكريات والأملاح.
- لا تنس تناول 8 أكواب من الماء .

خامساً: حسن نوعية الطعام و العادات الغذائية

- تناول الحبوب المقررة من الفواكه والخضراوات والحبوب الكاملة والخبز الأسمر كونها
- أغذية صحية تساعد في الوقاية من أمراض القلب والسرطان)
- نصح بمراجعة الدليل الجديد للهرم الغذائي
- ننصح بتناول الدهون غير المشبعة و الزيوت النباتية مثل زيت عباد الشمس وزيوت الزيتون.
- استخدم طرق طبخ صحية مثل البخار أو السلق أو استخدم الفرن والشوي بدلا من القلي.
- اشرب 8 أكواب من الماء يوميا (ما بين الإفطار والسحور)
- احذر أن "تنكب" على الطعام أو الشراب بعد الأذان مباشرة حيث يشكل ذلك عبئا اضافيا على القلب والجهاز الهضمي.
- تجنب الإفراط في تناول الحلويات أو المخللات خلال السحور حتى لا تزيد من إحساسك بالعطش.

سادسا: زد كمية الطاقة التي تستهلكها

- استخدم السلم بدلا من المصعد و اذهب لصلاة التراويح مشيا.
- احرص على ممارسة الأنشطة والأعمال المنزلية وساعد ابنائك أو الخادمة في انجازها.

- مارس الرياضة البدنية وامشى لمدة 45 دقيقة يوميا .
- قلل من مشاهدة التلفزيون ، واستمتع بالانشطة الحركية
- شجع أطفالك على الحركة اليومية لمدة ساعة في اليوم .
- احذر بذل المجهود الشديد بعد وجبة الإفطار مباشرة .

جدول مؤشر كتلة الجسم BMI

حالة الجسم		من	إلى
نحيف		أقل من	18.5
طبيعي		18.5	24.9
زيادة في الوزن		25	29.9
سمنة درجة I		30	34.9
درجة II		35	39.9
سمنة المفرطة III		40 أو أكبر	

الصوم فرصة للتخلص من سمنة التفاحة

يعبر توزيع الدهون بالجسم تعبيراً صادقاً على شكل وقوام وحيوية المرأة أو الرجل . ولا تقتصر خطورة الدهون بالجسم على زيادتها فقط ، ولكن تشكل طريقة تراكمها و توزيعها حول البطن خطورة إضافية للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ، ولذلك فإن سمنة التفاحة تعتبر أخطر من سمنة الكمثرى ، وكلاهما خطر (

سمنة التفاحة = تراكم الدهون في منطقة البطن والخصر) أما سمنة الكمثرى فتحدث عندما تتراكم الدهون حول الفخذ والارداڤ.

لماذا يعتبر رمضان فرصة مثالية للريجيم ؟

- يعتبر الصوم فرصة مثالية لبدء الرجيم لما يلي :
- الصوم يقوى العزيمة والإرادة وهو ما يحتاج إليه الشخص الذى يريد أن يبدأ الرجيم .
- فى الصوم تتغير العادات الغذائية بطريقة إجبارية ، و بالتالى يسهل بدء الرجيم.
- تحديد مواعيد ثابتة للطعام مما يقلل من يساعد على تنظيمه .
- تقليل الوقت المسموح بتناول الطعام فيه مما يساعدنا على تقليل السرعات الحرارية .
- فترة الصوم تعطى فرصة لحرق الدهون والسرعات الحرارية .
- الإستفادة من التغيرات الفسيولوجية للصوم فى تصحيح الشهية واستعادة المعدة لحجمها الطبيعى بعيدا عن الإفراط فى تناول الطعام مما يساعد على نجاح الرجيم .
- الإنسان الرشيق أقرب إلى المظهر الإسلامى وهو ما يسعى إليه الصائم.

- حتى تتجح في مكافحة السمنة تحلى بالنشاط الإسلامى فى اداء صلوات الجماعة والترأوايح فى المسجد و التزاور مع الأهل و الاصدقاء بدون ركوب السيارة كلما امكن.

الصائم الذكى

يستطيع الصائم الذكى أن يقلل فترة الصوم وذلك باتباع الهدى النبوى الكريم فى تعجيل وجبة الإفطار والحرص على وجبة السحور مع تأخيرها قدر الإمكان. وبذلك نتخلص من بعض أعراض الجوع مثل الإرهاق أو الصداع أو نقص التركيز العقلي وخاصة في الساعات الأخيرة من الصيام بسبب إنخفاض مستوى الجلوكوز في الدم لأدنى مستوياته الطبيعية.

لا تحول "الغبقة" إلى وجبة دسمة

"الغبقة" عادة رمضانية محببة وعلينا أن نجعل منها عادة صحية بحيث تصبح وجبة خفيفة تكمل طعام الإفطار والسحور.و لكننا فى

نفس الوقت نحذر من أن تتحول الغبقة إلى وجبة دسمة تحتوى على كثير من السعرات الحرارية و الدهون و الحلويات التى تصيب الصائم بعسر الهضم وتزيد من وزنه فى رمضان

**من أهم عوامل الخطورة للسرطان و أمراض القلب والسكرى
خطورة السمنة تماثل خطورة التدخين فلماذا لا يحاربها علماء الدين ؟**

• مخاطر التدخين الصحية و الإقتصادية سبب تحريمه ، فلماذا لا تكون نفس الخطورة سببا لكراهة "السمنة" أو حرمتها طبقا للقواعد الفقهية المقررة .

مفاهيم اسلامية :

- " المؤمن القوى خير و احب الى الله من المؤمن الضعيف "
- لا ضرر و لا ضرار مثل مواجعة التدخين و التدخين السلبي
- الاعتدال فى تناول الطعام
- الحركة بركة
- حسن المظهر و الرشاقة

- رجيم عملى ... حدد كتلة الجسم & محيط الخصر + حدد أهدافا ذكية + تابع الوزن + قلل السرعات + غبقة خفيفة + صلاة التراويح + صلة الارحام مشيا

كتب

أ.د. عبداللطيف المر

بدون الدخول فى تفاصيل فقهية لست أهلا لها ودون الحاجة إلى تنظير دينى فلست من علماء الدين الأفاضل إلا أنى أستطع أن أجزم بمالى من مؤهلات علمية كاستاذ فى كلية الطب فى الصحة العامة و استشارى فى الطب الوقائى وبما لى من خلفية دينية أعلم بها المحاور الأساسية لديننا الحنيف وبما هو معلوم من الدين للعامة "أن السمنة أو البدانة تتنافى مع روح الإسلام و ديننا الحنيف" للعديد من الاسباب سنوردها فيما بعد .ولكننى ارجو من علمائنا الأفاضل بان يتدخلوا بما لهم من حكمة وثقة و مصداقية لمحاربة داء السمنة الذى يهدد صحة شعوبنا بدرجة تماثل خطورة التدخين أو قد تعتبر اشد مسترشدين فى ذلك بنتائج الدراسة العلمية الحديثة التى نفذتها وزارة الصحة بالكويت و أشرفت عليها منظمة الصحة العالمية WHO/EMRO .. و بانتظار مداخلات الاخوة الاطباء والعلماء من الموافقين أو المعترضين فإننى أخص أهم المحاور كما يلى :

أولا - للسمنة أضرار صحية مؤكدة :

لم يعد خافيا على احد حتى من العامة المخاطر الصحية المؤكدة للسمنة حيث تؤكد منظمة الصحة العالمية WHO أنها من أهم عوامل الخطورة فى العالم بسبب ارتباطها بامراض السكرى والقلب والسرطان والتهاب المفاصل و غيرها من الامراض. وبما أننا مأمورون شرعا بالحفاظ على صحتنا و الحرص على كل ما يصح به البدن فإننى أجد أن الوقاية من السمنة قد تعد أمرا شرعيا (لا أعرف إن كان مستحبا أو واجبا أو حتى قد يصل إلى درجة الفرض بسبب ارتباطه بصحة الفرد أو مرضه ... ونحن نطالب علمائنا الافاضل بان يقوموا بدورهم الكبير فى اصحاح أبدان المجتمع و ان يدلوا بدلوهم فى هذا الموضوع المهم.

ثانيا: تحريم السمنة يماثل تحريم التدخين

تؤكد الأبحاث الطبية الموثقة أن السمنة والتدخين من أهم عوامل الخطورة التى تسبب أمراض القلب والسرطان والسكرى و التهاب المفاصل و غيرها . وقد تختلف شدة الخطورة من دولة إلى أخرى أو حتى من فرد إلى آخر طبقا لعوامل متعددة ليس هنا مجالها ، إلا

انه بالتأكيد فإن الخطورة الصحية و الإقتصادية للتدخين من أهم العوامل التي جعلت علماء الإسلام (وغيره من الديانات الاخرى) تحرم التدخين و نعتقد بأن نفس الخطورة الصحية و الإقتصادية هي التي يجب أن تكون مرتكزا لمحاربة الدين للسمنة و توصيف عدم اتخاذ خطوات عملية لمحاربتها كأن تكون "مكروهة " أو محرمة" أو ما إلى ذلك (بالطبع لا نتحدث عن السمنة المرضية أو العضوية التي تحدث بسبب الجينات أو بسبب وجود أمراض عضوية أخرى)

ثالثا – الإسلام يحارب البطنة والإسراف في تناول الطعام :

الإعتدال في تناول الطعام والشراب مظهرا إسلاميا لا مجال إلى إنكاره و توجد العديد من الآيات والأحاديث التي تؤصل لهذا المظهر و هي معلومة للكافة ولكن سنكتفى منها بما يلي:

- يأمرنا القرآن بالإعتدال مصداقا لقوله " وكلوا و اشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين"

- سنة نبينا الكريم و الحديث الشريف " ما ملأ آدمى وعاء شرا من بطنه "

رابعا- ديناميكية الإسلام :

للإسلام طبيعة ديناميكية تأبى القعود عن العمل ولو حتى في المسجد ، و الإسلام في جوهره دين الهمة والنشاط وبذل الجهد والعرق ، حتى أن رسولنا الكريم قد استعاذ من العجز والكسل .ونعلم جميعا كيف كان صلى الله عليه وسلم يحب المصارعة ويتدرب عليها و يحض على ممارسة الرياضة البدنية و يسابق أصحابه ، كما كان يعلى من شأن العمل و العرق وبذل المجهود و يكره الكسل وكلنا نعلم عن قصة " وعلى جمع الحطب " وكذلك قصة " اليد التي يحبها الله ورسوله " .

خامسا: الإسلام يأمر بتعزيز الصحة

الحفاظ على الصحة وتعزيزها مطلب إسلامي حيث توجد العديد من الآيات القرآنية والتوجيهات النبوية والآثار الإسلامية التي تعلق من شأن الصحة و القوة وتجعل منهما سببا للعزة والملك، وتطالب المسلمين بالأخذ بأسباب القوة و تجعل منها أمورا تعبدية. كما يحض الدين على نظافة البيئة و تبني الأنماط الصحية للحياة مثل ممارسة الرياضة و عدم الإفراط في الطعام والوقاية من الأمراض والتوقف عن الكحوليات والتدخين و المخدرات .

سادسا : طلب العلاج

- السمنة اصبحت مرضا معترف به و يجب علاجه و التخلص منه ونحن مأمورن بالتداوى و طلب العلاج على يد أمهر الأطباء طبقا للإمكانات المتاحة بالطبع.

سابعا : عدم اللياقة تنقص القدرة على أداء العبادات

نعلم جميعا أن المسلم القوى خير وأحب إلى الله من المسلم الضعيف وفى كل خير ، ومما لاشك فيه أن السمنة و البدانة من عوامل الضعف و قد تسبب الأمراض ، وكذلك فإن الصحة و الرشاقة من أهم أسباب القوة فهى تعيننا على اداء العبادات و تحمل المشاق التى قد تنتج عن أداء بعضها مثل الصوم . كما ان المرض قد يمنع من الصوم أو الحج او التردد على المساجد ولذلك فالمسلم الصحيح حريص على تقوية جسده وتعزيز صحته.

مثال عملي لرشاقة الصائم في رمضان

الافطار والسحور الصحي

نؤكد دوماً على ان شهر رمضان المعظم فرصة مثالية للرشاقة والحيوية وليس للتخمة والكسل ، كما أنه فرصة لبداية الرجيم والرشاقة كما يؤكد علماء التغذية ، و يكمن السر في استغلال الطاقة الروحانية الكامنة و العزيمة القوية التي تتولد في رمضان كما أن أهم محاورها الاعتدال في تناول الطعام "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين"

افهم ميزان الطاقة لتحقيق الرشاقة

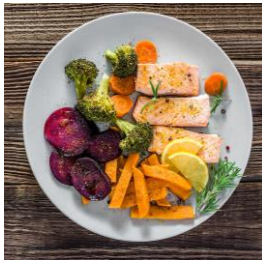
- تناول سعرات حرارية أقل من السعرات التي تستهلكها أو تحتاجها،
- أو العكس بمعنى أن تفقد طاقة أكبر من التي تحصل عليها من الغذاء

إفطار صحي

- تعجيل الإفطار على أن يبدأ بتمرتين أو ثلاث أو كوب من اللبن أو بعض المشروبات السكرية الدافئة ثم صلاة المغرب بالمسجد ثم استكمال الإفطار ، وذلك بهدف إعطاء الجهاز الهضمي فرصة لاستقبال الطعام.

- يجب أن يحتوي الإفطار :

- المياه و البروتينات والكربوهيدرات والفواكه والخضراوات



- استرشد بدليل الطبق الصحي www.myplate.gov

مثال: لافطار جيد

- قطعة لحم أو قطعة فرخة أو سمك - بيضة مسلوقة - نصف طبق لوبيا أو فاصوليا أو فول - طبق سلطة - كوب عصير أو فاكهة الموسم
 - تجنب الإفراط في تناول الدهون والمقليات و السكريات والملح والتدخين
- الطبق الغذائي (قطره 22 سم)**

- احرص على تناول كميات مناسبة من السوائل خلال وجبة الإفطار و بعدها حتى تعوض فترة الصوم.

السحور بركة :

- احرص على تناول وجبة السحور
- احرص على تأخير السحور قدر الإمكان وذلك لتقليل فترة الجوع و تقليل مشقة الصوم.
- احرص على تناول جميع المجموعات الغذائية وخاصة الفواكه والخضراوات والحليب أو الروب .

- استرشد بدليل الطبق الصحى www.myplate.gov

- وجبة حلوة: 6 ملاعق فول مع ملعقة زيت زيتون+ بيضة + كوب زبادى + كوب عصير طازج.
- لاتنسى المياه و السوائل (بين وجبتى الإفطار والسحور) من 8- 10 اكواب ويفضل من الماء
- تجنب الأكلات الدسمة والدهون و البروتينات الحيوانية قدر الإمكان

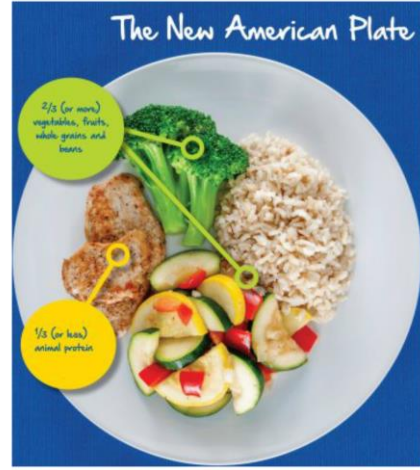
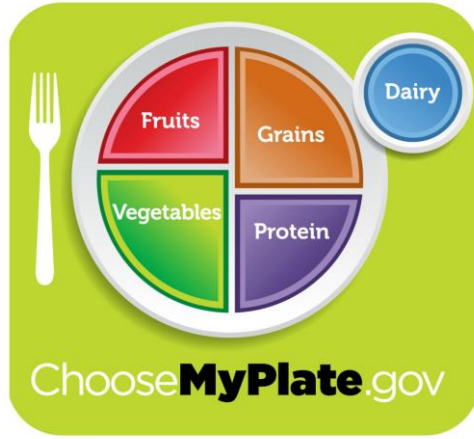
ما بين السحور والإفطار

- تناول كميات كافية من السوائل ويفضل المياه
- كل وجبة خفيفة ولا تجعلها وجبة كاملة
- احذر السكريات و الدهون والمقليات
- آخر السحور قدر الإمكان

احذر هذه العادات

- أن تملأ البطن (ما ملا ابن آدم وعاء شرا من بطنه)
- أن "تنكب" على الطعام أو الشراب فور سماع الأذان.
- تناول الطعام الدسم الذى يحتوى على كثير من الدهون والبروتينات الحيوانية.
- الإفراط فى تناول الحلويات مثل الكنافة .. الخ (100 جرام تتراوح من 500 -700 سعر)
- بذل المجهود الشديد بعد وجبة الإفطار مباشرة .
- لا تفرط في تناول الشاي و المياه الغازية لانها تدر البولوتؤدى الى العطش والجفاف
- المشروبات المتلجة أو الساخنة جدا .
- الاكثار من المايونيز او الكريما على الشوربة

بحث الصوم المتقطع



دليل الطبق الغذائي الصحي الامريكى

(من أهم النصائح التغذوية في العالم أجمع)

قطر الطبق = 22 سم تقريبا أي الطبق العادى أو طبق المتوسط في الفنادق