



يمكن أن يساعد تناول الفيتامينات المتعددة في ضمان حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم خلال شهر رمضان. فيتامينات قد لا تكون متوفرة في الأطعمة التي تناولها عند الإفطار



تحتوي اللحوم الحمراء على عدد من الفيتامينات والمعادن (مرايس برس)

فيتامينات رمضان بدائلها قد لا يوفره الطعام

محمد الحداد

يقصر تناول الطعام والسوائل خلال شهر رمضان على ساعات محددة، ما قد يجعل من الصعب اتباع نظام غذائي متوازن ومتنوع يضمن الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية لنا. لذلك، فإن تناول الفيتامينات المتعددة يمكن أن يساعد في ضمان حصول الجسم على الفيتامينات والمعادن الأساسية التي يحتاجها الجسم خلال شهر الصيام. فما هي الفيتامينات المتعددة التي يُوصى بتناولها خلال شهر رمضان؟

فيتامين د

خلال شهر رمضان، يقضي معظم الأشخاص كثيراً من الوقت في الداخل، ونتيجة لذلك قد لا يحصلون على ما يكفي من فيتامين د بسبب عدم التعرض الكافي لأشعة الشمس. من المعروف أن أشعة الشمس هي المصدر الأساسي لتنشيط عمل فيتامين د في جسم الإنسان، إذ يُنتج داخلياً عند تعرض الجلد للأشعة فوق البنفسجية (UV-B). يلعب فيتامين

د دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة العظام ووظيفة العضلات وتحسين الحالة المزاجية، ودعم الجهاز المناعي وتقليل الإصابة بالأمراض. لذلك، من المهم التأكد من تناول كمية كافية من فيتامين د، خاصة خلال فترات الصيام.

فيتامين ب 12

فيتامين ب 12، المعروف أيضاً باسم الكوبالامين، هو فيتامين قابل للذوبان في الماء، يساهم في تركيب الحمض النووي، وفي استقلاب الأحماض الدهنية والأحماض الأمينية، كما أنه مهم في الأداء الطبيعي للجهاز العصبي والدماغ وتكوين خلايا الدم الحمراء في نخاع العظام. لا يستطيع الجسم تصنيع فيتامين ب 12، ولا بد من الحصول عليه إما من المكملات الغذائية المشتقة من الحيوانات، أو من تناول المنتجات الحيوانية، مثل اللحوم والمحار والكبد والأسماك والدواجن والبيض ومنتجات الألبان. لذلك، فالأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً نباتياً خلال شهر رمضان، هم أكثر عرضة لخطر نقص فيتامين ب

12، لأن الأطعمة النباتية لا تحتوي عليه. كما أن كبار السن والأشخاص المصابين بأمراض الجهاز الهضمي التي تؤثر على امتصاص العناصر الغذائية، معرضون للإصابة بنقص فيتامين ب 12.

الحديد

يستخدم الجسم الحديد لإنتاج بعض الهرمونات وخلايا الدم الحمراء (Hemoglobin) التي تنقل الأكسجين لكافة أنحاء الجسم. ويساعد الحديد في تعزيز الوظائف الحيوية في الجسم، ويزيد من التركيز والطاقة، وهو ضروري للإدلاء العقلي والجسدي. يوجد الحديد في الأطعمة الحيوانية، مثل اللحوم الحمراء والدواجن والأسماك، إضافة إلى بعض الأغذية النباتية كالخضراوات الورقية الداكنة مثل السبانخ واللفت، والفواكه المجففة، والبقوليات والمكسرات. ويتم امتصاص الحديد من المصادر الحيوانية بكفاءة أكبر من امتصاص الحديد ذي الأصول النباتية. وخلال شهر رمضان، قد يكون من الصعب تناول ما يكفي من الأطعمة الغنية بالحديد، خاصة بالنسبة للنباتيين.

المغنيسيوم

للمغنيسيوم كثير من الفوائد الصحية؛ فهو مهم لوظيفة العضلات والأعصاب، ويساعد في تقليل الإمساك وتحسين جودة النوم. وهو موجود في مجموعة متنوعة من الأطعمة مثل الحبوب والخضراوات ذات الأوراق الداكنة والمكسرات والأفوكادو، ولكن قد يكون من الصعب استهلاكه بما فيه الكفاية خلال شهر رمضان. لذلك، ينصح بتناوله عن طريق الفيتامينات المتعددة التي تحتوي على المغنيسيوم للتأكد من الحصول على ما يكفي منه.

فيتامين سي

يلعب فيتامين سي دوراً حيوياً في إنتاج الطاقة داخل الجسم ودعم جهاز المناعة، فهو يساعد على إنتاج خلايا الدم البيضاء التي تلعب دوراً حاسماً في مكافحة الالتهابات والأمراض. وقد يساعد تناول مكملات فيتامين سي في تقوية المناعة ومكافحة التعب وتعزيز مستويات الطاقة بشكل أفضل أثناء الصيام. متى تتناول الفيتامينات المتعددة خلال شهر رمضان؟ بعد يوم طويل من الصيام، يحتاج الجسم إلى العناصر الغذائية لتجديد مستويات طاقة الجسم، لذلك أفضل وقت لتناول الفيتامينات المتعددة هو بعد الإفطار، ليعمل بشكل صحيح ومن المهم أيضاً ملاحظة أنه يجب تناول الفيتامينات المتعددة مع كثير من الماء لضمان ترطيب الجسم، وضمان امتصاص الفيتامينات بكفاءة أكبر.

باختصار

يلعب فيتامين د دوراً أساسياً في الحفاظ على صحة العظام ووظيفة العضلات وتحسين الحالة المزاجية، ودعم الجهاز المناعي

يساعد الحديد في تعزيز الوظائف الحيوية في الجسم، ويزيد من التركيز والطاقة، وهو ضروري للإدلاء العقلي والجسدي

يساعد تناول مكملات فيتامين سي في تقوية المناعة ومكافحة التعب وتعزيز مستويات الطاقة بشكل أفضل أثناء الصيام

وأخيراً

خبيزة غزّة... عبود وغوستاف دالمان

معت البياربي

تقول سيدة في مدينة غزّة، لمراسل فضائية عربية، إنها تأكل الدقة (الزعت) في رمضان، ولم تعد تجد للسحور مع ولدها سوى الخبيزة. وقبل الشهر الكريم، كان الفتى الغزّي، عبود، الذي يمثل نفسه مراسلاً إخبارياً، قد أخبر مستمعيه في مقطع فيديو «ما ضلّ إشي غير الخبيزة» في شمال القطاع، وقرّر إنه «لازم لازم» إبخالها التاريخ، لأنها وقفت، في أثناء الحصار والمجاعة مع القضية الفلسطينية أكثر من دول كثيرة، على ما قال بعامية محببة بعيدة عن هذه الفصحة. وما أفصح عنه أدلى به كثيرون ممن هناك ولم ينزحوا إلى الجنوب، فسيدة في جبالها تأسى للحال الذي هم عليه، فلا طيبخ وليس سوى الخبيزة، كما قالت. ولكن الأبناء من هناك صارت تأتي على نقص شديد في هذه النبتة البرية، والغذائية، وعلى غلائها، حتى إن المغني الفلسطيني، عادل المشوخي، وهو صاحب أغنية (2016) تبتهج بالخبيزة، صار يُقرّع في أحاديث الغزّيين بأنه ظل يغني لها حتى صار سعرها ليس سباحياً وحسب، بل خيالياً. لم يكن عبود يمزح عندما شدّد على «لرزم» أن تدخل الخبيزة التاريخ. لما قدّمته للغزّيين (تراه أفرط لما قال

للقضية الفلسطينية؟)، فالذين سيؤرخون للعدوان المتوحش على الشعب الفلسطيني في قطاع غزّة لن يضمنوا على هذه الأكلة، الشتوية والربيعية، الشهية، بموضع تستحقّه فيما قد يكتبون عن الحصار والتجويع والتمويت، وهذه تقارير في فضائيات عربية التفتت إلى الفعل الإغاثي والإنساني الذي تؤدّيه الخبيزة للمحاصرين هناك، ويموت منهم برصاص المعتدي الإسرائيلي وهم يتسقطون بعض طعام تقذف به إليهم إنزالاً جوية. وفي البال أن تُلَقَط الخبيزة من البرّ ليس جهداً هيئناً في أتون المذبحة، وليس عبود وحده من أخبر بمخاطر الوصول إلى الخبيزة «وحشها» وتلقطها، لا سيما أنها تكثر في سهول وأراض متاخمة للحدود مع دولة الاحتلال، فقد جاء على هذا غير محدث عن شناعة الأحوال وبؤسها، ولما كانت خضرة هذه النبتة تضجّ وداعة، فإن ثمة من أخبر عمّا تعرّض له من تسميم بسبب قذائف القصف. أمّا التاريخ الذي يوصيه عبود بان تدخل فيه «سيدة الطنجر»، وهذا من القاب الخبيزة، فإننا نلقى داود الأنطاكي (متوفى في 1599 في مكة) قد كتب في مصنّفه «تذكرة أولي الألباب»، إن الخبازي اسم لكل نبات يدور مع الشمس حيث دارت، ويُطلق في العرف الشائع على نبت بزّي مستدير الورق، وتدرج في أكتوبر

حتى آخر الشتاء». والمعنى هنا على الأرجح أن الأديب وعالم الطب قد جمع أجناساً من النباتات البرية التي تُؤكل في نوع واحد، على غير ما فضل، ويدرس مذهل حقاً، الباحث اللاهوتي والمستعرب وعالم الآثار الألماني، غوستاف دالمان، والذي أقام نحو عقدين في القدس (توفي في 1941). في موسوعته والعمل والعدايات والتقاليد في فلسطين، والتي انتظرت المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، لتصدر بالعربية مترجمة عن الألمانية في مجلداتها التسعة (2023). ذلك أنه لما خصص المجلد الثاني للزراعة، بحث في 11 نوعاً من نباتات الحقل، منها 14 صنفاً من «نباتات الحبوب» (القمح والحبوب والأرز... إلخ)، و14 من «البقوليات» (الفاصوليا والكرسنة والجلبة... إلخ)، و14 من «الخضراوات الدرنية» (البصل والثوم والبطاطا الحلوة... إلخ)، و17 من «خضراوات التوابل» (الكمون والكزبرة والزعت... إلخ). لما بحث في هذا كله، أفرد موضعاً للخبيزة بين 14 صنفاً من «الخضراوات الورقية» (الملوخية والخس والجرجير... إلخ). فكتب أن ارتفاعها في فلسطين يصل إلى 30 - 60 سم... «تقطع الأوراق وتُطبخ مع السمن والماء، ثم تبهر بالحمض أو الفلفل»، وفيما يذهب إلى درس لغوي بشأنها، يحاذر دالمان من صناعة تاريخ قديم لها في فلسطين. ثمة من يرجح أنها اشتهرت أولاً في مصر، غير أن حظوة كبرى أحرزتها بين الفلسطينيين، فهي «ربيع المعدة» في لقب آخر لها، وثمة محكيات ونكات تفيد من هيئتها ومن وفرتها، من قبيل «إذا غاب العكوب العبي يا خبيزة»، ولها حضور في الشعر الشعبي، على طرافة محببة، وهي أكلة شعبية نصيرة للجميع، لا سيما الفقراء. وفي غضون المقتلة في غزّة، ليس الناس هناك في مزاج من يتوسل الخبيزة للضحك، وعبود نفسه، مرة أخرى، لم يكن يمزح عندما ألح على دخولها التاريخ. وغوستاف دالمان لم يكن ليغفل عنها وهو يسترسل عن أكثر من مائة صنف من نباتات الحقل الفلسطيني.

لم يكن عبود يمزح عندما ألح على دخول الخبيزة التاريخ