



## سؤال وجواب

# وماذا يكون رجم الساعة الخامسة؟!!

### ابتسام الزومان - الرياض

\* «هناك رجم يسمى «رجم الساعة الخامسة» والمقصود منه أن يأكل الشخص حتى إذا جاءت الساعة الخامسة توقف عن الأكل.. وهكذا.. فما رأيكم: هل يؤدي ذلك إلى النحافة؟ أم أنه كذبة كبيرة؟».

- يبدو - يا أخت ابتسام - أن هذا الرجم هو أحد التقليلات التي تظهر لنا بين الحين والآخر، وما أكثرها!

\* هل المقصود بالساعة الخامسة: مساءً؟ ثم متى يبدأ الأكل؟ من خلال السؤال يمكن أن يستشف أنه يتوقف عن الأكل حتى الصباح. بمعنى آخر: يمتنع عن وجبة العشاء؟ - لو كان المقصود هذا فدعينا ننظر إلى الموضوع من عدد من الزوايا، نحدد من خلالها عدداً من المفاهيم.

**فأولاً:** إن الانقطاع عن الأكل من الساعة الخامسة مساءً وحتى الصباح يعني حوالي ١٤ إلى ١٥ ساعة صياماً عن الطعام. وهنا يمكن أن ندرج هذا الرجم ضمن ما يسمى رجم الصيام الجزئي. ورجم الصيام الجزئي رجم قديم ومعروف بجوانبه السلبية والإيجابية. وحتى يكون إيجابياً ويمكن ممارسته فهناك شرطان:

الأول والأهم منهما: أن يتم تناول السعرات الحرارية المناسبة والعناصر الغذائية الكاملة خلال النهار، بمعنى أنه لا بد أن يعرف كم حاجة الشخص من السعرات قبل البدء في الرجم، وكم يحتاج أن يخفض من وزنه، ثم تخطط له وجبات متوازنة بها جميع العناصر الغذائية ولفترة محدودة.

أما الثاني فهو: أنه لا بد من معرفة الحالة الصحية للشخص، وذلك بتحليل الدم، ومعرفة مستوى الجلوكوز ودهون الدم ونشاط الكلى؛ لأنه عادة ما تصاحب البدانة أمراض - أو بدايات أمراض - يخشى من تفاقمها بالتجوع. وهذا يعني أنه لا بد من أن يتم هذا الرجم (الصيام الجزئي) تحت الإشراف. وعادة ما يستخدم الرجم بالصيام الجزئي عند شديدي البدانة لعدد من الأسباب، وعند من يرغب في تخفيض عدد قليل من الكيلوجرامات لمدة لا تتجاوز أسبوعاً إلى أسبوعين، يوقف بعدها، وتنقل أجزاء من وجبات النهار للمساء.

**ثانياً:** إن عبارة «يأكل ما يشاء قبل الساعة الخامسة» لاتصح. والقاعدة العامة في هذا الأمر: أن أي حمية أو رجم تقول: «كل ما شئت، وبدون ضابط أو حساب» فإنها حمية

### كاذبة كاذبة.

لقد سبق وأن أكدنا مثل هذا الكلام في أكثر من موقع ومناسبة؛ لأن الأصل هو الضبط والحساب لما نأكل في أي حمية يراد منها تخفيف الوزن. ومشكلة زيادة الوزن

أو البدانة تكمن في خشية الإصابة بالأمراض، وأمام هذه المشكلة تهون مشكلة الشكل أو المظهر (وإن كان مهماً لدى الكثيرين) وعندما يكون الوزن زائداً فإن هناك اضطرابات داخلية في عمليات تخزين الدهون وتحررها من الأنسجة الدهنية وإليها في الجسم، وكذا الجلوكوز أحياناً، والضابط الأساسي في أي حمية هو التحكم في كمية الدهون التي نأكلها ونوعيتها.

**ثالثاً:** إن الصيام الجزئي يشبه إلى حد كبير طريقة الصيام الذي نمارسه نحن المسلمون، مع الفارق: أن الأول علاج لأمراض معينة، والثاني هو عبادة لله سبحانه وتعالى وركن من أركان الإسلام.

ولكن سياقنا لهذا التشبيه هو للنظر في أحوال من يأكل ما يشاء أثناء صيام رمضان: هل ينقص وزنه أم يزيد؟ إن زيادة الأكل تزيد الوزن، سواء أكان الإنسان صائماً أم لم يكن، والعبرة بنوعية ما يأكله الإنسان وكميته خلال اليوم. ووجه آخر هو: أن هناك حاجة لوجبة ما قبل الصيام مباشرة، والهدف منها: حتى تخزن في الجسم وتحمله بأكثر قدر من الطاقة (على صورة جلايكوجين) تمد الأعضاء المهمة - مثل المخ - بالطاقة في ساعات الجوع الأخيرة.

**رابعاً:** إنه من خلال حاجة بعض زائدي الوزن إلى بدائل عملية أمام ضعف إرادتهم أمام الأكل أثناء النهار، وبنجاح فكرة إلغاء وجبة العشاء بتجارب على البعض، فإنه يمكننا أن نؤيد فكرة مثل هذا الرجم، ولكن يجب أن يمارس ضمن الشروط سابقة الذكر.







عدم تناول مادة منتهية الصلاحية إطلاقاً رغم افتراض أن هناك احتياطات من المصنع ليوم أو يومين. ولأخذ فكرة أكثر وضوحاً عن الموضوع وتفصيلاته يمكنك يا أخ حسين مراجعة العدد الأول من عالم الغذاء الصفحة ٢٠ و٢١.. وحيك الله.

في ٢٥/١١/١٤٢١هـ - يمكن أن تستهلك بعد يوم أو يومين من تاريخ الصلاحية أم لا؟».

- نعم يا أخ حسين فإن لكل مادة غذائية فترة صلاحية تتم بعد تجارب خاصة لتحديد تلك الفترة. ونعم أيضاً تؤخذ احتياطات في تحديد تاريخ الانتهاء. أما كم يوم هذه الاحتياطات فيختلف من مادة لمادة، وكذا أجواء التخزين والعوامل البيئية وغير ذلك. فسؤالك مثلاً عن تناول المادة بعد انتهاء الصلاحية بعد يوم أو يومين قد يمارس مثلاً في بعض المعلبات مثل تلك التي بها تركيزات سكرية أو ملحية معينة، وتكون في الوقت نفسه محفوظة في أجواء باردة ولم تتعرض للشمس، أو كثر تداولها بين المحلات. في حين أن مثل هذا الأمر قد لا يصلح مع الحليب أو اللبن السائل. فالسؤال مرتبطة - كما ترى - بنوع المادة، ولكن الأحوط هو

## هل هذه

## المعلبات صالحة للأكل؟

حسين - الأحساء

«المعلبات الغذائية فرضت نفسها على المستهلك بحيث أصبح لا يخلو منزل أو مطعم منها حيث لا يمكن توفير البديل الطبيعي دائماً. سؤاله هو:

ما الخطوات العلمية التي يتم على أساسها تحديد فترة الصلاحية؟ وهل لكل مادة غذائية تجارب خاصة لتحديد فترة صلاحيتها؟ وهل تؤخذ احتياطات في تحديد تاريخ الانتهاء. مثلاً مادة غذائية تفقد صلاحيتها للاستهلاك

## زيت عصفرو زيتون.. فوائد أخرى..!

ع.ع.ي - الخرج

« ما هي فوائد العصفر؟

ما هي فوائد زيت الزيتون للشعر والبشرة؟»

- تستخدم بذور العصفر في الجانب الغذائي بصورة أساسية لاستخراج الزيت. وتتميز زيوت العصفر «القرطم» بأنها زيوت غير مشبعة. أشهر مكوناته الحامض الدهني لنيوليك (linolic acid) (والذي يسمى أوميغا-٦) وهو من الأحماض الأساسية للجسم، كما ذكر في موضع آخر من المجلة. ويباع زيت العصفر على شكل كبسولات لهذا الهدف، والأمور في حاجة إلى توثيق أكثر، مثل الآلام عند النساء.

أما أزهار العصفر فإنها مليئة للبطن، وهناك من يشير إلى أنها خافضة للكوليسترول!

- فوائد زيت الزيتون لجعل البشرة ناعمة معروفة منذ القدم، ومثبتة بصور عدة، فهو مفيد لأصحاب البشرة الجافة، ويقال إن سبب نعومة البشرة عند الرجال في بعض مناطق حوض البحر الأبيض المتوسط يعود إلى استخدام زيت الزيتون بصورة دائمة للبشرة، كما أن نضارة البشرة عند الأفراد الذين يداومون على استخدام زيت الزيتون تستمر حتى بعد تعدي مرحلة الشباب.

