

## أفطر كالمملوك وتغذ كالأمراء وتعش كالفقير

حنان اليحيائي \*

تعاين جميع المجتمعات من مشاكل وسلوكيات خاطئة متعلقة بالتغذية، ومن بين السلوكيات الخاطئة المتعلقة بالتغذية عدم تناول وجبة الإفطار الصباحية، ليس من قبل الصغار فحسب وإنما من قبل الكبار أيضاً.

فوجبة الإفطار هي أول وجبة تستقبلها المعدة طوال اليوم حيث تنتقل المواد الغذائية المهضومة عبر الدم إلى جميع خلايا الجسم. وقد أظهرت نتائج العديد من الدراسات في أنحاء العالم أن تناول الإفطار يرتبط بتحسين القدرة على التحمل في بداية النهار والقدرة على الاستيعاب الدراسي والقيام بواجبات العمل حيث يساعد الإفطار على سد النقص في مستويات جلوكوز الدم صباحاً وهذا أمر هام إذ أن الدماغ ذاته ليس لديه احتياطات من الجلوكوز ولا بد من تعويض النقص الحاصل فيه بصورة مستمرة.

وفي دراسة للدكتورة البحرينية خيرية موسى رئيسة قسم التغذية بوزارة الصحة أكدت أن وجبة الفطور تمثل ثلث الاحتياجات اليومية من الطاقة والعناصر الغذائية ولذلك لا بد أن تكون وجبة متوازنة صحية محتوية على جميع العناصر من بروتينات ونشويات والقليل من الدهون بالإضافة إلى الفيتامينات الموجودة في الخضار والفاكهة والمعادن وأهمها الكالسيوم الموجود في الحليب ومشتقاته من الأجبان والتي تساعد على نمو العظام وتقويتها.

إن إهمال وجبة الفطور يؤثر سلباً على الصغار والكبار على حد سواء إذ أنه:

- يؤدي إلى تقليل الأداء الذهني والإدراكي خلال ساعات الصباح الباكر فمن المعروف أن قدرة الشخص على العمل والإنجاز والتعلم ترتبط بمستويات السكر في الدم والتي تعتمد بدورها على تناول سعرات حرارية كافية من النشويات والبروتينات بصورة أساسية.

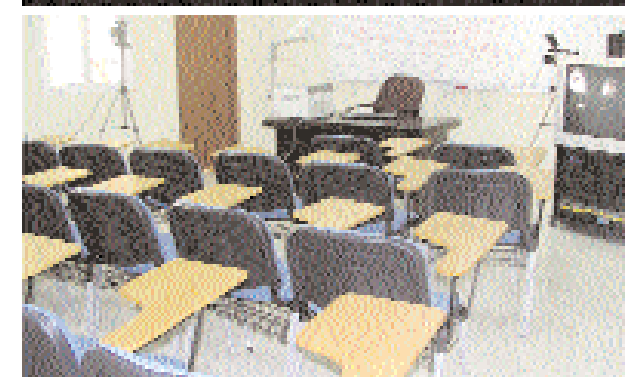
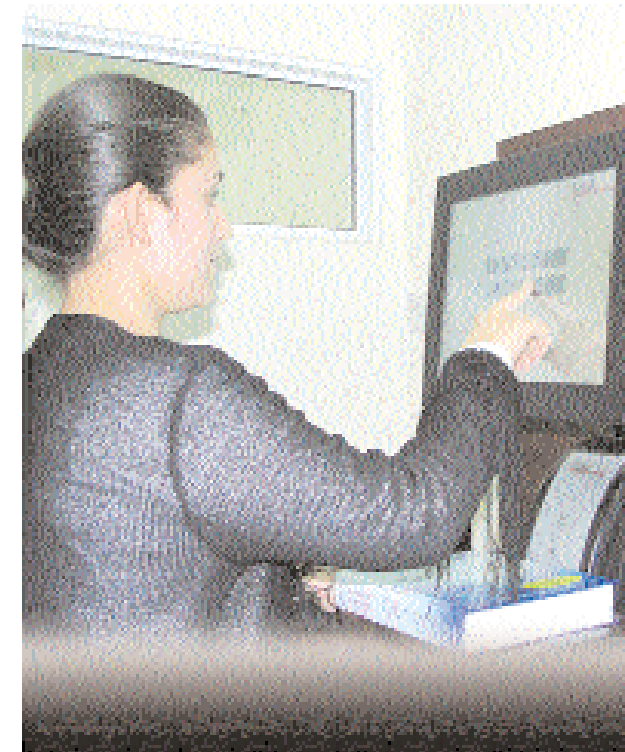
- زيادة الوزن وارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم إذ أن عدم تناول الإفطار صباحاً بالمنزل يؤدي إلى الشعور بالجوع خلال ساعات الصباح الأولى وبالتالي من الأفضل تناول وجبات سريعة ذات سعرات حرارية عالية. وقد وجد الباحثون في جامعة نوتنغهام البريطانية أن مستويات الكوليسترول ارتفعت بصورة ملحوظة عند النساء السليمات والنحيفات اللاتي أهملن وجبة الفطور الصباحية، وقلت حساسية أجسامهن لهرمون الأنسولين المسؤول عن تنظيم نسبة السكر في الدم، مما أدى إلى زيادة خطر إصابتهن بداء السكري.

والمؤسف أنه بالرغم من كون وجبة الإفطار مهمة جداً للكبار والصغار إلا أن الأهل يهملونها بحجة عدم توفر الوقت لتحضيرها نتيجة الاستيقاظ المتأخر ويعزى هذا الأمر إلى قلة الوعي الصحي والغذائي في المجتمع. ■

• مشرفة التغذية



## عدسة «إشراق»



إشراف

د. زينب علي الجميلي

إسهامات

مجموعة الصحافة والإعلام  
التصوير: إبراهيم العزري

عائشة بنت سيف السعيد

هيئة تحرير

إشراق

AL WATAN  
Voice of Hope & the Arab World

صاحب الامتياز المدير العام رئيس التحرير:  
محمد بن سليمان الطائي

# إشراق

الأحد ١٥ من ذي الحجة ١٤٢٦ هـ الموافق ١٥ يناير ٢٠٠٦ م

## عين تنظرويد تخط طموح المستقبل



ينتظرها وزملاءها من الذين تزينوا بشعار وسمة جامعة نزوى.. وارتدوا وشاح الفخر لمنازة علم ورشاد.. هي تناظر المستقبل.. وتدون.. وهي تضع نصب عينها طموحا وأملا تمتد بامتداد سنوات العمر حتى هنا.. لكنها بعد برهة من الزمن ستكون هذه الصورة نكزرى خالدة ورأسخة في ذاتها باعتبارها البوابة التي عبرتها إلى الطموح والمبتغى المقصود. ■

ومتمكن يجاري العصر ويواكب تطورات وطفراته العلمية.. وفي مختبرات العلوم.. تبرز اسم جامعة نزوى باعتبارها منارة علم ورشاد.. كشعار يتجسد بالقول والعمل.. حيث تنظر هذه الطالبة إلى مستقبلها عبر هذه الوسيلة المجهرية الحديثة، وتدون ما تطالعه من مستقبل مشرق وواهر بالعطاء والانجازات التي بدأت تخطها مع وضع أولى أقدامها على عتبات الجامعة.. حيث يبزغ من هناك مستقبل باهر

تمثل التقنيات والوسائل العلمية الحديثة والأخذ بتطورات العلوم وتقنيات العصر البوابة التي تميز جامعة نزوى.. وتبسطها لطلابها وطالباتها لكي يستقوا المعرفة ويكتسبوا الثقافة والعلوم ليكونوا في مصاف متقدمة ومراتب دراسية عليا.. ولأجل ذلك وفرت الجامعة كل الوسائل والأجهزة التعليمية.. وجهزت المختبرات وقاعات الدراسة بكل ما تحتاجه من وسائل وأجهزة تسهم في تخريج جيل واع متعلم

ملحق خاص تصدره «إشراق»  
بالتعاون مع جامعة نزوى

العدد SUNDAY 15 JANUARY 2006

« ٧ »