



إرشادات يجب اتباعها عند الشراء

وبناء على ما سبق ولكي نستفيد من حلوى المولد النبوي وبدون التعرض لمخاطر صحيه علينا اتباع الآتي:

1- على مرضى القلب والضغط والبدانة والكلى والكبد الدهني والسكر تناول كمية صغيرة (غير مملحة - ان أمكن) من حلوى المولد حتى لا تتدهور حالتهم الصحية وعليهم بممارسة رياضة المشي نصف ساعه على الأقل بعد تناولها لحرق السكريات والدهون الزائدة لأن وجود نسبة عالية من السكريات يجعل الجسم يقوم بتحويل هذه الكميات الزائدة من السكر إلى "جليكوجين" يتم تخزينه في الكبد والعضلات، والزانة على قدرة التخزين في الكبد والعضلات يتم تحويله إلى دهون. ولا يجب ان ننسى ان وجود نسبة عالية من المعادن في الحلويات قد تضر بمرضى الكلى.

2- شراء حلوى المولد من مصادر موثوق منها للتأكد من عدم احتوائها على ألوان ومكسبات طعم صناعية لأنها قد تكون مسرطنه وقد تنهك قوى الكبد.

3- عدم شراء حلوى مولد النبوي المعرضة للشمس أو المخزنة في درجة حرارة عالية أو طقس رطب لأنها يعرضها لنمو الفطريات تفرز مواد شديدة الخطورة كما سبق الذكر.

4- عدم شراء الحلوى المكشوفة لأنها عرضة للأتربة والذباب فتصبح مصدر لنقل العدوى خاصة أننا في فترة تنشيط فيها معظم الفيروسات والبكتريا.

5- التأكد من أن بائع الحلوى لا يلمس الحلوى بيديه وانه يرتدي قفازا أثناء التعبئة للوقاية من انتقال الفيروسات الكبدية مثل فيروس A أو بعض الأمراض الأخرى التي قد يكون مصاب بها البائع.

6- التأكد من تدوين تاريخ الصلاحية على كل قطعة حلوى مغلفه مع التأكد عدم وجود رائحة تزنخ أو تغير في اللون ولا ننسى التأكد من سلامة غلاف كل قطعه وأنه شفاف ومصنوع من مواد مصرح بها صحيا.

المشاكل الصحية التي تسببها

وبالرغم من كل هذه الفوائد لكن وجود هذه المكونات في صورة حلوى عالية السكريات يجعل الإفراط فيها شديد الخطورة على الأصحاء ومرضى القلب والبدانة. كما أن الإفراط في تناول المكسرات له نتيجته سلبية وخاصة على مصابي البدانة والسمنة بسبب احتوائها على نسبة عالية من السعرات الحرارية، كما يفضل تناول الأنواع غير المملحة لمرضى القلب والضغط كما أن وجود بعض مكسبات الطعم والرائحة الصناعية بحلوى المولد يعرضنا لأمراض خطيرة مثل الأورام والتسمم كما أن سوء التخزين قد يصيب المكسرات مثل السوداني والبنندق اللوز والعين الجمل ببعض الفطريات السامة التي تفرز سموما (aphlatoxins) وقد تتراكم هذه السموم بالجسم مما يسبب العديد من المشاكل. كما أنا العروسة الحلاوة والحصان يكونان معرضان للأتربة والحشرات مما قد يجعلهما مصدر لنقل العدوى والجراثيم.



FOPCU CAN



This Issue

فوائد الحمصية

فوائد السمسمية

فوائد السوداني والمكسرات

المشاكل الصحية التي تسببها

إرشادات يجب اتباعها عند الشراء

حلوى المولد النبوي: الفوائد والأضرار

By: Dr. Khaled Meselhy Ibrahim
Assistant Vice-dean for Community Service and Environment Development Affairs, FOPCU

فوائد السمسمية

يحتوي السمسم على بعض الدهون غير المشبعة التي تسهم لحد كبير في تخفيض الكوليسترول والدهون الضارة كما أنه مصدر ضروري للبروتين اللازم لبناء العظام والعضلات كما يحوي بعض الألياف التي تقي من الإمساك وتحل مشاكل الهضم وبه نسبة من المعادن مثل الكالسيوم الضروري لعلاج أمراض العظام ويسهم في الوقاية من سرطان القولون كما يحتوي على المغنسيوم الضروري لصحة الجهاز التنفسي والمضاد لبعض حالات الاكتئاب. يتميز السمسم باحتوائه على مادة التربتوفان (tryptophan) التي تهدأ الجهاز العصبي وتحسن الحالة المزاجية.



أيام قليلة وتحل علينا ذكرى المولد النبوي الشريف وتتميز الأسر المصرية بطرق الاحتفال بهذه الذكرى العطرة ومن ضمن مظاهر هذا الاحتفال شراء وتناول حلوى المولد النبوي التي تحتوي على مكونات كثيرة مثل السمسم والحمص والبقول السوداني واللوز والبنندق والعين الجمل وكل هذه المكونات مغناه بنسبه كبيرة من السكريات ونحن هنا بصدد شرح بعض الإرشادات حتى نستفيد من هذه الذكرى بدون أي مشاكل صحيه

فوائد الحمصية

ولنبداً بالحمص فهو يحتوي على الكربوهيدرات ونسبه كبيرة من البروتينات الضرورية للجسم كما يحوي نسبة لا بأس بها من الحديد والزنك والكالسيوم والفوسفور ولذا يعد الحمص مصدراً جيداً للطاقة كما أنه يمد الجسم بالمعادن الضرورية لبناء الجسم وتجديد الخلايا وتقوية الذاكرة.



Contact Us

Vice-dean office for Community Service and Environment Development Affairs, FOPCU, Cairo 11562, Egypt
Tel/Fax: (00202)23639307

