

FOPCU CAN



This Issue

إرشادات

الإفطار

الغذاء

فوائد الرنجة

مخاطر الرنجة

لصحتك: لون شم النسيم بالأخضر

Dr. Khaled Meselhy Ibrahim

Assoc. Professor of Pharmacognosy, FOPCU

تفصلنا أيام قليلة عن احتفالات شم النسيم وأعياد الربيع وكعادة الكثير من المصريين في كل عام ترتبط هذه الأعياد والاحتفالات بعادات ثابتة ومنها تناول الفسيخ والرنجة والأسماك المملحة وبالرغم من مخاطر هذه العادات وبعض حالات التسمم التي تحدث منها كل عام لكنها لم تثن المصريين عن التمسك بها واليوم سنلقي الضوء سريعاً عن الجانب الإيجابي والسلبى لهذه العادات وكيفية تجنب مخاطرها والاستفادة منها.

إرشادات هامة قبل تناول الفسيخ والأسماك المملحة

- ⇐ لتحضير الأسماك المملحة والرنجة بطريقة صحيحة قبل تناولها يفضل تعريضها للحرارة لمحاولة قتل بعض الميكروبات.
- ⇐ يفضل استبدال الملح والخل بعصير الليمون. ويفضل نقع الرنجة في الزعتر وعصير الليمون وزيت الزيتون وتناول البصل الأخضر والمواد التي تحوى مضادات الأكسدة مثل الجرجير والملاحة وكلها أسلحة لتقليل مخاطر الملح وقتل الميكروبات.
- ⇐ عدم تناول أي أجزاء من جلد أو أحشاء أو رأس الرنجة والفسيخ لاحتوائهم على نسب عالية من المعادن السامة مثل الزئبق والرصاص.
- ⇐ من الضروري تناول ٣ لتر من المياه على الأقل لتقليل مخاطر الملح.
- ⇐ في حالة حدث اسهال وقيء يجب عدم تناول مضادات الإسهال قبل استشارة الطبيب لأنه قد يكون الإسهال وسيلة دفاع طبيعية من الجسم للتخلص من السموم. يجب تناول العصائر والسوائل اللازمة لعدم حدوث جفاف والذهاب للطبيب أو التوجه لأحد مراكز السموم فور حدوث أي من أعراض التسمم.

الرنجة في الغذاء

تعتبر الرنجة من العناصر الأساسية في وجبة الغذاء ولهذا يجب نقع الرنجة بعد شويها في زيت زيتون أخضر يحتوي على ملعقتين من الزعتر الأخضر والليمون لتقليل حدة الملح الذي يسبب مشاكل كبيره لمرضى الضغط والكبد والكلى والقلب كما أن الزعتر والليمون بهما مواد قاتله للميكروبات ومطهرة للقولون تحسبا لأي مشاكل قد تحدث نتيجة سوء التخزين أو خلافه. يجب أن تشمل الوجبة طبق سلاطة أخضر يحوى قطع من الجرجير والكاپوتشي والبصل الأخضر والقليل من المشروم وحببات الرمان كل هذا في زيت زيتون وعصير ليمون ودون اضافة أي ملح. تعمل السلاطة على تعويض الجسم عن نقص المياه الناتج من تناول السمك المملح. يعد الجرجير والكاپوتشي من مصادر الفيتامينات والمعادن وكذلك مصدراً مهماً للمياه والألياف وتمنع جفاف الجسم والخلايا كما أن وجود الرمان كمضاد للأكسدة يساعد في تنظيف الجسم والجهاز الهضمي والدم من أي سموم ناتجة من تناول أسماك مخزنة أو مملحة كما يعد البصل الأخضر مضاد حيوي طبيعي يطهر الجهاز الهضمي من أي تلوث ويعتبر المشروم من مصادر الألياف والمعادن مثل الزنك والسيلينيوم لزيادة التركيز وفيتامين ب المقوي للأعصاب وتنشيط الخلايا.

بعد الغذاء

يفضل بعد الأكل بساعة تناول العصير الأخضر الذي يحتوي على قطع من التفاح الأخضر الغني بالبوتاسيوم وفيتامينات A و C والمسئول عن اعطاء طعم مميز للعصير كما يمكن اضافة الليمون الأخضر كمصدر اخر لفيتامين C المضاد للأكسدة كما أن فيتامين سي يساعد على امتصاص الحديد ويمكن اضافة نكهه للعصير بإضافة نصف ملعقة قرفة وهي تساعد على حرق الدهون وتنشيط الدورة الدموية. يتم مزج هذه المكونات في الخلاط وتناولهم بدون سكر لتعويض الجسم عن المياه والمعادن واصلاح ما أفسده السمك المملح وتنشيط خلايا وأعضاء الجسم وتنقيته من السموم وتدعيم الكبد في التخلص من السموم والدهون.

هل للرنجة فوائد؟

لو تطرقنا للقيمة الغذائية للرنجة وفوائدها نجد أن كل ١٥٠ جرام من الرنجة (ما يعادل وزن سمكة متوسطة) تحتوي على ٣٣٠ سعراً حرارياً وكميات لأبأس بها من البروتينات والدهون الغير مشبعة المفيدة وبعض المعادن والفيتامينات وكلها عناصر ضرورية لصحة الجسم وتنشيط وظائف الجسم. تجدر الإشارة الى أن الرنجة بها نوعين من الدهون الغير مشبعة DHA & EPA وهي تعمل كمواد مضادة للأكسدة وتزيد القدرة الذهنية. وقد أثبتت بعض الأبحاث الحديثة أن الأوميغا-٣ من المواد التي يمكن أن تقي من الإصابة بمرض الألزهايمر. كما أن الرنجة غنية بفيتامين ب١٢ والحديد والأحماض الأمينية فكل سمكة متوسطة الحجم تحتوي على ٢٨ جرام من البروتين و٢ مليجرام من الحديد و ١٧ ميكروجرام من فيتامين ب ١٢ وهذه الكميات قد تفيد في الوقاية من الأنيميا حيث تعد الثلاثة عناصر من المكونات الأساسية للهيموجلوبين. كما تحوى الرنجة على نسب من الكولاجين والمعادن الضرورية لصحة العظام والأسنان مثل الكالسيوم والمغنسيوم والفوسفور الذين يكونون معا مركب hydroxyapatite وهو المكون الرئيسي للعظام والأسنان فالسمكة المتوسطة الحجم تحتوي على حوالي ١٤٠ مليجرام من الكالسيوم و٣٩٠ مليجرام من الفوسفور و٥٥ مليجرام من المغنسيوم. كما أن الرنجة غنية بعنصران غاية في الأهمية لصحة الجهاز العصبي وهما البوتاسيوم وفيتامين ب٦ ويدخل كلاهما في عمليات تنشيط المواد الناقلة للإشارات العصبية للمخ ومن المخ لباقي الجسم فالسمكة المتوسطة الحجم تحتوي على حوالي ٧٢٠ مليجرام من البوتاسيوم وحوالي ١ مليجرام من فيتامين ب٦.



مخاطر الرنجة والأسماك المملحة

تظهر مخاطر الرنجة والأسماك المملحة وبخاصة الفسيخ في احتمالات ظهور حالات تسمم شديدة الخطورة وذلك نظراً لاحتوائها على ميكروبات فتاكه ومعادن سامه وخاصة لو تم تحضيرها بطريقة خاطئة أو بيعها قبل تمام نضجها أو تخزينها بطريقة تعرضها للتلف. يعرف تسمم الفسيخ والأسماك المملحة باسم "البوتيزوليزم" وتظهر اعراضه بعد حوالي ٨ الى ١٢ ساعه من تناول الفسيخ وتشمل حدوث زغللة في العين وجفاف في الحلق وصعوبة في الكلام والبلع وضعف العضلات تبدأ بعضلات الكتف وقد تصل لعضلات الجهاز التنفسي مما يسبب صعوبة في التنفس وقد يؤدي للوفاة. عند حدوث مثل هذه الأعراض لايد من نقل المريض فوراً لأحد مراكز السموم مع ملاحظة أنه قد تصل تكلفة علاج الشخص الواحد الى حوالي ١٠٠ ألف جنيه.

ولا يخفى أن التركيزات العالية من الملح في هذه الأسماك قد يسبب مضاعفات شديدة الخطورة على مرضى ضغط الدم المرتفع ومرضى القلب والأوعية الدموية ومرضى الكلى والكبد. يجب استشارة الطبيب المعالج قبل تناول الأسماك أي من هذه الأنواع وتحديد الكميات المناسبة حسب شدة كل حالة أو منعها نهائياً أو تعديل جرعات بعض الأدوية.



Editors:

Prof. Dr. Mina Tadros

FOPCU Vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.

As. Prof. Dr. Khaled Meselhy

Assistant vice dean for Community Service and Environment Development Affairs.