Issue 6063 Wednesday 13/6/2018
الزمان – السنة الحادية والعشرون العدد 6063 الاربعاء 28 من رمضان 1439 هـ 13 من حزيران (يونيو) 2018 م
Azzaman Arabic Daily Newspaper Vol/21. UK

اللحم الخالي من الدهون يؤدي إلى المرض

تناول البروتينات يساعد على إنقاص الوزن

لندن - جسيكا براون

في مطلع القرن العشرين أمضى المستكشف القطبي فيليامور ستيفانسون ما مجموعه خمس سنوات لا يتناول إلا اللحوم، وهو ما يعني أن طعام كان يشمل نحو 80 في المئة من الدهون و20 في المئة من البروتينات، وبعد مضي عشرين عاما فعل الأمر نفسه في إطار تجربة أجرتها مستشفى بلفيو في نيويورك لمدة عام سنة 1928.

وأراد ستيفانسون أن يثبت خطأ الاعتقاد بعدم قدرة البشر على الحياة على اللحم وحده، لكن للأسف سرعان ما مرض سواء في المرة الأولى أو الثانية حين اعتمد على أكل اللحم الخالي من الدهون، ولحق به ما يعرف بتسمم البروتين.

لكن ما إن خفض مستوى ما يتناوله من البروتين مقابل الدهن إلا وبدأت صحته في التحسن، بل وبعد عودته إلى نيويورك ومعاودته تناول الأطعمة الأمريكية المعتادة بما تحويه من مستويات طبيعية من البروتينات وجد أن صحته قد تردت، فعاد إلى تناول البروتين بشكل مكثف والإقلال من الكربوهيدرات، والإكثار من الدهون حتى وافته المنية عن عمر 83 عاما.

حالات قليلة

وكانت تجاربه هذه من الحالات القليلة المسجلة التي تظهر أن تناول أطعمة جُلها من البروتين قد يلحق أضرارا بالغة.

ومازال كثيرون منا لا يعرفون القدر الواجب تناوله من البروتينات وعلى أي هيئة، والأخطار التي قد تطرأ من تناول الكثير أو القليل منها، رغم الزيادة الكبيرة في مبيعات المضافات البروتينية.

ورغم تضاعف معدلات البدانة على مدار العقدين الماضيين، إلا أننا أصبحنا أكثر وعيا بما نأكله. وفي السنوات الأخيرة، أعرض الكثيرون عن تناول الخبز الأبيض مستعيضين عنه بالخبز البني والمصنوع من نتاج القمح الكامل فضلا عن اللجوء لمنتجات الحليب منزوع الدسم، وأصبح التركيز صحيا على البروتين؛ فالبعض يتناول "كرات البروتين" و"حلوى البروتين"، فضلا عن منتجات مضاف إليها البروتين في صحن الإفطار أو في الحساء.

وقدرت قيمة سوق ما يعرف بالمواد البروتينية المضافة عالميا بنحو 4, 12 مليار دولار عام 2016، ما يؤكد قبولنا بفكرة أن الإكثار من تناول البروتين أمر مطلوب. لكن بعض الخبراء يقولون الآن إن الأطعمة عالية البروتين، على أسعارها المرتفعة، لا تجدي نفعا.

والبروتين أساسي لنمو الجسم وتعويض الأنسجة التالفة، فالأطعمة عالية البروتين مثل منتجات الحليب واللحوم والبيض والأسماك والبقوليات يتم تمثيلها في المعدة إلى أحماض أمينية تمتصها الأمعاء الدقيقة، ثم يقوم الكبد بانتقاء الأحماض الأمينية حسب حاجة الجسم، والباقي يخرج في البول.

وينصح بتناول البالغين ممن يزاولون نشاطا عاديا نحو 0, 75 غراما من البروتين يوميا لكل كيلوغرام من وزنهم، ما يمكن تقديره بـ55 غراما للرجل و45 للمرأة في المتوسط – أي نحو ملء كفين من اللحم أو السمك أو منتجات الصويا أو المكسرات والبقول.

وقد يؤدي نقص البروتين إلى سقوط الشعر وتشقق البشرة وفقد الوزن المرضي بخسارة العضلات، وهي أعراض نادرة الحدوث وعادة لا تلحق إلا بالمصابين باضطرابات الأكل.

وأغلبنا يعلم أن نمو العضلات مرتبط بتناول البروتين، وهو الأمر الصحيح؛ فالتمارين من قبيل رفع الأثقال تفتت البروتين في العضلات التي تنمو بإمدادها بالمزيد منه، ويلعب نوع من البروتين يطلق عليه اسم الليوسين دورا حيويا في بدء عملية تكون البروتين داخل الجسم ومن ثم بناء الجسم.

وبعض الخبراء يقولون إن عدم تناول البروتين بعد التمرين قد يؤدي لفقد العضلات بحيث يكون الهالك من أنسجتها أكثر مما يتم تعويضه، وتنصح الشركات المنتجة لمضافات البروتين بتناول المشروبات البروتينية عقب المران للمساعدة في تعويض الفاقد من العضلات، وزيادة نموها وتحتوي تلك المنتجات عادة على الليوسين في هيئة مصل اللبن من مشتقات الجبن.

ويتفق كثير من المستهلكين مع ذلك، فقد وجد تقرير لعام 2017 لهيئة "مينتل البحثية" أن 27 في المئة من البريطانيين يستخدمون منتجات تغذية رياضية من قبيل حلوى البروتين والمشروبات البروتينية، بينما ترتفع النسبة إلى 39 في المئة في الذين يتمرنون أكثر من مرة أسبوعيا – غير أن أكثر من نصف مستخدمي تلك المنتجات (63 في المئة) غير متيقنين مما إذا كان لتلك المنتجات أثر.

ولا تجمع الأبحاث عن فائدة المضافات البروتينية في بناء العضلات على نتيجة واحدة، فبمراجعة أجريت عام 2014 لـ36 دراسة، وُجد أن مضافات البروتين لم تؤد لزيادة العضلات وقوتها خلال الأسابيع القليلة الأولى من تمارين الأثقال لدى الأفراد غير المدربين.ومع الوقت وزيادة التمرين يمكن أن تساعد المضافات في نمو العضلات، ولكن البحث لم يثبت حدوث تغييرات على المدى الطويل.

وأكدت دراسة أجريت في عام 2012 أن البروتين "يرفع مستوى الأداء البدني واستعادة الطاقة وبناء العضلات بعد التمرين"... لكن لزيادة الفائدة يتعين تناول البروتين بمصاحبة كربوهيدرات سريعة الامتصاص.

لكن حتى لو تأكدت فائدة البروتين عقب التمرين بالنسبة للرياضيين ومرتادي صالات الألعاب فليس معنى ذلك بالضرورة تناوله عبر الإضافات والمشروبات البروتينية، فأغلب الناس يحصلون على أكثر مما يوصى به يوميا من الغذاء.

اضافات غذائية

ويقول كيفين تيبتون أستاذ الرياضة بجامعة سترلينغ: "لا حاجة لأي شخص لأن يتناول إضافات غذائية، فرغم كونها طريقة سهلة للحصول على البروتين إلا أن الأطعمة العادية تحوي ما تحويه تلك الإضافات، فحلوى البروتين هي في نهاية المطاف حلوى مضاف إليها بروتين مكثف".

ويضيف تيبتون أنه حتى لاعبي كمال الأجسام يمكنهم بناء أجسامهم دون منتجات مصل اللبن البروتينية، ويقول: "يتم التركيز أكثر من اللازم على أخذ مواد إضافية أكثر منه على مواصلة المران والتدرب أكثر، كما تعتمد النتائج المرجوة على أمور أخرى من قبيل النوم، وتجنب التوتر والالتزام بالغذاء الصحي".

ويوافق أغلب الخبراء تيبتون في الرأي أن الأفضل تناول البروتين في شكله الطبيعي بدلا من أخذه على شكل إضافات.

لكن هناك بعض الاستثناءات، كالرياضيين الذين لا يمكنهم تناول القدر المستهدف من البروتين يوميا، إذ يعتقد غريمي كلوز أستاذ الفسيولوجيا البشرية بجامعة ليفربول جون مورز أن الغالبية "يحتاجون لأكثر من القدر الموصى به يوميا، وهناك من الأدلة ما يعزز ذلك" وبالتالي ينصح بتناول بعض من مشروبات البروتين.

كما يحتاج كبار السن إلى بروتين إضافي لتعويض الفاقد من الكتلة العضلية مع تقدم العمر ناهيك عن أننا مع تقدم العمر نميل لتناول المأكولات حلوة المذاق عن المأكولات المالحة وبالتالي يقل ما نتناوله من بروتينات.

وتتعاون إيما ستيفنسون أستاذة علم الرياضة والمران بجامعة نيوكاسل مع شركات للأغذية لإضافة المزيد من البروتين في مأكولات خفيفة يقبل عليها المسنون مثل الكعك.

وتقول: "نحتاج للحفاظ على ما لدينا من عضلات مع تقدم العمر إذ تقل حركتنا ونصاب بالضعف".

ويضيف كلوز أن كبار السن يحتاجون لزيادة ما يتناولونه من بروتين إلى 2, 1 غراما لكل كيلوغرام من وزن الجسم.

ومما يدعو للاطمئنان أن الجسم يمكن أن يتحمل قدرا كبيرا من البروتين دون أن يتضرر، ويقول تيبتون إن الحد الأقصى للبروتين "يكاد يكون من المستحيل تجاوزه" ورغم أن بعض خبراء التغذية يقولون إن تناول البروتينات بكثرة قد يضر بالكلى وبالعظام، "فإنه لا أدلة تذكر على ذلك في الأشخاص الأصحاء، بخلاف المعرضين لأمراض الكلى أصلا ممن قد يضرهم الإكثار من البروتينات، فاحتمالات الضرر متدنية جدا".

لكن رغم عدم ضرر البروتين النقي فإن النشويات المعروفة علميا بـ FODMAPs من الكربوهيدرات قصيرة السلسلة، والتي تدخل بكثرة في العديد من منتجات البروتين المضاف، تتسبب في أعراض مثل الانتفاخ والغازات واضطراب المعدة.

وتنصح ستيفنسون بالتدقيق في محتوى المنتجات من قبيل حلوى وكرات البروتين لأنها "كثيرا ما تكون عالية السعرات جدا، وتحتوي على كثير من الكربوهيدرات في شكل سكريات، فلا تظن أن كل ما هو عالي البروتين صحي بالضرورة".

وقت طويل

المعروف عن البروتين منذ وقت طويل ارتباطه بفقد الوزن، ومن ثم انتشار أنظمة غذائية لإنقاص الوزن تعتمد على قلة المواد الكربوهيدراتية وزيادة البروتينات كحمية "باليو" وحمية "أتكينز"، للشعور بالشبع لوقت أطول، فمن أسباب عدم القدرة على فقد الوزن عدم الصمود أمام الجوع طويلا، وقد أظهرت دراسات أجريت بالرنين المغناطيسي أن تناول البروتينات بكثرة في الفطور يساعد في الحد من الشعور بالجوع خلال اليوم.

وتقول أليكس جونستون الباحثة بجامعة أبردين أن هناك من الأدلة ما يكفي على قدرة البروتين على الإشباع.

وتناول الأطعمة البروتينية في الصباح كالبقوليات بالخبز أو منتجات الحليب يساعد على فقد الوزن أكثر من تناول منتجات البروتين المضاف التي قد تحوي الكثير من الكربوهيدرات. ومع ذلك، لا تنصح بالأنظمة الغذائية "على شاكلة حمية أتكينز" إذ وجدت أن التخلي عن الكربوهيدرات كلية يضر بصحة الأمعاء (وقد أثبتت أبحاث حديثة الدور الذي تلعبه صحة الأمعاء في الصحة العامة).

زيادة وزن

وبدلا من ذلك، توصي جونستون بأن يركز الذين يعانون من زيادة الوزن في طعامهم على محتوى أكبر من البروتين ومتوسط من الكربوهيدرات – بنسبة 30 في المئة بروتين و40 في المئة كربوهيدرات، و30 في المئة دهون – مقارنة بالنمط الغذائي العادي الذي ينصح بأن يحتوى على 15 في المئة بروتين، و55 في المئة كربوهيدرات، و35 في المئة دهون.

لكن زيادة البروتين وحدها لن تؤدي لإنقاص الوزن، فمن الضروري أن تكون اللحوم قليلة الدهن كالدجاج والأسماك، فقد أظهرت دراسات أن تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية يرتبط بزيادة الوزن وأن اللحوم الحمراء تحديدا ترتبط بارتفاع مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب.

وهناك بروتينات صحية بديلة للحم مثل الميكوبروتين وهو نوع من البروتين النباتي مشتق من فطريات وهي غنية بالألياف فضلا عن البروتين.

ويعكف الباحثون حاليا على دراسة كيفية الجمع بين البروتين والألياف بطريقة تساعد على الشبع واستقرار مستويات الأنسولين في الجسم تجنبا لداء السكري من النوع الثاني.

وقام فريق بحثي بمقارنة أغذية من الميكوبروتين بالدجاج ووجد أن مستويات الأنسولين في من تناولوا الميكوبروتين تحكمت في السكر بنفس الدرجة دون الحاجة لإفراز البنكرياس لنفس القدر من الأنسولين. وهكذا، فلا خوف من تناول الكثير من البروتينات بل ربما الخوف من الانسياق وراء منتجات البروتين الباهظة التي تقدم لنا من البروتينات أكثر مما نحتاج.

وتقول جونستون إن بعض المنتجات التي توصف بكونها عالية البروتين ليست كذلك ولكنها غالية الثمن، واستهلاك أكثر مما نحتاج من البروتين يعد إهدارا للمال.

تقدير: قيمة سوق المواد البروتينية المضافة عالميا بنحو 4, 12 مليار دولار عام 2016

ومضات قصيرة

1. برنامج (ضفاف الكلام) ضروري تسميته ضفاف الحياة: لأنه يلتقي بضيوف غالبا كبار سن مرشحين للموت بعد أسابيع، المرارة يودعهم بسؤال الآخرة(كيف رأيت الدنيا)؟.
2. معقولة فقط (زرق ورق) لو زرق أبر وتداوي وعمليات صغرى وختان نسوان ؟.
3. لعبة كرة القدم هي فقط جلد منفوخ !.
4. لعبة الدومينو تبدأ بالبياض وتنتهي بالشيش، في حساب الكمية الشيش أكبر لكن في حساب النوعية البياض أثقل.. اللهم اجعل الزعماء هب بياض!.
5. سؤال: المشي أمام الجنازة جائزا أو خلفها أو تحتها أو على اليمين أو اليسار ؟.

جحا: الأحوط وجوبا أن لا تكون في داخل تابوت الانتخابات والباقي كله جائز.

عبد الكريم قاسم

بغداد

الإصرار.. الطموح روح الحياة

احب ان ابدأ بقول الشاعر محمد مهدي الجواهري حيث يقول:
"جدوا فأن الدهر جدا وتراكضوا شيبا وولدا".
فعلينا ان نتحلى بالحماس والجدية فأنها روح الحياة لذا اقول:
يعتبر الحماس من العناصر الهامة والمفيدة في الحياة، وذلك لانه يعطينا حافزا قويا للتغلب على الصعوبات والعراقيل التي تعترض طريقنا، وهو الذي يضمن النجاح في معظم الامور التي نقوم بها، ويهيئ للعقل طاقة وافرة من النشاط واصرار على تحقيق الهدف.

ولا نبالغ اذا قلنا ان كل شيء ممكن اذا توفر الحماس، والعكس بالعكس كذلك، فلن نستطيع بلوغ النجاح بدون الحماس، فهو الذي يعطي دفعة قوية تجعلنا نسبق غيرنا في انجاز عمل او تحقيق مشروع. ولهذا يمكن القول بأن كل امر هام او حدث غير عادي يعتمد اولا وقبل كل شيء على توفر عنصر الحماس الذي يمكننا من التغلب على المصاعب التي تعترض طريقنا.

ولكن ماهو الحماس؟

انه شحنة قوية من الطاقة والحيوية، هو مصدر الاقدام والاصرار والمثابرة على بلوغ الهدف، وهو يعتمد على عنصرين اساسيين: الايمان، والارادة، فاذا وصفنا شخصا بالحماس فهذا يعني انه مليء بالحياة والحيوية، وانه ايضا قادر على بث روح الحماس في غيره من الناس. فالحماس هو عماد النجاح والتقدم. واننا نشعر بمتعة كبيرة عند التحدث مع شخص متحمس لمشروع ما ، وعلى العكس من ذلك تجد اننا نشعر بالفتور والملل من الشخص الذي ينقصه روح الحماس، وليس لديه الا السأم واللامبالاة وعدم الاكتراث.

والقدرة على بث روح الحماس في الاخرين هي صفة لازمة لرجال الاعمال الناجحين، وهي ايضا مهمة في حياتنا الشخصية، وخاصة في المحيط العائلي. فاذا استطاع الوالدان ان يشعلا حماس اطفالهما نحو المدرسة والتعلم فانهما بهذا يقدمان لهم اعظم هبة في الحياة.

غير ان هناك امرا يجب مراعاته اذا اردنا اشعال الحماس لدى غيرنا من الاشخاص. ان الافراط في الحماس قد يجعل الانسان لايرى الاشياء على حقيقتها، ويؤدي الى الاندفاع بدون روية، وبهذا تكون العاقبة وخيمة، كما انه يمكن اساءة توجيه حماس الشبان والمراهقين واستغلالهم استغلالا سيئا. ان الشبان يبحثون دائما عن مثل اعلى وقدوة يقتدون دائما عن مثل اعلى وقدوة يقتدون بها، ويسهل في كثير من الاحيان تضليلهم عن الطريق السوي. ومن هنا نرى ان بعض دعاة المذاهب السياسية او الدينية لايجدون صعوبة في التأثير على صغار السن، لانهم ليسوا كالكبار الذين لديهم من الخبرات والتجارب الشخصية ما يجعلهم يميزون بين الحق والباطل.

ترى هل يتوافر الحماس لدى الكثيرين في هذه الايام؟ لا اعتقد هذا؟ فنحن كثيرا ما نشعر بشيء من الفتور، ونميل الى اخذ الامور على علاتها دون مبالاة. ويقول الخبراء ان هذا راجع الى كثرة ما نتعرض له من العوامل المغرية. ونحن نعيش في زمن طافح بالمثيرات في كل مجال، ونتمتع بجميع وسائل الراحة والترفيه، ولهذا فقد انعدمت الدوافع القوية لدى الكثيرين، وليس من السهل ان نحرك حماسهم لكي يخرجوا من الدائرة المحدودة التي يعيشون داخل نطاقها في حياتهم اليومية.

فما هو العمل اذن؟ لابد لنا من الكشف عن مصادر الحماس مرة ثانية، وتفجيرها في انفسنا، وان نطلق المجال لمشاعرنا الداخلية، ونتصرف بثقة وحرية دون الخوف من اعتراض الاخرين.

علينا ان نستيقظ من سباتنا، ونمتلئ حماسا. ان الحماس هو الاجنحة التي نستطيع بواسطتها ان نحلق نحو الاعالي، وان نرتفع فوق مستوى الروتين الممل المتكرر يوما بعد يوم. وهذا هو النجاح الذي نطمح اليه.

عبد المحسن عباس الوائلي

بغداد

عواصم

الحساسية أمر شائع وأعراضها طفيفة

دراسة : بيضة واحدة يومياً يقلّل مخاطر الإصابة بأمراض القلب

لندن - الزمان

أفادت دراسة، شملت نحو نصف مليون شخص في الصين، بأن تناول بيضة واحدة يوميا قد يقلل مخاطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ويؤكد خبراء أن أي استهلاك للبيض يجب أن يكون جزءا من نمط حياة صحي كي يكون مفيدا.

لكن يبدو أن المخاوف من وجود مخاطر صحية جراء الإفراط في تناول البيض قد تلاشت.

وتعليقا على الدراسة، تقول نيتا فيروهي الأستاذة بجامعة كامبريدج "يمكن للمرء أن يتأنى، في ضوء القيود والمحاذير الكثيرة الواردة في الأبحاث بمجال التغذية، لكن الرسالة المستخلصة من هذه الدراسة الواسعة، التي أجريت في الصين، هي على أقل تقدير أن تناول بيضة واحدة يوميا لا يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، وفي أحسن الأحوال، فإن تناول بيضة واحدة يوميا يمكن أن يكون له فوائد صحية".

وتأتي الدراسة، التي نشرت في دورية "هارت" الطبية، بعد سنوات من تداول وسائل الإعلام مسألة أكل البيض بشكل سلبي، بدءا من المخاوف من بكتيريا السالمونيلا، وحتى المخاوف بشأن زيادة نسبة الكوليسترول.

في الوقت الحالي، يشجع أغلب الأطباء على تناول البيض كجزء من نظام غذائي صحي، لأنه طعام طبيعي غني بالعناصر الغذائية، ويحوي مستويات عالية من البروتين، وفيتامينات إيه ودي وبي وبي 12، وكذلك صبغة اللوتين والزيكسانثين، اللتين تساعدان على وقاية العين من التضرر بفعل الشيخوخة.

وتقول الطبيبة فرانكي فيليبس، من جمعية الحمية البريطانية، إن "تناول بيضة واحدة وربما اثنتين يوميا أمر جيد تماما".

كميات كبيرة

وتضيف "لا يجب على الناس أن يقلقوا من تناول كميات كبيرة من البيض".

ربما يكون أحد المحاذير، وفقا لفيليبس، هو أن تناول كميات كبيرة من نوع واحد من الطعام "يؤدي إلى تفويت فرصة الاستفادة بعناصر غذائية موجودة في أطعمة أخرى".

وعلى الرغم من أن البيض يعد "مصدرا وفيرا للبروتين"، إلا أن فيليبس تحذر من أننا عادة نتناول بالفعل كميات كبيرة من البروتين في أنظمتنا الغذائية، وأن ذلك يمكن أن يسبب إجهادا للكلى.

وفي عام 2007، ألغت مؤسسة القلب البريطانية توصيتها بعدم تناول أكثر من ثلاث بيضات أسبوعيا، وذلك في ضوء دليل علمي تم التوصل إليه بشأن الكوليسترول.

ووفقا للتوصية الحالية لهيئة الخدمات الصحية الوطنية في بريطانيا، فإنه "على الرغم من أن البيض يحوي بعض الكوليسترول، إلا أن كمية الدهون المشبعة التي نأكلها يكون لها تأثير أكبر على كمية الكوليسترول في الدم، مقارنة بالكوليسترول الذي نحصل عليه من تناول البيض".

وبتعبير آخر، فإنه حين يتعلق الأمر بالكوليسترول فإن البيض لا يعد مشكلة، وإنما المشكلة هي في الدهون المشبعة.

ولذلك فالأهمية تكمن في الطريقة التي تطهو بها البيض.

فوائد تناول بيضة واحدة ثبتت صحتها في كثير من الأنظمة الغذائية، ومن بينها حمية أتكينز عالية البروتين.

ووفقا لمؤسسة القلب البريطانية، فإن بيضة واحدة متوسطة تحوي 6.4 غرام من الدهون، أي نحو ملعقة صغيرة.

دهون مشبعة

لكن ربع هذه الدهون فقط مشبعة، أي من النوع الذي يزيد من مستوى الكوليسترول في الدم.

أضف الزبد أو القشدة إلى البيض، وستختلف القصة تماما.

وسيرتبط للأبد اسم وزيرة الصحة البريطانية السابقة، إدوينا كاري، بالفزع الصحي الذي أثارته تعليقاتها عن البيض وبكتيريا السالمونيلا.في ديسمبر/ كانون الأول من عام 1988، قالت كاري إن "معظم إنتاج البيض في بلدنا، للأسف، مصاب بالسالمونيلا".وأدى تصريح كاري في نهاية المطاف إلى استقالتها.لكن كانت هناك بالفعل مشكلة تتعلق بوجود السالمونيلا في البيض في ذلك الوقت. وبحلول التسعينيات من القرن الماضي، بدأ المنتجون برنامجا للتحصين.

الآن وبعد نحو 30 سنة، أصبح البيض في بريطانيا من بين الأكثر سلامة للصحة في العالم، على الأقل في ما يتعلق بالسالمونيلا.

ويقول خبراء إن مخاطر السالمونيلا في البيض السائل "تعد الآن منخفضة للغاية، ولا تدعو للقلق".

في ما يتعلق بطريقة طهو البيض، يمكن القول إن أبسط طريقة وأكثرها فائدة غذائية هي البيض المسلوق.

كيف تخزن البيض ؟

تلوث البيض

لا تشتري البيض المكسور أو المشقوق، إذا ما كان قد تلوث بالغبار أو البكتيريا.

ويوصى بتخزين البيض في الثلاجة داخل صندوق البيض، أو داخل أحد الأدراج المغطاة بالثلاجة.

ويجب الالتزام بأفضل مواعيد الاستهلاك، مع العلم بأن معظم البيض له فترة صلاحية 28 يوما من تاريخ التعبئة.

كما يجب اتباع تعليمات النظافة الأساسية للمطبخ.

وبعض الأشخاص يعانون من حساسية البيض. هذا الأمر شائع جدا بين الأطفال دون سن الخامسة، لكنها من النادر أن تصيب الأشخاص بعد سن البلوغ.

ومعظم أعراضها طفيفة:

احمرار وانتفاخ حول الفم.

ألم في البطن.

ونادرا ما يكون لها تداعيات تهدد الحياة. لكن عليك دوما استشارة الطبيب. وتقول الطبيبة فيليبس إنه بالنسبة للأشخاص الذين لا يعانون من الحساسية، فإن "كل التوصيات والأدلة تقول إن تناول البيض في كل أشكاله مفيد، لكن طريقة طهوه بحاجة إلى نظر".

كذلك، عليك ألا تتجاوز الكمية المناسبة من الملح في وجبتك من البيض.

دور: طريقة طهو البيض تلعب دورا مهما في تحديد فوائده الصحية

ملياردير يسعد قلوب الفقراء قبلَ موته

وأنا أتابع حكاية الملياردير المسلم الشاب - علي بنات – توقفتُ عشرات المرات ورحتُ أراجع عشرات القصص والحكايات التي تحدث في بلدي على وجه الخصوص وأتساءل بصمت " هل يمكن أن تكون حكاية هذا المسلم الشاب الغني عِبرة لكل فرد يعيش على كوكب الأرض وهل يمكن أن نأخذ أو نستنبط منها الحكايات والدروس التي ستقربنا الى الله وتنقذنا من جبال الخطايا التي تحيط بنا من كل حدبٍ وصوب ؟ شاب عمره 33 سنة يمتلك أموالاً طائلة ومقتنيات نحلم نحن الفقراء أن نشاهدها مشاهدة فقط حتى لو كان ذلك في عالم الخيال . على حين غرّه يداهمهُ المرض الخطير وينتشر في كل جزء من أجزاء جسده وتتحول تلك المقتنيات في نظره الى لا شيء مطلقاً . سيارته بـ 600 الف دولار والشبشب الذي يرتديه في الحمام بـ 700 دولار ونظارته الشمسية بـ 1700 دولار والقائمة تطول. لم تتمكن كل أمواله من إنقاذه وتظهر الدموع في عينيهِ كأنه يستجدي آخر حلم وهو الشفاء من ذلك المرض الخطير. يتبرع بكل أموالهِ الى جمعية - المسلمين حول العالم – ويبني المنازل للفقراء وآبار الماء للفقراء في أفريقيا وأشياء كثيرة جدا. هذه عظمة الله وحكمته في كل شيء . راح ذهني مرة أخرى الى أفكار وتحليلات كثيرة اخرى منها - لماذا لم يفكر في التبرع ومساعدة الفقراء قبل أن يكتشف المرض ؟ وهل أن اقترابه من الموت جعله يستفيق الى حالته هذه ويتدارك ذاته قبل الرحيل ويطلب المغفرة من الله . على المستوى الشخصي أتمنى من الله أن يبني له بيتاً في الجنه ويعوضه بجنةٍ عرضها السموات والأرض.

وأنا أمسح دموعي وأنا أشاهد وأسمع كلماته الأخيرة وأهمس بصمت لن يسمعه إلا الله " ماذا لو أستدرك جميع السياسيين الأغنياء جدا في بلدي قبل أن يصابوا بمرض كمرضه ويسارعوا الى مساعدة الطبقة المسحوقه في بلدي - وأنا واحد منهم – ويوزعوا نص ملياراتهم على ذوي الدخل المحدود أو يبنوا بيوتاً لكل شخص في العراق لايملك بيتاً وينقذوه من ألم الإيجار وشظف العيش . أخص بالذكر هنا قائمة الأفراد الذين سمعتُ عن أرصدتهم العملاقة جدا - التي تعدت الـ 50 مليار دولار حيث حصلوا عليها من نفط الشعب أو استغلوا مراكزهم العليا في الدولة. مهما عاشوا فأنهم سيموتوا في النهاية وتبقى تلك الأموال في ذمتهم مهما صلوا وصاموا - وأقصد الأموال التي حصلوا عليها بطريقة غير إستحقاقية – . حينما شاهدت أحد السياسيين وهو يتفاخر بثروته أمام الكامرة تذكرت حكاية الشاب الغني وقلت مع نفسي كل شيء هالك إلا وجهه ولن تنفع الأموال والبنون إلا من أتى الله بقلب سليم . أنا لاأقول يجب على كل الأغنياء أن يوزعوا أموالهم على الفقراء ولا أن يعيشوا عيشة الكفاف وما الى ذلك . أنا أقول على كل من جمع ثروة عملاقة بطرق غير شرعية أن يستحضر حكاية هذا الشاب الملياردير وأن يراجع ذاته قبل فوات الأوان ولينظر الى فئة الفقراء لعل مساعدتهم تشفع له يوم القيامة وتخفف من ذنب السرقة وغش الآخرين. سارعوا الى إنقاذ الفقراء في العراق قبل أن تتمنوا أن تعودوا الى الحياة مرة أخرى لتفعلوا الخير للخلاص من جهنم وعندها لن تشفع لكم شافعة. الحمد لله لأنني مقتنع بما قسمه لي الله والحمد لله لأنني لم أسرق من نفط الشعب والحمد لله لأنني لم أقتل نفس حرمها الله ولم أكن سياسيا يوما ما ولم أمتلك في حياتي إلا مايسد رمقي . اللهم أغني من يساعد الفقراء أضعافا مضاعفة وشيد له بيتاً في الجنة.

ثامر مراد

بغداد