



هوامش

كثير من مصادر البروتين يمكن أن تسبب ارتفاعاً في نسبة الكوليسترول الضار في جسم الإنسان، لكن هناك مصادر غذائية أخرى غنية بالبروتين ومفيدة للصحة، هنا نذكر أبرزها



توفر الأسماك مجموعة فيتامينات ومعادن مهمة من قبيل اليود والسيلينيوم (Getty)

أطعمة غنية بالبروتين لوز وبيض وحليب وألبان وأجبان

ومن الأجبان الأخرى عالية البروتين، جبن الشيدر الذي يحتوي على 3,96 غرامات من البروتين لكل شريحة (17 غراماً)، وجبن الموزاريلا الذي يوفر 6,29 غرامات من البروتين لكل 28 غراماً.

الزبادي اليوناني (Greek yogurt)

يعرف أيضاً باسم الزبادي المصفي، ويمتاز بقوام كريمي كثيف ونكهة لاذعة قليلاً، ويمكن مزجه أو تحضيره مع العديد من الأطعمة الحلوة أو المالحة، مثل المخبوزات والمكسرات والفاكهة. ويحتوي الزبادي اليوناني على نسبة عالية من البروتين تصل إلى 19,9 غراماً في العبوة ذات الـ 200 غرام. كما أنه مصدر جيد للعديد من العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم، وفيتامين B12، وفيتامين A، والسيلينيوم، والزنك، إضافة إلى البروبيوتيك. ويوصى بشراء الزبادي اليوناني الخالي من السكر المضاف لصحة أفضل.

الحليب

الحليب مصدر جيد للبروتين عالي الجودة، فالكوب الواحد من حليب الألبان (246 مل) يوفر 8,32 غرامات من البروتين. وهو غني بالفيتامينات والمعادن، مثل الكالسيوم، والفوسفور، والريبوفلافين. لكن بعض الأشخاص يعانون من عدم تحمل اللاكتوز، ولا يستطيعون تناول الحليب ومنتجات الألبان الأخرى. وفي هذه الحالة، يمكن التعويض بتناول منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز.

باختصار

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين النباتي، فالحصّة الواحدة منه (28 غراماً) تحتوي على ستة غرامات من البروتين

صدر الدجاج من أغنى الأطعمة بالبروتين التي يمكن تحضيرها بطرق عديدة وبنكهات متنوعة تناسب مختلف الأنواع

جميع أنواع الأسماك غنية بالبروتين، فنصف شريحة سلمون (124 غراماً) تحتوي على 30,5 غراماً من البروتين

الأسماك

جميع أنواع الأسماك غنية بالبروتين، فنصف شريحة سلمون (124 غراماً) تحتوي على 30,5 غراماً من البروتين، بينما تحتوي شريحة سمك القد (180 غراماً) على 41 غراماً من البروتين. وتوفر الأسماك مجموعة من الفيتامينات والمعادن المهمة مثل اليود والسيلينيوم وفيتامين B12، فضلاً عن احتواء الأسماك الدهنية، مثل السلمون والرنجة، على نسبة عالية من الأحماض الدهنية أوميغا 3، التي تقدم فوائد صحية متنوعة، بما في ذلك خفض خطر الإصابة بأمراض مثل مشاكل القلب، والسكري من النوع 2.

جبن الفريش

هو نوع من الجبن الغني بالبروتين وقليل الدسم والسعرات الحرارية، ويمكن تناوله مع الفاكهة أو الفطائر، فالكوب الواحد من الجبن (226 غراماً) يوفر 28 غراماً من البروتين و185 سعراً حرارياً. كما أنه غني بالكالسيوم، والفوسفور، والسيلينيوم، وفيتامين B12، والريبوفلافين (فيتامين B2)، ومختلف العناصر الغذائية الأخرى.

اللوز

يحتوي اللوز على نسبة عالية من البروتين النباتي، فالحصّة الواحدة منه (28 غراماً) تحتوي على ستة غرامات من البروتين. كما أن اللوز غني بالألياف، وفيتامين E، والمنغنيز، والمغنيسيوم. ويفيد تناول اللوز الصحة بعدة طرق، عن طريق خفض عوامل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل ارتفاع الكوليسترول الضار وارتفاع ضغط الدم. ومن المكسرات الأخرى عالية البروتين الفستق الحلبي الذي يحتوي على 5,73 غرامات من البروتين لكل حصّة، والكاجو الذي يحتوي على 4,34 غرامات من البروتين للحصّة الواحدة.

صدور الدجاج

صدر الدجاج من أغنى الأطعمة بالبروتين التي يمكن تحضيرها بطرق عديدة، وبنكهات متنوعة، تناسب مختلف الأنواع، فنصف صدر الدجاج (86 غراماً) يوفر 26,7 غراماً من البروتين. إضافة إلى البروتين، يوفر الدجاج مجموعة متنوعة من فيتامينات B، إضافة إلى المعادن مثل الزنك والسيلينيوم.

الكويت. يارا حسين

البروتين ضروري للصحة، فهو من أكثر المغذيات التي تدعم بناء وإصلاح العضلات، فضلاً عن أن استهلاكه يشعر بالشبع، ما يدعم وزن الجسم الصحي. لكن، أحياناً، يترافق البروتين مع ارتفاع نسبة الكوليسترول الضار، كما هي حال اللحوم الحمراء. فما أهم الأطعمة الصحية الغنية بالبروتين؟

البيض

البيض من بين أكثر الأطعمة المغذية، فهو مصدر للبروتين الذي يسهل امتصاصه. البيض الواحدة الكبيرة (50 غراماً) تحتوي على 6,3 غرامات من البروتين، كما أن البيض مصدر ممتاز للدهون الصحية والفيتامينات (B12 و A)، والمعادن ومضادات الأكسدة مثل السيلينيوم، كما أنه غني بالكولين، وهو عنصر غذائي مهم، خصوصاً أثناء الحمل والرضاعة الطبيعية، لأنه يلعب دوراً مهماً في نمو وتطور الجنين، وفي التطور المعرفي عند الرضع.

وأخيراً

زاهر الغافري... الراقص في الشعر والحياة

محمود الرحبي

رحل عن دنيا، مساء السبت (21 سبتمبر / أيلول)، الشاعر العُماني زاهر الغافري، في مدينة مالو بالسويد، وقد أوصى بأن يُدفن في قريته التي وُلد بها، سرور (مائة كيلومتر من مسقط) التي تتردد آثارها في شعره، حين كان يُصوّر حياة أجداده، وناس طفولته، شعراً وكلاماً. فكما تشرب تجربته الشعرية من معين المعاصرة بمظاهرها كلها، فهي تنهل أيضاً من الإرث المحلي العُماني، فظل متعلقاً بهذه القرية يستحضر بساطتها وطبيعتها وهامشيتها، إذ عرفت سرور أكثر بوفرة الشجر، خاصة النخيل، وبالياء العذبة، يشق أرضها الخصبة ثلاثة أفلاج مائية دائمة الجريان، فلج الحيلي، وفلج بوجدي، والفلج الأوسط. كانت مياه هذه الأفلاج تنكز في شعره بئرماً ما فتى ينهل منها، وتتوزع في مسامات دوايينه العديدة، إذ كانت البداية مع ديوان «أظلاف بيضاء» (1983)، الذي كتبه على هيئة كُرّاس وورعه بين أصدقائه. رحل الغافري مُبكرًا من قريته سرور إلى عدة مدن عربية وغربية، وكانت البداية مع

وحبيب النَّفس مفقود»، وكان كثيراً ما يترك ذكرياته في مكان، ويذهب إلى مكان آخر. وبذلك، تكون إقاماته المتعددة إقامات دائمة، وليست مُجرّد عبور وأثر فقط، وكان الشاعر هو عهدة الفضاء بمعناه الواسع، وكان الحياة عند الشاعر سلسلة إقامات في أماكن مختلفة، ينتقل من دون أيّ ملحمية أو فُوح على الوطن، ومن دون بكاءٍ على منازلته وريوعه، فكان يُردُّ أن وطنه البحر، ما يشي بأنه ارتبط بالمكان، وليس بالأواصر الاجتماعية، كما عادة الشعراء وهم يتمردون على النظام الاجتماعي بطريقتهم، والغافري، حينما كان يخرج من عُمان، يفترقه كثيرون، والآن، وقد غادر الحياة، فأني فقد كبير قد ترك؟

... من ديوانه «في كل أرض بئر تحلم بالحديقة» (2018): «عندما كنت راقصاً، كنت أرى عيون أمهاتي الرحلات/ الأخاديد المنسية في تراب أجدادي/ الألسنة المعقودة فوق أسنان بيضاء/ المناجل المضيفة المكونة في زاوية البيت القديم/ بدم عزلاء وذراع مرفوعة/ أخاطب الملائكة والسحب/ أنظر بعينين مغمضتين إلى درب التبانة/ أو مسحال الكيش/ أنا الغارق في مياه لا أرض لها/ لأنني من برج العقرب/ ألوح بذراعي الوحيدة/ عندما كنت راقصاً وأبكي.»

بها، البرنطة البيضاء أو الحمراء، وعليونه، كانت نسيجاً ضمن وعيه وقناعاته، لم يتنازل عنها حتى في مجتمع تقليدي كالمجتمع العُماني. وكانت بيوته، التي تنقل بينها في مسقط، مجالس ثقافية مفتوحة مزدانة باللوحات التشكيلية، ومشعبة بأجواء الألفة والكرم.

ظل الغافري زمنًا يلتقط صورته من بحر عُمان، وينشرها في صفحته بـ«فيسبوك»، رافعاً كأساً مُترعة كميّتيّة اللون، كما يصفه المُننبي في بيته الشهير «إذا أردت كميّة اللون صافية/ وجدتها

اقترنت نقاضة زاهر الغافري
بتجربة حياته المشتعلة، التي
ديدنها ترحال دائم بداه مُبكرًا،
وسكنه حتى آخر حياته

بغداد، التي زارها صغيراً ومكث فيها حتى يفاعته، ثم انتقل إلى الدراسة الجامعية في الرباط، قبل أن يستقر به الحال في نيويورك، ويحصل هناك على بطاقة الإقامة (غرين كارد)، ثم يعود إلى مسقط، ويترأس تحرير مجلة البروان، التي كانت تعنى بالفن التشكيلي. في هذه المجلة نشر فنانون عرب عديدون، كما كانت تزخر باللوحات التشكيلية، استثمر فيها زاهر خريطة علاقاته العربية الواسعة لتوسيع رقعة أقلامها عربياً، رغم أنه لم تصدر منها سوى أعداد قليلة قبل أن تتوقف.

عُرف الغافري أيضاً بحميميته الواضحة وبساطته. وربما هذه الحميمية أكثر سمة تبرز لكل من يلتقيه في المرة الأولى، مثلاً حين كان يمر في معرض الكتاب بمسقط، كنت الأخط عدد الذين يستوقفونه لالتقاط صور معه. لذلك، امتلات يوم رحيله صفحات كثيرة في «فيسبوك» بصور لقاءات مزروجة بالوداع. كانت قراءات الغافري ومطالعته متشعبة، بين الأدب والسينما والفكر، وثقافته هذه كانت مقرونة بتجربة حياته المشتعلة، التي ديدنها ترحال دائم بداه مُبكرًا، وسكنه حتى آخر حياته. وكانت الحدائث عنده مسألة جوهرية كتابةً وتفكيراً، حتى ملابسها التي اشتهر