



هوامش

التنوع الكبير في المواد الغذائية الاستهلاكية الموجودة في المتاجر الكبرى يُربك الناس إلى درجة كبيرة، إذ يصعب عليهم الاختيار بين الضارة منها أو المناسبة لصحة الإنسان. فكيف يمكن ذلك؟



يجب الأكل من تناول الخضار (ماريا باريتو/ Getty)

المقرمشات وتحديدًا رقائق البطاطس من الأطعمة الضارة التي يجب تجنبها». كما أن منتجات الخبز المصنعة أو التي تحتوي على مواد حافظة، والبسكويت، هي من السلع التي لا بد من الابتعاد عنها قدر المستطاع، كونها تدخل في إطار الأطعمة الفائقة المعالجة. وبدلاً من ذلك، يمكن اختيار الأطعمة المصنعة من الحبوب الكاملة، أو تناول الخبز الطازج، كونها أقل ضرراً وأكثر فائدة لصحة الإنسان. تضيف أن «الأطعمة الفائقة المعالجة ضارة ببساطة لكونها تحتوي على نسبة عالية من الأملاح والدهون والسكر، وتم ربطها بالعديد من الأمراض على غرار القلب والسرطان».

وتشير إلى أن وجود المواد الكيميائية في هذه الأطعمة يؤدي إلى إصابة الأشخاص بالعديد من الأمراض، أبرزها زيادة الوزن، فضلاً عن أمراض في الجهاز الهضمي، مثل ارتفاع السكر في الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو الأمراض السرطانية».

وتتفق إسماعيل والخوري على أن البدائل ليست أسراً سهلاً، خصوصاً أن ما بين 60 و70 في المائة من المنتجات تدخل في قائمة الأطعمة الفائقة المعالجة. لذلك، فإن البحث عن بدائل يعتمد بالدرجة الأولى على الوعي لدى الأفراد بمضار هذه المواد والسلع. وتقول إسماعيل: «يمكن الاستغناء عن شراء رقائق البطاطس واستبدالها بالفشار، وهو خيار أنسب وصحي أكثر بالنسبة للناس. كما يمكن الابتعاد عن شراء المعلبات واستبدالها بالأطعمة الطازجة، كذلك الأمر بالنسبة إلى قائمة الحلويات».

باختصار

تعدّ الأطعمة الفائقة المعالجة من الأطعمة الضارة التي لا تناسب صحة الإنسان، فهي تحتوي على مكونات غير مستخدمة في الطبخ المنزلي، والعديد منها عبارة عن مواد كيميائية وملونات ومُحليات تستخدم لتحسين مظهر الطعام أو طعمه أو ملمسه

من المهم أن يعي المستهلك أهمية شراء الأطعمة الصحية المتوازنة، على غرار الخضار والفاكهة الطازجة، كونها تحتوي على فيتامينات ومعادن والياف

لاحتوائها على الكالسيوم وعناصر غذائية أساسية. ومن المهم شراء منتجات الألبان والأجبان والحليب المبستر، إذ إن شراءها عشوائياً قد يؤدي إلى الإصابة بأمراض عدة، مثل السالمونيلا. في المقابل، تقول اختصاصية التغذية ميشا الخوري إن الأطعمة الضارة التي يصادفها المستهلك في المحال التجارية كبيرة ومتنوعة، ولا يمكن حصرها بنوع معين أو علامة تجارية معينة. وتقول لـ «العربي الجديد»: «باختصار، تعتبر الأطعمة الفائقة المعالجة من الأطعمة الضارة التي لا تناسب صحة الإنسان». وتحتوي على مكونات غير مستخدمة في الطبخ المنزلي، والعديد منها عبارة عن مواد كيميائية وملونات ومُحليات تستخدم لتحسين مظهر الطعام أو طعمه أو ملمسه. تضيف الخوري: «الأطعمة الفائقة المعالجة كثيرة ومتنوعة، وحتى يمكن القول إنها تغزو رفوف المحال التجارية، ومن ضمنها الأطعمة المعلبة، المشروبات الغازية وتلك التي تحتوي على نسب كبيرة من السكر، بالإضافة إلى الأطعمة المضاف إليها مواد كيميائية ومواد حافظة، على غرار اللحوم المصنعة وعلب الطعام الجاهزة. وتعتبر

شراء الخضار والفاكهة الطازجة. وتحتوي الفاكهة والخضار على فيتامينات ومعادن والياف». وتنصح دائماً بأن «تحتوي عربة المتسوق على التفاح والبرتقال، بالإضافة إلى الفاكهة الموسمية، على غرار البطيخ والفراولة والعنب والكرز». وتشدّد على أهمية تناول الفاكهة في موسمها.

وفي ما يتعلق بالخضار، فالقائمة متنوعة، ولا بد أن تحتوي على الخضار غير النشوية على غرار البروكولي والسيبانخ، والكوسا، والخيار، بالإضافة إلى الخضار النشوية كالبطاطس والقرع وغيرها من الخضار الأساسية. وتشير إسماعيل إلى أن الخيار الثاني الأهم يتعلق بشراء اللحوم والدجاج والأسماك، على اعتبار أنها مصدر رئيسي للبروتين. وتنصح بضرورة شراء هذه المنتجات يومياً لتكون طازجة، مشيرة إلى أن اللحوم الطازجة تحتوي على الكثير من المعادن الأساسية لنمو جسم الإنسان وتغذية الدورة الدموية. في المقابل، فإن اللحوم المجمدة قد لا تحتوي على القيمة الغذائية نفسها، إذ إن تجميد اللحوم يؤدي إلى تلف الغشاء الخلوي. كما تنصح إسماعيل بشراء منتجات الألبان والأجبان المبسترة

للدن . العربي الجديد

يعتبر التسوق متعة بالنسبة للكثير من الناس. ويلجأ بعضهم إلى المتاجر الكبرى نظراً إلى توفر المنتجات المختلفة المحلية أو المستوردة. وتوفّر المحال التجارية الكثير من الخيارات والأطعمة التي تُناسب جميع الأذواق والأعمار، إلا أنه ليس سهلاً اختيار الأطعمة المناسبة أو الصحية. فكيف يمكن التمييز بين الأطعمة الصحية والضارة؟

بعد التسوق من البقالة وتحديدًا من المتاجر الكبرى تجربة فريدة يستمتع بها الكبار والصغار. إلا أنها في أحيان كثيرة قد تسبب أضراراً للصحة ربما يكون المتسوق غافلاً عنها، كما تقول اختصاصية التغذية يارا إسماعيل لـ «العربي الجديد». وتوضح: «لا يعرف الكثير من الناس أن رفوف المحال التجارية الكبرى تحتوي على الكثير من الأطعمة التي نستهلكها يومياً، على اعتبار أنها جزء من روتيننا الغذائي. في المقابل، قد تحمل معها الكثير من الأمراض والأضرار».

تضيف: «من المهم أن يعي المتسوق أهمية شراء الأطعمة الصحية المتوازنة، على غرار

الغذاء الصحي

دليل اختيار المأكولات والمشروبات المناسبة

وأخيراً

هنا دار آل الأتاسي

معت البياري

تُحزن عائلات في مجتمعاتها وفي ظلال شعوبها، بل وربما بين أمتها الأوسع أيضاً، مواقع عالية وخاصة، فتتحقق لنفسها مكانة كبرى، بما تسهم به من إنجازات كبرى في غير شأن. وقد تتعدّد لشخصيات فيها الزعامة والسلطة، بفعل ما يجتمع لها من دعائم اجتماعية في أوساطها وفي مختلف الشرائح، والمهود أن هذه عائلات ميسورة الحال، وتنسب إلى البرجوازيات الاجتماعية، والوطنية غالباً. والمأثور أن توصف بأنها عائلات سياسية، ولو تعود شهرتها إلى أدوار أعلام فيها في حقول أخرى، ولا صعوبة في عدّ كثير من هذه العائلات في المشرق العربية ومغاربها، وأيس ثمة من يُحاجج في أن عائلة الأتاسي، السورية العريقة، واحدة من أشهرها، وقد لمع منها زعماء وسياسيون ونوابٌ وأعيانٌ ومشايخٌ وكتّابٌ وصنّاعٌ ومبدعونٌ ومهنيون وفنّانون وناشطون، وكذا نساء برعن واشتهرن وأنجزن.

أما تعيين هذه السطور لعائلة الأتاسي، الحمصية، فمناسبتها أن أصدقاء سوريين أتاحوا لصاحب هذه الكلمات أن يكون في «لثة» سورية عرضة، في سهرة في دار آل الأتاسي في باي شهير في إسطنبول، الدار الأشبه بمنتدى اجتماعي ثقافي عام. وقام

على إنشائها أحد شباب العائلة. في 2020، ووفّر لها لوازنها. ولئن تعمل الدار، المستقلة، على تقوية الصلات بين أبناء العائلة العتيبة، وتوثيق تاريخها، فإن زائراً مثلي يلحظ نايها عن أن ينحصر عملها في إطار الأتاسيين وأوساطهم الخاصة، فتنتفتح على العموم السوري العريض من خارج منظومات الاستبداد والفساد الحاكمة في دمشق ومشايعها، فقد ضمّ الجمع الذي تجاوز الأربعين سورياً من المغتربين والنازحين في إسطنبول، وضيوفاً على احتفالية تلفزيون سورية بمناسبة انطلاقته متجددة له، مثقفين وإعلاميين وفنّانين وكتّاباً وناشطين من كل طبقات سورية، ما دل على أن دار آل الأتاسي، عن حق، بيت جامع للنخب السورية في المغرب التركي وزوّاره. وبينما كنت أتملّئ في صور أكثر من ستين شخصية من أعلام آل الأتاسي، على مرّ تاريخها منذ نحو ستة قرون، في بهو الدار، ظل سؤال يلح عليّ عن رثاة الحالة السورية، عندما لا تكون هذه الدار الناهضة في دمشق، ويختار أهلها إسطنبول مقراً لها، وقد عرفت أن في الولايات المتحدة جمعية خيرية أتاسية.

استمعنا، وقد تخلّل استمعنا وسامعنا عشاء شهوي، إلى قصائد قرأها أصحابها من حضور السهرية الممتدة، إلى عديدين من الحضور المتنوع، والمتعدّد الخبرات والتجارب، تحدّثوا عن طفولتهم وشبابهم في سورية القيمة فيهم، والتي أبعدها عنهم

نظام المُخبرين والقتلة المعلوم. غشيني شعورٌ، وكنت الوحيد بين هذا الجمع الأليف، والذي ضجّ بالأنس والألفة، لسئ سورياً، بأنّي محظوظ، لأن لي بدأً أمناً، فأرومتي الفلسطينية لا تلغي أردنيّتي الحقّة التي تحميّني. أفضى الأصدقاء والزملاء والمعارف، ومنهم أساتذة في اختصاصاتهم، بما كابدوا من ظروف العيش، وكيف كافحوا من أجل إثبات الذات، وبعضهم من أسر فقيرة، وكيف تعلموا ودخلوا الجامعات وأبدعوا وتميّزوا.

كانهم آل الأتاسي، وقد جمعو السوريين في ظلالهم، عقوداً، يجمعون هنا في هذا البهو سورية التي تُكابد من أجل أن تنهض، من أجل دفع الموت والخراب اللذين استبدّا بها. كان آل الأتاسي الذين أنعم الله عليهم

”

كانهم آل الأتاسي، وقد جمعو السوريين في ظلالهم، عقوداً، يجمعون سورية التي تكابد من أجل أن تنهض

“