



## هوامش

من المهم جداً تبريد الجسم خلال فصل الصيف عبر تناول المشروبات، فالحرارة المرتفعة قد تتسبب في مشكلات صحية مختلفة، من بينها الإصابة بالحمى والغثيان والإرهاق والتعب



تدعم المشروبات عمل جسم الإنسان على التبريد (لويس بارون/ Getty)

## مشروبات الصيف تبريد الجسم وتنشيطه بمكونات طبيعية

للبن - العربي الجديد

يحتاج جسم الإنسان إلى الكثير من الطاقة خلال فصل الصيف لأن أشعة الشمس قد تؤثر في قدرته على تنفيذ المهام اليومية، كما أن الحرارة المرتفعة تزيد إنتاج العرق، ما يتطلب زيادة السوائل لتعويض نقص الماء. ويوصي خبراء الصحة عادة بتناول بين ثمانية وعشرة أكواب من الماء يومياً، وسوائل وعصائر منعشة باعتبارها تساعد في الحفاظ على رطوبة الجسم، وتنظيم درجة حرارته في الصيف. تقول أخصائية الصحة العامة نسرين مسعد لـ«العربي الجديد»: «من المهم جداً بالنسبة إلى الأشخاص الأكثر عرضة لأشعة الشمس وارتفاع درجات الحرارة تنويع خياراتهم في تناول المشروبات الباردة. ومن الضروري أن تكون هذه المشروبات غنية بالفيتامينات ولا تحتوي على السكر المضاف، بل على عناصر طبيعية».

ويعتبر خبراء أن استخدام المحليات الاصطناعية يشكل خطراً اليوم بعدما أوصت منظمة الصحة العالمية بعدم استخدامها بما في ذلك «الأسبارتام» و«السكرالوز» و«سيفيا» إذ من المحتمل

أن تكون مواد مسرطنة للإنسان. وترى مسعد أنه «من المهم جداً مساعدة الأطفال في تناول المشروبات والسوائل المختلفة لأن أجسامهم لا تزال في مراحل النمو وتحتاج إلى دعم لمواجهة ارتفاع درجات الحرارة. ويوصى بإعطاء الأطفال كميات بسيطة ومتنوعة من المشروبات، وبالنسبة إلى أولئك الذين لا يحبون العصائر، يمكن تبريد الفاكهة في شكل مثلجات وتقديمها. وهذا الخيار الصحي يشمل الكبار أيضاً من أجل الحصول على الأنتعاش». والمشروبات الباردة المصنوعة من الفاكهة من أفضل الأنواع، خاصة أنها تحتوي على كميات مقبولة من السكر الطبيعي والألياف، والكثير من الفيتامينات والعناصر المعدنية التي تساعد أصلاً في تغذية جسم الإنسان، ومدّه بالنشاط والانتعاش لوقت طويل.

### الليموناضة

تعتبر الليموناضة من أبرز المشروبات الصيفية، وتتكون من ماء وعصير الليمون وسكر، وتعتبر جزءاً من تراث العديد من الدول. وتساعد مكونات الليموناضة في منع الجفاف، وتدعم عملية الهضم. ويعد الليمون الجسم بفيتامينات وعناصر غذائية، مثل فيتامين «سي» والكالسيوم

وحمض الفوليك والبوتاسيوم، لذا فهي مفيدة جداً. وبالنسبة إلى أصحاب الحميات الذين يتجنبون تناول الليموناضة مع السكر، يمكن تحليتها باستخدام عناصر صحية مثل العسل. وتمتد الليموناضة الجسم بالطاقة، ويمكن أن تساهم في مكافحة الزكام ومواجهة أمراض الصيف.

### الشاي المثلج

لا تستغني عائلات كثيرة عن تناول الشاي. ورغم سخونة الطقس خلال فصل الصيف يتناول كثيرون الشاي بشكل شبه يومي. ويشير بعض الخبراء الصحيين إلى أن تناول الشاي الساخن له فوائد مماثلة لتناول المشروبات الباردة، فشربه يعزز الدورة الدموية ويحافظ على تدفق دم صحي، وهذا أمر مهم خصوصاً خلال أشهر الصيف الحارة عندما يبذل جسم الإنسان جهداً أكبر في التبريد.

وفيما قد لا يروي تناول الشاي الساخن عطش بعض الناس يمكن تناوله بارداً، وهذا قد يكون خياراً رائعاً للبقاء هادئاً والشعور بالانتعاش خلال فصل الصيف، علماً أن خفض الشاي درجة حرارة الجسم وتعزيزه الدورة الدموية يساعدان في استعادة التوازن الداخلي.

### باختصار

يوصي خبراء الصحة بتناول بين ثمانية وعشرة أكواب ماء يومياً، وسوائل وعصائر منعشة للحفاظ على رطوبة الجسم

### عصائر الفاكهة الطبيعية

يجب أن تكون المشروبات غنية بالفيتامينات، ولا تحتوي السكر المضاف، بل على عناصر طبيعية

### بالنسبة إلى الأطفال

الذين لا يحبون العصائر، يمكن تبريد الفاكهة في شكل مثلجات وتقديمها، وهي خيارات صحية للكبار أيضاً

### عصير قصب السكر

تحدث مسعد عن أن «تناول عصير قصب السكر يدعم الصحة، خاصة لدى الأشخاص الذين يعملون تحت أشعة الشمس، الأمر الذي قد يخفّض معدلات السكر في دمهم. وعصير قصب السكر غني بمضادات الأكسدة والحديد والمغنيسيوم والكالسيوم والمعادن الأخرى التي تدعم المناعة ومقاومة الأمراض».

### عصائر الفاكهة الطبيعية

تقول مسعد إن «عصائر الفاكهة الطبيعية الموسمية مهمة جداً لتبريد الجسم، شرط تناولها بانتظام وبكميات محددة، أما الإفراط في تناولها فقد يؤدي إلى مشاكل صحية، أو ارتفاع في نسبة السكر بالدم، لذا يُفضّل تناول بين كوب وكوبين منها خلال النهار، وأكل حصص من الفاكهة بدلاً من عصيرها. وتنصح مسعد بتناول عصير البرتقال والبطيخ والبابايا والتفاح.

### البن العيران

يصنّف اللبن من بين المشروبات الأساسية التي لا بد أن تحضر على موائد العرب خلال فصل الصيف. ويمكن تناول اللبن بطريقة تقليدية أو عبر إذابته مع الماء، وهو ما يعرف باللبن العيران. ويحتوي اللبن على معظم المواد الغذائية الموجودة في الحليب، مثل البروتين والدهون والفيتامينات والمعادن والكالسيوم، ويساعد في الحفاظ على توازن السوائل في الجسم، وتنظيم حركة الأمعاء لاحتوائه على بكتيريا نافعة ومواد أساسية أخرى تنظم عمل الأمعاء وتمنح الشعور بالانتعاش.

## وأخيراً

## هل نحن أحرار فعلاً؟

سعيدة مفرح

هل صحيح أن الطيور تدرك قيمة الحرية أكثر مما يفعل البشر؟ قرأت العبارة التالية مطبوعة على فاصل كتيب أنيق وجدته بين مجموعة الفواصل التي أحتفظ بها. تقول العبارة: «لا تتعجب من مصفوف يهرب وأنت تقترب منه وفي يدك طعام، فالطيور عكس بعض البشر تؤمن بأن الحرية أعلى من الخبز» (!)

حكم قاس في حقّ البشر، الذين طالما كانت الحرية شغفهم، وكان هذا الشغف وقوداً كثير من حركات النضال والتحرر الإنساني في مدى التاريخ كله. لكن، لنقرأ العبارة من زاوية أخرى؛ كثير من البشر يسعون دائماً وراء المال والمكاسب المادية من دون الاعتراك لقيمة الحرية والاستقلال الذاتي، وربّما من دون أن يعترفوا لأنفسهم بذلك، الخبز هو أولوية الكائن البشري القسوى. وحتى أولئك الذين رتبوا الأولويات بطريقة عاطفية بحتة، يرون أنّ ترتيبهم ليس هو الدائم المعتاد، فقالوا إنّ الحُبّ قبل الخبز، أحياناً.

لهذا، نرى كثيراً من البشر يتخلون عن حريتهم ويخضعون لقيود وشروط مختلفة من أجل

الحصول على لقمة العيش. فبعض ممّن يقبل العمل في وظائف لا يُحبّها وتحدّ من حريته أو في ظروف عمل قاسية من أجل الحصول على الأجر المادي فقط، بينما آخرون قد ينخرطون في أنشطة إجرامية أو غير أخلاقية لتحقيق المكاسب المادية، وبالتالي قد يصبح التنازل عن الحرية، أو عن مقدار مُعيّن منها، أمراً طبيعياً في مقابل الحصول على المال، خاصة أنّ الحرية المطلقة أو الكاملة أصلاً خرافة نتأكد أنّها كذلك بمرور الزمن.

ولعلّ في هذا ما يُفسّر التناقض بين سلوك الطيور (ليس كلها أيضاً) وسلوك البشر في صعيد قيمة الحرية لديهما. والتناقض يطرح بدوره تساؤلات مهمة بشأن قيمنا ومفاهيمنا عن أشياء كثيرة، من بينها الحرية والرفاهية. فهل نحن فعلاً أكثر نكاً وتقدماً من الكائنات الأخرى؟ أم أننا قد فقدنا البوصلة وأصبحنا نقتدر المادة على حساب القيم الأسمى والأرفع؟ ثمّ على أيّ أساس رتبنا هذه القيم والاحتياجات في مقياس السمو والرفعة؟

جدل فلسفي تحوّل لاحقاً جداً مجتمعياً ثمّ سياسياً مهماً. هناك وجهات نظر مختلفة بشأن

أيهما أكثر أهمية للإنسان، الخبز والرفاهية المادية أم الحرية والاستقلال. ورغم أنّه لا تناقض بين الاثنين للوهلة الأولى، أيّ أنّ الإنسان نظرياً يمكنه أن يحصل عليهما معاً، إلّا أنّ كثيراً من مسارات الحياة الواقعية تقول إنّ الظروف تُجبرنا غالباً على أحدهما في مقابل التضحية بالآخر.

من وجهة نظر واقعية ومادية، فإنّ تأمين الاحتياجات الأساسية كالطعام والمأوى هي أولوية

”

الحرية والرفاهية المادية متلازمان لحياة كريمة. فمن دون الخبز لا تتحقّق الحرية، ومن دون الحرية لا يكفي الخبز لتحقيق الكرامة

“

قصوى لبقاء الإنسان وحياته، من دون توفرّ الخبز والرفاهية المادية الأساسية لا يمكن للإنسان أن ينعم بالحرية والاستقلال. وقد شهدنا في التاريخ كيف أنّ الجوع والفقر قد أجبرا الناس على التنازل عن حرياتهم مقابل الحصول على لقمة العيش. ومع ذلك، هناك وجهة نظر تقول إنّ الحرية والكرامة هي الأساس الذي يجب أن يتحقّق لكي يعيش الإنسان حياة إنسانية كاملة. فالحرية هي أساس تحقيق الذات، والمشاركة في صناعة المصير، وكثيراً ما قدّم الناس تضحيات جسيمة من أجل الحرية على حساب مصالحهم المادية.

أعتقد أنّ الحرية والرفاهية المادية هما متلازمان ومتكاملتان لتحقيق الحياة الكريمة للإنسان. فمن دون الخبز لا يمكن للحرية أن تتحقّق، ومن دون الحرية لا يكفي الخبز لتحقيق الكرامة الإنسانية. ونعم، تختلف أولويات الخبز والحرية باختلاف الثقافات والديانات والعوامل الاجتماعية والاقتصادية، والظروف الطارئة والأزمات للمجتمعات وللأفراد، لكنّ التوازن بين أولويتي الخبز والحرية هو أمر حتمي، تستمر الحياة، ويستمر البشر في قيدها.