

## الأغذية المفيدة في فصل الشتاء

هناك بعض الأطعمة والمشروبات التي اعتاد سكان الشرق الأوسط على تناولها في فصل الشتاء ، فهي تساعد على الحفاظ على دماء وحرارة الإنسان بالإضافة لكونها قد تساعد على الوقاية من الفيروسات المسببة لأمراض البرد، ومن أشهرها:

### 1- الشوفان



حينما يأتي فصل الشتاء, فإن الشوفان هو أفضل الأغذية التي تساعد على التخلص من برودة الجسم. والشوفان هو حبوب نباتية غنية بالألياف و**البروتين**. ويساعد الشوفان على التخلص من الجوع ويمنح الجسم الطاقة . أيضاً الشوفان غني بما يسمى بالبيتا جلوكان

وهو أحد أنواع الألياف الذائبة التي يمتاز بها الشوفان والتي أثبتت الدراسات الحديثة قدرته على خفض الكوليسترول السيء بنسبة ٥-١٠%. ويمكن تجربة الشوفان بتناول شوربة الشوفان بالجمبري أو شوربة الشوفان بالدجاج أو الشوفان بالخضار واللحم.

### ٢- البطاطا (البطاطس):



البطاطا أو البطاطس هي ثمار غنية بالنشويات مثل الأرز الأبيض والخبز الأبيض, لكنها دون هذه الأنواع من النشويات. فالبطاطا غنية جداً بالمغذيات الحيوية الضرورية لصحة الجسم. وتحتوي على نشويات معقدة تزيد من الشعور بالدفء خلال فترة الشتاء. كما أنها تحتوي على عناصر غذائية هامة تعزز من مناعة الجسم. وهي غنية جداً بفيتامين ج المضاد للالتهابات الذي يحارب البرد. البطاطا أيضاً غنية بالألياف التي تعطي الشعور بالشبع فترة كبيرة من الوقت. بالإضافة إلى أن البطاطا غنية بمضادات الأكسدة المقاومة للأمراض مثلًا للقلب والسرطان.

### ٣- الهوت شوكلت:



شرب الهوت شوكلت خلال فصل الشتاء, يساعد في تدفئة الجسم وتعزيز الصحة بشكل عام. الشوكولاتة أو الكاكاو غني جداً بمضادات الأكسدة القوية والتي تسمى الفلافونويدات والتي لها دور في مقاومة الشقوق الحرة ومن ثم خفض مخاطر الإصابة بأمراض السرطان وأمراض القلب. بالدهون أو استخدام القشدة أو الزبدة واستبدالها بالحليب خالي الدسم أو حليب جوز الهند أو اللوز.

### ٤- الحمضيات:



الفواكه الحمضية مثل الليمون والبرتقال والجريب فروت واليوسفي والمتوفرة دائماً في فصل الشتاء, تساعد في زيادة مناعة الجسم خلال فصل الشتاء. الفواكه الحمضية غنية جداً بفيتامين ج وهي مصدر جيد لمضادات الأكسدة مثل الفلافونويد. كما أن الحمضيات غنية بالألياف التي تعطي الشعور بالشبع لفترة كبيرة من الوقت وتساعد في خفض الكوليسترول في الدم. وتمتاز الفواكه الحمضية بانخفاض السعرات الحرارية بها. الفواكه الحمضية غنية بالفولات والبوتاسيوم وهي عناصر تحمي القلب من الأمراض جنباً إلى جنب مع الألياف الذائبة.

### ٥- البطاطا الحلوة:



البطاطا الحلوة غنية جداً بفيتامين أ, ثمرة البطاطا الحلوة متوسطة تحتوي على أكثر من ٤٠٠% من الاحتياج اليومي من فيتامين أ. وتحتوي البطاطا الحلوة على كمية كبير من الألياف وفيتامين ج والكالسيوم والبوتاسيوم. كما تساعد في اعطاء الجسم طاقة كبيرة بفضل النشويات المركبة الموجودة بالبطاطا الحلوة غنية أيضاً بمضادات الأكسدة التي تجعلها واحدة من أفضل الخضروات في مقاومة الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب.



## ٦- شاي الزنجبيل:

الزنجبيل يحتوي على خصائص تزيد حرارة الجسم كما يقول "ماركريفكين" أخصائي التغذية المعتمد في الولايات المتحدة. ويعمل الزنجبيل على تعزيز التمثيل الغذائي وتنشيط الدورة الدموية. ووجدت دراسة حديثة أن شرب مسحوق الزنجبيل المغلي صباحاً مع الافطار يعمل علي جعل الإنسان يشعر بالشبع لفترة طويلة .

## ٧- شوربة الفاصوليا البيضاء:



الشوربة بشكل عام, وشوربة الفاصوليا البيضاء بشكل خاص مع الكمون و**الشطة** والفلفل الأسود تعطي الدفاء للجسم وتنمحه الطاقة. الفاصوليا البيضاء غنية جداً بالمركبات الغذائية الهامة مثل الألياف التي تمنح الشعور بالشبع فترة كبيرة من الوقت. كما أنها غنية بمضادات الأكسدة التي تحارب الأمراض. الفاصوليا البيضاء أيضاً تحتوي على كمية من البروتين الذي يجعل الإنسان لا يشعر بالجوع بسهولة.

## ٨ - لحم الدجاج الرومي:



تقول "سوزان موور" أخصائية التغذية المعتمدة في الولايات المتحدة أن لحم الرومي من أفضل الأغذية في فصل الشتاء, فهو غني بالبروتين والدهون المنخفضة, كما يتميز بانخفاض السعرات الحرارية به. ومن أفضل طرق أكل لحم الرومي, هو تناول شوربة لحم الرومي أو ساندوتشات لحم الرومي في الخبز الأسمر.

## ٩- البروكليو القنبيط:



البروكلي والقنبيط من الخضروات الصليبية التي تحارب الأمراض وتعزز المناعة و تقاوم أمراض الشتاء. القنبيط والبروكلي من أغنى الأغذية بفيتامين ج الذي يعزز المناعة ويقاوم أمراض البرد. بالإضافة إلى أن البروكلي والقنبيط من الخضروات الغنية بالألياف التي تعزز الهضم وتعطي الشعور بالشبع فترة كبيرة من الوقت مع تقليل مخاطر الإصابة بسرطان القولون.

## ١٠- الكستناء ( أبو فروة ):

لا تتوافر إلا بفصل الشتاء، ويتم شؤها وأكلها مباشرة، تمد جسم الإنسان بالحرارة وتشعره بالدفء، وقد ارتبطت الكستناء بفصل الشتاء، فهناك العديد من العائلات التي لا يمر فصل الشتاء عليها دون الكستناء.

## ١١-التمر:

من الأغذية التي من المهم تناولها في فصل الشتاء ، خاصة أنه يمتلك خاصية "تصنيع الحرارة" في الجسم، مما يعمل على تدفنته ، إضافة إلى احتوائه على فيتامين بي (النياسين، والثيامين)، والذي يساعد على صحة الكريات الحمراء ، كما يحتوي على المغنيزيوم المفيد لصحة العظام

## ١٢-السحلب :

هو مشروب أبيض ساخن لأيام الشتاء الباردة و له قيمة غذائية عالية، مكونه الأساسي الحليب مع النشا وتشتهر به مصر ودول بلاد الشام، ويتم تزيينه بالمكسرات والقرفة والزنجبيل. لذا فهو شراب ذو قيمة غذائية عالية بالإضافة إلى طعمه الشهي.

### 1٣-العسل:

يعتبر العسل محلي طبيعي صحي وفعال ويفضل استخدامه في تحلية المشروبات والحلويات بدلا عن السكر الغني بالسعرات الحرارية الخالية من القيمة الغذائية. وهو مهم في الشتاء لأنه يعطي الدفء والطاقة ويحمي من الإنفلونزا وأمراض البرد.

### 1٦-الكشك:

هو طعام معروفة في بعض البلدان العربية خصوصا في مصر وسوريا والموصل في العراق. تختلف طريقة صنعه ولكن بصورة عامة يصنع من دشييش القمح واللبن الحامض يعطي حرارة لجسم الإنسان ويحسسه بالشبع لفترة طويلة، وهو غني بالعناصر الرئيسية وسهل الهضم.

### 1٧-الخبيزة:

أكلة شعبية بامتياز تنتشر بفلسطين ومصر وبالكثير من الدول العربية .. إضافة لفوائدها الطبية التي لا حصر لها تعتبر الخبيزة أكلة مُشبعة تملئ البطن وتطفئ جوع الفقراء ..ومن فوائدها الطبية معالجة نزلات البرد والسعال.

### 1٨-شورية العدس:

وهو حساء مفيد بشكل عام، ويكثر تناولة في فصل الشتاء. فهو يمد جسم الإنسان بالحرارة وفي بعض المناطق يطلق عليه "لحمة الفقراء" لقيمتة الغذائية التي تنافس اللحمة في احتواءه على البروتين ولرخص سعره الذي يناسب الفقراء.

## 1٩-الكرأوية أو المغلى:

من الحلويات التقليدية والتي تقدم في مناسبة الولادة وخاصة في الاحتفال بالأسبوع الأول للمولود لما لها من قيمة غذائية للمرأة المرضعة، لذا ينصح بتناولها في الشتاء، تصنع من الأرز المطحون والسكر ومادة الكراوية والسكر ويضاف إليها المكسرات.

## ٢٠-السمك :

في فصل الشتاء،تقل عادة مستويات فيتامين د في الجسم بسبب قلة تعرض الجسم لأشعة الشمس. ويجدر بالذكر أن المصادر الغذائية لفيتامين د قليلة ومعدودة، ويحتل فيها السمك الصدارة. وتعتبر السلمون، الماكاريل، التونا، والسردين من أنواع السمك الغنية بفيتامين د. وتقليل تصنيع فيتامين (د) بالإضافة لتأثيره على العظام ، فإنه يؤثر كذلك على مزاجية الشخص، أو ما يعرف ( بأعراض الشتاء) وكما نعلم فإن السمك غنيّ بفيتامين (د) مما يجعله قادراً على تحسين المزاج ، ( مما سيجعلك تشعر بالارتياح أكثر ) في فصل الشتاء ..

مع تحيات

قطاع شؤون خدمة المجتمع

وتنمية البيئة