



هذا ما يجب أن يتناوله الحجاج خلال موسم الحج



جمانة الصباغاثنين, 2015/14/09 - 10:53

من الضروري أن يحرص الحجاج على تناول الغذاء الصحي خلال الحج نظراً للدور الهام للتغذية السليمة لجهة تزويد الحجاج بالطاقة التي يحتاجها لأداء المناسك المختلفة للحج من طواف وسعي ورمي للجمرات وغيرها، بالإضافة إلى تجنبه الإصابة بأمراض قد تعيقه من إكمال هذه المناسك .

أخصائية التغذية هلا أبو ظه من المركز الأميركي الجراحي في أبوظبي، تقدم لبعض العناصر الغذائية الأساسية التي على الحجاج تناولها للتأكد من حصوله على الغذاء الصحي .

1. الفواكه: يُنصح الحجاج بتناول كميات كافية من الفواكه الطازجة، لا تقل عن 2-4 حبات يومياً، وذلك لضمان الحفاظ على صحة الجسم، مع ضرورة غسلها جيداً قبل الأكل. وتُعد الفواكه مصدراً جيداً للفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف ومضادات الأكسدة والطاقة وتقي من العديد من الأمراض الشائعة والتي تكون مصاحبةً للحجاج .

2. البروتينات: تُعد البروتينات إحدى أهم العناصر الغذائية التي يحتاج إليها الجسم بشكل عام لإمداده بالطاقة. يبذل الحجاج جهداً وطاقته مضاعفين خلال الحج، وهذا يتطلب زيادة احتياجاته اليومية من البروتينات، لذا ينبغي على الحجاج المحافظة على مصدر جيد من البروتينات قليلة الدسم في كل وجبة. وتُعتبر البقوليات (كالفاصوليا والبازيلاء والعدس) والمكسرات (كاللوز والفول السوداني) والحبوب الكاملة (الأرز والقمح والمعكرونة) مصدراً غنياً بالبروتينات .

3. الماء: يجب تناول الماء بصورة مستمرة لترطيب الجسم وتعويض ما يفقده من سوائل، خاصةً في درجات الحرارة العالية خلال ظروف الحج المختلفة. كما يساهم الماء في تعزيز عمل الجهاز الهضمي وعمليات الأيض. وننصح بضرورة تناول ما لا يقل عن لترين من الماء يومياً مع الحرص على شرب الماء من مصدر صحي وسليم .

في المقابل، على الحجاج تجنب التالي :

أ) ضرورة الابتعاد على المشروبات الغنية بالكافيين مثل القهوة والشاي والمشروبات الغازية قبل الحج وخلالها، بهدف تجنب حدوث صداع ودوخة خلال الحج. كما يحد الكافيين أيضاً من امتصاص العديد من العناصر الغذائية الهامة الموجودة في الأطعمة مثل الكالسيوم .

التقليل من تناول الأطعمة المالحة والمقلية والدسمة والإعتدال في إضافة الملح للطعام المطبوخ للحفاظ على توازن الأملاح في الجسم، خاصةً مع التعرض للعرق الشديد خلال نهار أيام الحج، والتعويض المستمر للسوائل المفقودة وبخاصة الماء .

التأكد من طهي الطعام جيداً، وتجنّب الأطعمة غير المطهية قدر الإمكان .

عدم تناول السلطات التي تحتوي الصلصة على المايونيز لأنها أكثر عرضةً للفساد .

التأكد من سلامة اللحوم وطهيها جيداً، حيث أنها تفسد بسرعة في الجو الحار .

التأكد من صلاحية الأغذية والمشروبات المعلّبة .

تجنب شراء الأطعمة من الباعة المتجولين .

غسل الفواكه والخضروات جيداً قبل الأكل .

التأكد من سلامة الألبان ومنتجاتها، وأن تكون معبأة جيداً ومحكمة الغلق. كما يُفضل أن تكون بعبوات صغيرة الحجم حتى

لا تتعرض للفساد والتلف في الأجواء الحارة والمفتوحة .

عدم تخزين الطعام المطبوخ لفترة طويلة عند الإنتقال من موقع إلى آخر أثناء أداء مناسك الحج، تجنّباً للتسمم الغذائي .