

الخليج

منوعات, محطات

8 أبريل 2024 14:50 مساءً

«نصائح لتناول «كعك العيد»







القاهرة: «الخليج»

يعتبر الكعك من أهم مظاهر الاحتفال بعيد الفطر المبارك، ويحرص الكثيرون على تناوله، بعد صيام رمضان المبارك. وعادة ما يُفطر البعض في تناول كميات من الكعك، ما يصدّم المعدة والجهاز الهضمي، ويسبب ارتباكاً شديداً لكل أعضاء الجسم.

ويحذر معهد بحوث وتكنولوجيا الأغذية المصري من الإفراط في تناول كعك العيد، نظراً لما يحتويه من نسبة كبيرة من السكريات والدهون، وفي هذا الإطار تقدم د. منى دويدار، رئيس بحوث بقسم بحوث تكنولوجيا الخبز والعجائن الغذائية، بمعهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، التابع مركز البحوث الزراعية، بعض النصائح لتلافي أي مشاكل صحية عند تناول كعك العيد.

وتشدد على عدم الإفراط في تناول الكعك، بحيث لا تزيد على ثلاث كعكات يومياً، للشخص الطبيعي، مع ضرورة الالتزام بفارق زمني لا يقل عن 3 ساعات، بين كل مرة يتم فيها تناول الكعك، نظراً لأن الدهون الموجودة فيه تسبب الشعور بالامتلاء، وتحتاج إلى وقت أطول في الهضم.

وتقول إن الكعكة، زنة 50 جراماً، تحتوي على 250 سعرة حرارية، مع العلم أن الشخص البالغ يحتاج إلى نحو 2000-3000 سعرة حرارية يومياً، ولذا يجب تقليل حجم ووزن الكعكة بنسبة تتراوح ما بين 15-25 جراماً، وتنصح بعدم رش السكر المطحون على الكعك، وغيره من المخبوزات، بهدف تقليل السرعات الحرارية في القطعة الواحدة.

وتقول إن البسكويت المصنوع من دقيق وسمن وبيض وسكر، يعتبر أقل في السرعات الحرارية، وأكثر اعتدالاً من الكعك، والغريبة، لاحتوائه على البروتين، والكربوهيدرات، والدهون، على أن يتم تناوله من دون إسراف.

كما يعتبر بسكويت الزعتر، أو البرتقال، أو السمسم، أو الفول السوداني، أو اليانسون، أفضل أنواع البسكويت.

وتنصح د. منى دويدار، بأهمية شرب المشروبات الدافئة المضادة للأكسدة، عقب تناول الكعك، مثل الشاي الأخضر، أو الأسود، بالقرنفل أو القرفة أو الزنجبيل، أو شاي المورنجا، لأن هذه المشروبات تنشط الكبد، وتساعد على تخلص

الجسم من السموم.

كما تحتوي هذه المشروبات على مكونات تساعد على الهضم وحرق الدهون وتنظيم نسبة السكر في الدم. وتقول إنه يفضل شرب الحلبة بعد الكعك، من أجل تجنب آثاره الضارة، لأن الحلبة تحتوي على مادة «الجالاكتومانان» التي تخفض مستوى السكر والكوليسترول في الدم.

وتدعو د. منى إلى تجنب المشروبات الغازية تماماً، لأنها مملوءة بكميات هائلة من السعرات الحرارية، فهي عبارة عن مشروب سكري مُكربن بنكهات صناعية، تسبب خللاً في الهضم، وترفع من حموضة الدم.

وتشير إلى ضرورة الحرص على أن تكون الوجبات الغذائية خلال أيام العيد متوازنة، وتحتوي على جميع العناصر الغذائية، والإكثار من الأطعمة الغنية بالألياف، كالخس، والجرجير، والحلبة المنبته، والترمس، لأنها تمتص المواد الدهنية، وتساعد على تنظيم حركة القولون، وتنظيم امتصاص سكر الدم.

وتشدد على ضرورة التزام الاحتياطات بالنسبة للأطفال، بعدم تناول كعك العيد من مصادر غير معروفة، حيث يحمل خطر التلوث، ومن ثم إمكانية الإصابة بنزلة معوية. وتحذر من محاولة إعطاء الكعك للأطفال، الأصغر من سنتين، لأنه يعرضهم للإصابة بنزلة معوية. كما أن تناول الطفل الكعك بانتظام لفترة طويلة يؤدي لاكتسابه وزناً زائداً، بشكل غير صحي، لأنه يقلل من شهيته تجاه الأكل المفيد.

مرضى السكر

تنصح د. منى دويدار، مرضى السكر، بتناول كمية محددة جداً من الكعك المخصص لهم، شرط أن يكون قليل الدهن، ومحلى بالإستيفيا، وان يكون عالي الألياف، مع ضرورة تنظيم مواعيد وجرعات الأدوية والأنسولين، بمعرفة الطبيب المختص.

ويجب على أصحاب الأمراض المزمنة، مثل ضغط الدم المرتفع، أو الكوليسترول، أو مرضى القلب، أو البدانة، مراجعة الطبيب المختص قبل تناول أي قطعة من هذه المخبوزات، مع الحرص على تناول كمية محددة من الكعك المخصص لهم، قليل الدهن والسكر، والغني بالألياف، مشيرة إلى أن مخبوزات الشعير والشوفان تعد الخيار الأفضل لهم. وتدعو إلى ضرورة أخذ الاحتياطات اللازمة لمن يعانون حساسية الجلوتين، بعدم تناول مخبوزات القمح والشعير والشوفان، مع تناول المخبوزات الخاصة بهم، مثل مخبوزات الذرة، والأرز، ومخاليط الحبوب الأخرى غير القمحية، مع دقيق البطاطس، والبطاطا، والكسافا، والكينوا، أو شراء المخبوزات الخاصة بهم من الأماكن الخاصة بها. ويجب على مرضى الكبد عدم تناول الكعك العادي، لأن الكبد يكون غير قادر على إفراز المادة الصفراء، التي يمكنها التعامل مع كميات الدهون الموجودة في الكعك.

وتشدد على ضرورة أن يكون للكعك الخاص بمرضى الكبد، مواصفات صحية مناسبة لهم، ومن ثم يمكن استخدام الكعك المعد من بدائل الدهن، مع استخدام مطحون أو مستخلص البردقوش، أو البقدونس، أو الشبت، في تولىفة الكعك.