



## هوامش

رغم فوائدها الكثيرة على الصحة، قد يكون لتناول الفاكهة بكميات كبيرة بعض الأضرار، خصوصاً عند من يعانون الحساسية أو مشكلات في الجهاز الهضمي



في دير البلح، يوليو 2024 (مجددي فتححي/ Getty)

## وجبات الفاكهة

## فوائد بالجملة ومخاطر محتملة

الكويت. يارا حسين

تصنّف الفاكهة في خانة طعام صحي بما أنها طبيعية غير مصنّعة. ويسمّيها البعض وجبة الطبيعة السريعة لأنها سهلة الحمل والتضمير، ومع ذلك تشير بعض الأراء إلى أن الفاكهة تحتوي على نسبة عالية نسبياً من الفركتوز الذي يمكن أن يضر بالصحة. نبدأ هنا بتعداد فوائد الفاكهة عامة قبل الانتقال إلى أضرارها:

## تستغرق وقتاً في المضغ والهضم

الفاكهة الكاملة مليئة بالماء والألياف القابلة للذوبان وتستغرق وقتاً في الأكل والهضم. وتقلل الألياف من امتصاص السكريات ومن مستويات الكوليسترول، كما أنها تقلل من الشهية وتساعد على الشعور بالشبع وتعزز فقدان الوزن. ما يعني أن الفركتوز يؤثر على الكبد ببطء. فالتفاحة الواحدة تحتوي على 13 غراماً من الألياف و22 غراماً من السكر، 473 مل من الصودا تحتوي على 0 غرام

من الألياف و52 غراماً من السكر، 30 غراماً منها من الفركتوز. هذا يعني عند تناول قطعة من الفاكهة، يؤثر الفركتوز على الكبد ببطء وبكميات صغيرة فلا يضر بالكبد، في حين عند تناول الصودا التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر المضاعف، فالفركتوز يؤثر على الكبد بسرعة وبكميات كبيرة ويمكن أن يكون له آثار صحية ضارة بمرور الوقت.

## غنية بالمغذيات

تحتوي الفواكه على الكثير من العناصر الغذائية المهمة للصحة بما في ذلك الفيتامينات (فيتامين A، وفيتامين B6، وفيتامين C، وفيتامين E، وفيتامين K، والفولات) والمعادن (البوتاسيوم والمغنيسيوم) وعدد كبير من مضادات الأكسدة والمركبات النباتية الأخرى. ويختلف التركيب الغذائي للفاكهة اختلافاً كبيراً من حيث كثافة المواد الغذائية العالية والسعرات الحرارية المنخفضة، ليكون الليمون على رأس القائمة وتليه الفراولة والبرتقال والليم الحامض والجريب فروت.

## تقلل من مخاطر الإصابة بأمراض القلب

أظهرت الدراسات أن تناول الفواكه والخضروات يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية، وهما السببان الرئيسيان للوفاة في الدول الغربية. ووجدت دراسة أن تناول حصة واحدة من الفاكهة المستهلكة يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 7%.

## تقلل من خطر الإصابة بمرض السكري

وجدت دراسة أن تناول كميات كبيرة من الفاكهة ذات المؤشر الجلايسيمي المنخفض كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2 لدى الإناث بنسبة 46%. وفي دراسة عن كيفية تأثير أنواع مختلفة من الفاكهة على خطر الإصابة بمرض السكري من النوع 2، خلص الباحثون إلى أن الأشخاص الذين استهلكوا الكثير من العنب البري والتفاح كانوا أقل عرضة لخطر الإصابة.

## تساعد على إنقاص الوزن

يساعد استبدال بعض الأطعمة الغنية

بالسعرات الحرارية في النظام الغذائي بأطعمة منخفضة السعرات الحرارية وغنية بالمغذيات مثل تناول برتقالة بدلاً من «بار غرانولا» على إنقاص الوزن. فإظهرت دراسة أن المشاركين الذين يعانون زيادة الوزن أو السمنة وتناولوا الفواكه والخضروات النخبة قبل الوجبات زاد شعورهم بالشبع وتناولوا وجبات أصغر.

## منى يجب تجنب الفاكهة؟

على الرغم من أن الفاكهة يمكن أن تكون جزءاً من نظام غذائي صحي لمعظم الناس، قد يحتاج البعض إلى تجنبها. أحد الأسباب المحتملة هو الحساسية تجاه بعض الفواكه فيمكن أن يسبب تناول فاكهة معي رد فعل تحسسياً يشمل الحكة والتورم، أو حتى مشكلات في التنفس في الحالات الشديدة. كما قد يعاني البعض عدم تحمل الطعام فقد يسبب تناول بعض الفواكه أعراضاً مزعجة في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، أو الغازات، أو الإسهال. أيضاً يتجنب الأشخاص الذين يتبعون نظاماً غذائياً منخفض الكربوهيدرات أو نظام الكيتو تناول الفاكهة. فالهدف الرئيسي من الأنظمة الغذائية الكيتونية هو تقليل تناول الكربوهيدرات بشكل كبير إلى أقل من 50 غراماً في اليوم، وأحياناً ما لا يزيد عن 20 غراماً في اليوم، وفي هذه الحالة يعتمد الجسم على الدهون في إنتاج الطاقة بدلاً من السكريات وتنتج عن هذه العملية الكيتونات ويدخل الجسم بالحالة الكيتونية.

## باختصار

تحتوي الفواكه على الكثير من العناصر الغذائية المهمة للصحة بما في ذلك الفيتامينات، والمعادن (البوتاسيوم والمغنيسيوم) وعدد كبير من مضادات الأكسدة

تتناول الفواكه والخضروات يرتبط بانخفاض خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتة الدماغية وهما السببان الرئيسيان للوفاة في الدول الغربية

قد يسبب تناول بعض الفواكه أعراضاً مزعجة في الجهاز الهضمي مثل الانتفاخ، أو الغازات، أو الإسهال

## وأخيراً

## في جماليّات علي الوردي

محمود الربحي

بعض الكتب ذات الطابع الموسوعي، حين تنتهيها تشعر وكأنك عبرت غابة متوالدة من الفكر والمعلومات، بل ومن الكتب أيضاً، حين يكون الكتاب في جوهره غابة كتب انشطارية متوالدة انضوت في كتاب واحد. وهذا ما حدث معي حين أكملت قراءة كتاب «أسطورة الأدب الرفيع» (دار كوفان، لندن، 1994)، للمؤرخ وعالم الاجتماع العراقي، علي الوردي، الذي حلّت ذكرى مولده الشهر الماضي (23 أكتوبر/ تشرين الأول 2013). والكتاب مجموعة مقالات مترابطة، مشغولة بسياق جدلي تجديدي للثقافة والتاريخين الفكري والأدبي العربيين. نحو 30 مقالة متوهجة، كل واحدة في الكتاب تُشعل فكرة جديدة. يجادل بالتي هي أحسن أو أسوأ، ولا يترك سؤالاً معلقاً في قلبه. هناك من اختلف معه، من دون أن يفارقه، وكذلك من دون أن يغمطه حقّه من العلم والموسوعية. في هذا الكتاب، بسط علي الوردي رؤيته إلى التاريخ والعالم ولطبيعة تفكيره، ولخزون قراءاته اللامتناهية.

في المقالة الخامسة والعشرين «الجاحظ وأبو حيان»، يكتب: «يتميّزان باطلاعهما على أسرار اللغة وأسرار

الحياة»، ثم يضيف في موقع آخر من المقالة الطويلة عنهما: «ويشبه أبو حيان الجاحظ كذلك بأسلوبه الواضح البسيط، فالقارئ يحسّ بحرارة المعنى فيه، ويتجاوب معه من دون أن يعيقه عائق من حذقة الألفاظ». ويضيف: «إذا كان الجاحظ قرأ الكتب حتى أغلق على نفسه الدكاكين في الليالي، فأبو حيان كان ينسخ الكتب». ويقول أيضاً: «إنهما يكتبان في أيّ موضوع يشاءان». وفي موضع آخر سأمهما «كتاب المعنى»، إذ إن «وضوح الفكرة أهم من سلامة اللغة». تحدّث علي الوردي كثيراً في كتابه، وعبر أكثر من مقالة، عن ذلك الصراع النحوي (الطوباوي) بين الكوفيين والبصريين، الذي عطل سلاسة اللغة العربية، وعطل تطورها. وبالتالي، أحرّ إقناعها لدى مختلف الأجيال. فكل مدرسة آرادت أن تثبت صحة منهجها، وحاولت من أجل ذلك أن تسلك أوعر الطرق. وقد أطلق عليه الوردي «الجدل العقيم»، الذي أتى إلى «عقدة النحو العربي».

وفي إحدى مقالاته، يكيل التنقيص من ابن العميد والصاحب بن عباد، لأنهما كانا من أسباب انحمار النثر العربي (رغم شهرتهما الطائفة في زمنهما). نظراً إلى ميولهما الشديد نحو «الزخرفة الشكلية»، ومن الأقوال التي شاعت في القرن الرابع: «الكتابة

بدأت بعبد الحميد وختمت بابن العميد»، وهذا القول صحيح «إذا أخذنا بعين الاعتبار كتابة الزركشة والإسراف اللفظي، وهي الكتابة التي راجت في القرن الرابع رواجاً عجبياً».

ويقول في موضع آخر: «وفي القرن الرابع، ظهر ابن العميد الذي لُقّب بـ«الجاحظ الثاني»، وهذا اللقب لا يمتّ إلى الواقع بصلة. إنّما هو تصوّر لنا الهوة العميقة التي انحدر إليها النثر العربي، ويشير إلى أن الناس فهموا الجاحظ فهماً مغلوطاً».

لا يخلو رأي الوردي (في بعض الجوانب) من استشارة، وهذا ما جعل مجموعة من الردود تنهال

ينمّ الوردي عن قارئٍ خطير، ولكن ارتباك منهجه وعدم تمخّصه في بعضها يجعلان منه صيداً سهلاً للردود

عليه في العراق وخارجه، وفي ذلك فائدة علمية، إذ استطلعنا، من خلال الجدل الخلاق، أن نقف على أمثلة كثيرة غابت عن الوردي، وهو يدبج مقالاته النقدية، التي لا يخلو بعضها من الحدة، كما فعل عبد الرزاق محيي الدين، الذي ردّ على علي الوردي حين كتب أن سبب مخاطبة المحبّ بالمذكّر في كثير من القصائد العربية شيوع الشذوذ الجنسي بين العرب، فكان ردّ عبد الرزاق أن سبب ذلك ليس شيوع هذا الشذوذ، بل تقليد للمتصوّفة الذين يذهبون في قصائدهم إلى مخاطبة المذكّر بدل المؤنث.

ويرى الوردي أن شيوع الشذوذ كان بسبب انتشار ظاهرة الحجاب في العصور المتأخرة في الإسلام، وخصوصاً في ظل الهيمنة العثمانية. ينمّ الوردي في مقالاته عن قارئٍ خطير، ولكن ربّما ارتباك منهجه وعدم تمخّصه في بعض المقالات يجعلان منه صيداً سهلاً للردود. ولكن الغريب أنه يأتي، في مقالات كثيرة، بهذه الردود التي قبلت ضدّ مقالاته وبيبرزها، ربّما لأن معظمها كتب بصيغة تحترم قدره من دون أن تنقص من علمه، ولا تناقش إلا فكرة معيّنة من فكره، ولن نستغرب إن رأينا أول مقالات هذا الكتاب قد خصّصها لنشر جوانب من مقالات لابرز خصومه.