



هوامش

يمكن لبعض الأطعمة أن تقلل من الآثار الجانبية للمضادات الحيوية، في حين أن بعضها الآخر قد يزيد سوءاً. نقدم في ما يلي قائمة بأبرز هذه الأطعمة



ينصح بتناول الزبادي مع المضادات الحيوية (صافى حميد / فرانس برس)

المضادات الحيوية

أطعمة مفيدة وأخرى ينصح بتجنبها

الكويت - يارا حسين

المضادات الحيوية هي نوع من الأدوية المستخدمة لعلاج الالتهابات البكتيرية، ولكن يمكن أن تسبب تغيرات طويلة الأمد في بكتيريا الأمعاء الصحية، كما تسبب بالإسهال وقد يؤدي الإكثار منها لتلف الكبد. ويمكن لبعض الأطعمة أن تقلل من هذه الآثار الجانبية، في حين أن بعضها الآخر قد يزيد سوءاً.

الأطعمة التي ينصح بتناولها بعد تناول المضادات الحيوية

■ الأطعمة المخمرة: تحتوي الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي والمخلل، على عدد من أنواع البكتيريا الصحية (العصيات اللبنية) التي تساعد في استعادة ميكروبيوتا الأمعاء (المجتمع الميكروبي الموجود في الأمعاء) بعد التلف الذي تسببه المضادات الحيوية. وقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون الزبادي أو الحليب المخمر

لديهم كميات أعلى من العصيات اللبنية في أمعائهم وكميات أقل من البكتيريا المسببة للأمراض.

■ وبينت دراسة حديثة أيضاً أن تناول الزبادي العادي أو المدعم بالبريبايوتك يساعد في تقليل الإسهال المرافق لتناول المضادات الحيوية.

■ الأطعمة الغنية بالألياف: يساعد تناول الألياف، مثل الحبوب الكاملة والمكسرات والفاصولياء والبطيخ والخضار والفواكه، في استعادة بكتيريا الأمعاء الصحية بعد تناول المضادات الحيوية. إذ لا يمكن للجسم هضم الألياف، ولكن يمكن هضمها بواسطة بكتيريا الأمعاء، ما يساعد على تحفيز نموها. ووجدت الدراسات أن الأطعمة التي تحتوي على الألياف الغذائية ليست قادرة فقط على تحفيز نمو البكتيريا الصحية في الأمعاء، ولكنها تقلل أيضاً من نمو بعض البكتيريا الضارة. وينصح بتناول الألياف بعد التوقف عن تناول المضادات الحيوية وليس أثناءها، لأن الألياف تبطئ معدل إفراغ المعدة،

ما قد يؤدي إلى تقليل معدل امتصاص المضادات الحيوية.

■ الأطعمة التي تحتوي على البريبايوتك: أكدت الدراسات أن استهلاك الأطعمة التي تحتوي على البريبايوتك بعد تناول المضادات الحيوية قد يساعد في نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تضررت بالمضادات الحيوية. وتعتبر الأطعمة الغنية بالألياف غنية أيضاً بالبريبايوتك مثل الطماطم والموز والتوت، والصل، والثوم، والبقوليات. كما توجد أطعمة أخرى تحتوي على البريبايوتك ليست غنية بالألياف، ولكنها تساعد في نمو البكتيريا الصحية مثل مادة البوليفينول المضادة للأكسدة الموجودة في العنب الأحمر والكاكاو، والشاي الأخضر، والكرم، والرمال. ووجدت إحدى الدراسات أن تناول مستخلصات العنب الأحمر مدة أربعة أسابيع يمكن أن يزيد بشكل كبير من كمية البكتيريا الصحية في الأمعاء (Bifidobacteria) ويقلل من ضغط الدم والكوليسترول في الدم.

باختصار

تحتوي الأطعمة المخمرة، مثل الزبادي والمخلل، على عدد من أنواع البكتيريا الصحية (العصيات اللبنية) التي تساعد في استعادة ميكروبيوتا الأمعاء بعد التلف الذي تسببه المضادات الحيوية

■ استهلاك الأطعمة التي تحتوي على البريبايوتك بعد تناول المضادات الحيوية قد يساعد في نمو بكتيريا الأمعاء المفيدة التي تضررت بالمضادات الحيوية

■ ينصح باتباع نظام غذائي متوازن وتناول طعام صحي يحتوي على البروتين والخضراوات والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة لتسريع الشفاء.

الأطعمة التي ينصح بتجنبها أثناء تناول المضادات الحيوية

ينصح باتباع نظام غذائي متوازن وتناول طعام صحي ومتوازن يحتوي على البروتين والخضراوات والفواكه والمكسرات والحبوب الكاملة لتسريع الشفاء. ويوصى بتجنب الأطعمة التالية التي تقلل من فعالية المضادات الحيوية:

■ الغريب فروت أو عصيره: أظهرت الدراسات أن تناول الغريب فروت قد يكون ضاراً أثناء تناول بعض الأدوية، بما في ذلك المضادات الحيوية، لأنه يمنع تكسير الدواء بشكل صحيح في الكبد، ما يعيق الاستفادة الجسم من الدواء.

■ الأطعمة التي تحتوي على جرعات عالية من الكالسيوم: وجدت الدراسات أن منتجات الألبان باستثناء الزبادي، مثل الحين والحليب والزبدة والمكسرات التي تحتوي على الكالسيوم، تقلل من امتصاص المضادات الحيوية، ما يخفف من فعاليتها. ■ الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر مثل الحلويات المعجنات والعصائر المحلاة والمشروبات الغازية، فهي، فضلاً عن كونها فقيرة بالمغذيات، تقلل أيضاً البكتيريا الصحية وتضرر الغشاء المخاطي وتؤخر الشفاء. ■ الوجبات السريعة والأطعمة المقلية مثل البيتزا والبرغر والبطاطس المقلية: زبوت القلي النباتية، وخاصة التي تستخدم في المطاعم، من مسببات الالتهابات التي يجاربها المضاد الحيوي. كما أن الوجبات السريعة عالية السعرات الحرارية.

وأخيراً

ذكرى فخري بيك البارودي

خطيب بدلة

الزراعية، ولكن محمود بيك رفض بشدة، فهرب في سنة 1911 إلى فرنسا، وبدأ دراسته في جامعة مونبلييه، فما كان لدى والده من حيلة سوى قطع «الخرجية» عنه، ففعل، وأرغمه على العودة إلى دمشق، ومن الطريف أنه كتب على جدار دار والده عبارة: «تعلّم يا فتى، فالجهل عار».

مفهوم العار في بلادنا، كان، ولا يزال، مُتعلّقاً بما قد تفعله امرأة خارج إطار الزواج، ولكن أن يرفع البارودي الجهل إلى مستوى العار، فهذه نقطة لمصلحته، تضاف إلى إنجازاته الكثيرة في مجالات الإبداع المختلفة، منها الصحافة، فقد أحدث صحيفة ساخرة، سماها «حط في الخُرْج»، وكان يمتلك صحيفته بلغة أهل دمشق العامية، في زمن كانت الفصحى شبه مقدّسة.

وكانت لفخري بيك مساهمة كبيرة في إحداث إذاعة دمشق، في فبراير/ شباط سنة 1947، وقد ذاع عنه ولغّه برعاية الفنانين أصحاب المواهب الكبيرة، مثل سلامة الأغواني، وفهد كعيكاتي (أبو فهمي)، ونهاد قلعي، الذي استعار طبقة صوت البارودي المميزة (سوبرانو) في أثناء تجسيده شخصية «حُسنَي البوراطان»، وأمّا المطرب الحلبي، صباح

صانفت يوم الخميس الفائت (2 مايو/ أيار) الذكرى الثامنة والخمسون لرحيل الأديب الصحافي الفنان، فخري بك البارودي (1887 - 1966)، الذي كان له تأثير كبير في الحياة الثقافية والسياسية السورية، في النصف الأول من القرن العشرين، وحتى وفاته، وأحد مؤسسي «الكتلة الوطنية» التي كانت تناهض الانتداب الفرنسي، وتناضل من أجل استقلال سورية. ووجدت بالذکر أنه ابتعد عن عالم السياسة منذ خروج الفرنسيين من سورية 1946، وتفرّغ لنشاطاته الأدبية والصحافية والموسيقية.

الفصل الأجل في سيرة فخري بيك، برأي محسوبكم، ذو علاقة بالتعليم، فقد اهتم والده، محمود بيك، بصحته وتعليمه منذ صغره، فخصّص له مُربيين، ومعلمين ومُؤدّبين، واهتم كذلك بصحته، فعين له مُشرفين صحيين وطهارة. هذا الاهتمام جعل الأب يواجه ما يكره، فقد كان يريد أن يُبقي ابنه الوحيد إلى جواره، ولكن نفس الابن انفتحت على العلم، فما إن أتم دراسته في المدرسة العازارية، ثم في مكتب عُتْبَر، حتّى بدأ يفكر في السفر إلى فرنسا، لتابعة التخصص في الهندسة

بيك القدسي، الذي أصبح رئيساً للحكومة في عهد الوحدة مع مصر، ورئيساً للجمهورية السورية في عهد الانفصال عن مصر (1961 - 1963)، وكان له الفضل في إحداث مشروع «الفرنك» (1934)، وكذلك مشروع «صُنِعَ في سورية»، وأسّس، مع المحامي أحمد عزّت، معهد الموسيقى الشرقية، وكان مقرّه في سوق ساروجة الأثري، ومما يرويه المحامي المرحوم نجاة قصاب حسن، في كتابه «جيل الشجاعة.. حتى عام 1945» (1994)، على سبيل النكتة، أنّ خلافاً نشأ في إحدى سهرات المعهد بين البارودي وأحد الحاضرين، بشأن مفتاح السلم الموسيقي الشرقي، فقال البارودي إنه مفتاح «صول»، وعانده الآخر قائلاً إنه مفتاح «فا» وانتهت السهرة، وغادر الجميع المعهد، وبعد مُضي ساعة تقريباً، رن جرس الهاتف في منزل البارودي، وعندما رفع السماعه، وجد على الخط ذلك الرجل المعاند. أعلمه أنّ الجميع غادروا، وأقفوا الباب بينما كان هو في «التواليات» وأضاف: أرجوك يا فخري بيك، أرسل إليّ مفتاح المعهد مع مَنْ تشاء لكي أخرج وأذهب إلى منزلي، فضحك البارودي ضحكاً شامتاً، وقال له: يا ترشّ (شتمية غير جارحة) خلي مفتاح «فا» ينفّك (!)

أبو قوس، فقد ساعده البارودي على الظهور في العاصمة، وخصّص له راتباً شهرياً، وأحضر له مُعلمين لتثقيفه موسيقياً، وربّب له حفلة غنّى خلالها بحضور رئيس الجمهورية شكري القوتلي، وبالنسبة، البارودي هو من أطلق عليه اسم «صباح فخري».

كان فخري البارودي عاشقاً لسورية، قد لا يمر يوم في حياته من دون أن يقدّم لها شيئاً، ففي سنة 1934 أحدث «مكتب البارودي للدعاية والنشر»، ووظّف عنده مُثقفين كثيرين، منهم الدكتور ناظم

امتلك البارودي شجاعة استثنائية خوّلته ان يكتب افتتاحيات صحيفته بلغة اهل دمشق العامية، في زمن كانت الفصحى شبه مقدّسة