



## هوامش

يعتقد كثيرون أن شرب الماء مع الوجبات يخفف من حموضة المعدة والإنزيمات الهاضمة، ما يجعل هضم الطعام أكثر صعوبة على الجسم، ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح علمياً



شرب الماء قد يسرع عملية الأيض بنحو 24 درجة حرارة لكل 500 مل يجري تناولها (Getty)

يساعد في منع الإفراط في تناول الطعام وإنقاص الوزن. وقد أظهرت دراسة مدتها 12 أسبوعاً أن المشاركين الذين شربوا 500 مل من الماء قبل كل وجبة، فقدوا وزناً أكثر بـ كيلوغرامين مقارنة بالذين لم يشربوا الماء قبل الوجبات. كما تشير الأبحاث أيضاً إلى أن شرب الماء قد يسرع عملية الأيض بنحو 24 درجة حرارة لكل 500 مل يجري تناولها. ومن المثير للاهتمام أن عدد السعرات الحرارية المحروقة انخفض عندما سُخِّن الماء لدرجة حرارة الجسم، وقد يكون هذا بسبب حقيقة أن الجسم يستخدم المزيد من الطاقة لتسخين الماء البارد حتى درجة حرارة الجسم. وتطبيق هذه الفائدة فقط على الماء، وليس على المشروبات التي تحتوي على سعرات حرارية. ففي إحدى المراجعات، زاد إجمالي مدخول السعرات الحرارية بنسبة 8-15%، عندما تناول الناس المشروبات السكرية، أو الحليب، أو العصير مع الوجبات.

أخيراً، عندما يتعلق الأمر بشرب السوائل مع الوجبات، فقد تختلف الآثار بين شخص وآخر. فإذا كان تناول السوائل مع الطعام يسبب إزعاجاً، أو يؤدي إلى الانتفاخ، أو يزيد من سوء ارتجاع المعدة، فيفضل شرب السوائل قبل أو بين الوجبات.

هكذا، بدأت الفنون تنافس نفسها، وبدأ الفنان يبدع في كل عمل جديد. ومع كل عمل يبدأ الشعور بالنقص، بأن هذا العمل ليس هو العمل المثالي الذي سيبقى خالداً، وسيبقى اسمه قيد الخلود. هكذا، ربما، تطورت الفنون وقدم الفنانون للبشرية كل هذا الإبداع الاستثنائي في الفنون والآداب والعمارة، وفي الرؤية الخاصة بكل منهم إلى الحياة والموت، وفي فهم كل منهم الكمال والنقص.

من حوار هذه الثنائيات حظيت البشرية بكل الجمال الذي تخلفه الفنون، فحين يشعر المبدع بأن عمله كامل ومثالي يتوقف عن الإبداع. ما يُبقي الإبداع حياً هو الشعور بالنقصان فيه، هذا النقصان هو بذرة خلود العمل الإبداعي؛ فكما أن لا شيء يكتمل في الحياة بسبب الموت، كذلك هو العمل الإبداعي محكومٌ بالنقصان، لأن اكتماله يعني موت صاحبه؛ هل كانت البشرية سوف تحظى بكل هذا الجمال، لو أن الموت غير موجود؟ أفكر دائماً في هذا محاولة تخفيف ثقل فكرة الموت علي. رؤيتنا إلى الجمال سببها فناؤه القريب، أو بالأصح فناؤنا نحن الذي نحاول تجنُّبه بالإبداع، وباستخدام الخيال، وبمزج الفن والخيال والعلم. نذهب نحن من دون أن نحقق عملنا المثالي، لكنه سيبقى كاملاً مثالياً وأقفاً في وجه الفناء آلاف السنين.

### باختصار

تلعب السوائل أثناء أو قبل الوجبات عدة أدوار مهمة في عملية الهضم؛ فتساعد على تكسير قطع الطعام الكبيرة ما يسهل عليها الانزلاق إلى المريء والمعدة

يساعد تناول الماء مع الوجبات في تنظيم الشهية ويزيد من الشعور بالشبع، ما قد يساعد في منع الإفراط بتناول الطعام وإنقاص الوزن

إذا كان تناول السوائل مع الطعام يسبب إزعاجاً ويزيد من سوء ارتجاع المعدة، فيفضل شرب السوائل قبل أو بين الوجبات

اللعب. بهذا، لا يوجد دليل علمي على أن الكحول أو المشروبات الحمضية عند تناولها باعتدال تؤثر سلباً في هضم العناصر الغذائية أو امتصاصها. في المقابل، فإن لشرب كمية كافية من الماء مع الوجبات فوائد عدة منها:

**تحسين عملية الهضم**  
تلعب السوائل أثناء أو قبل الوجبات عدة أدوار مهمة في عملية الهضم؛ فتساعد على تكسير قطع الطعام الكبيرة ما يسهل عليها الانزلاق إلى المريء والمعدة. كما أنها تساعد في تحريك الطعام بسلاسة، ما يمنع الانتفاخ والإمساك. كما أن المعدة تفرز الماء إلى جانب حمض المعدة والإنزيمات الهاضمة أثناء الهضم، ما يلعب دوراً كبيراً في تعزيز وظيفة الإنزيمات.

**يقطع الماء من الشهية**  
يساعد تناول الماء مع الوجبات في تنظيم الشهية، ويزيد من الشعور بالشبع، ما قد

مع الوجبات، مفادها أن السوائل تزيد من سرعة خروج الأطعمة الصلبة من المعدة، إذ يُعتقد أن هذا يقلل من وقت ملاسة الوجبة لحمض المعدة والإنزيمات الهاضمة، ما يؤدي إلى ضعف عملية الهضم. وفي الواقع، لا يوجد أي دليل علمي يدعم هذا الادعاء، فعلى الرغم من أن السوائل تمر عبر الجهاز الهضمي بسرعة أكبر من المواد الصلبة، فإنها لا تؤثر بسرعة هضم الطعام الصلب.

**الكحول والمشروبات الحمضية لها تأثير سلبي في اللعاب**  
يجادل بعض الناس بأن شرب المشروبات الحمضية أو الكحولية مع الوجبات يجفف اللعاب، ما يجعل من الصعب على الجسم هضم الطعام. ووجدت الأدلة أن الكحول يقلل من تدفق اللعاب بنسبة 10-15% فقط، وينطبق هذا على الخمور القوية، وليس على المشروبات ذات تركيزات الكحول المنخفضة. أما بالنسبة للمشروبات الحمضية، فقد وُجد أنها تزيد من إفراز

### الكويت. يارا حسين

يدعي بعضهم أن تناول المشروبات مع الوجبات يضرب بعملية الهضم، ويتسبب في تراكم السموم، ويؤدي إلى مجموعة متنوعة من المشكلات الصحية. هل هذه حقيقة أم هي مجرد خرافة؟ وكيف تؤثر السوائل مع الوجبات في عملية الهضم والصحة؟ ويعتمد أصحاب هذا الرأي على ثلاث حجج، هي:

**الماء وحمض المعدة**  
يعتقد كثيرون أن شرب الماء مع الوجبات يخفف من حموضة المعدة والإنزيمات الهاضمة، ما يجعل هضم الطعام أكثر صعوبة على الجسم. ولكن هذا الاعتقاد غير صحيح علمياً، فالجهاز الهضمي قادر على تكيف إفرازاته على حسب الوجبة المتناولة.

**السوائل وسرعة الهضم**  
حجة أخرى شائعة ضد شرب السوائل

# السوائل أثناء الأكل الماء ليس مضرًا عند تناول الطعام



وأخيراً

## تهزمت الفنون يا موت

رشا عمران

كما لو أنه هو السؤال الثاني للفنون والإبداع؛ أي الأعمال الفنية تلك التي يمكن أن تبقى إلى الأبد، ويبقى اسم مبدعها أبدياً. هل حققت، مثلاً، الإلياذة والأوديسة لهوميروس هذه المعادلة؟ هل فعلت ملحمة جلجامش التي كتبها سين لقي وبنيني ذلك؟ من يعرف اسمي الكاتين الآن؟ هل أعمال كالموناليزا للافنشي أو الصرخة لإدوار مونش أو الفتاة صاحبة القراط ليوهانس فيرمير أو الغورنيكا لبيكاسو حققت ذلك؟ من الذي جعل فان كوخ أكثر حضوراً في الحياة، لوحاته العظيمة التي لم يقدرها أحد في أثناء حياته ومات فقيراً حزيناً، أم بتره لأذنه وإهداؤها لجارته في واحدة من نوبات اضطرابه النفسي؟ هل أجابت السيمفونيات العظيمة عن هذا السؤال، وخلدت موتزارت أو باخ أو بيتهوفن؟ هل كانت السيمفونية الناقصة لشريرت غير دليل واضح على أن الفن لا يصل إلى حد الكمال إلا إذا مات صاحبه؟ بقيت تلك الأعمال الإبداعية مع أسماء مبدعها موجودة، وستبقى عبر التاريخ، مثل ما أنتجته المصري والبابلي والسومري والفينيقي من إبداع مذهل ظل متميزاً وحاضراً منذ آلاف السنين. لكن هل تحقق الخلود لأصحابها الذين كان سعيهم كله إلى تجنب الموت والبحث عن الاستمرار في الحياة إلى الأبد؟ مات الجميع وبقيت إبداعاتهم

ما هو العمل الفني المثالي الذي يمكن أن يحظى بالخلود، ويجعل صاحبه يشعر بأنه بلغ به حد الكمال، وأن عليه أن يتوقف بعده؟ هذا السؤال الكبير والمضني هو السؤال التاريخي الذي أنتج للبشرية كل هذه الفنون الرائعة في كل المجالات، التشكيل والنحت والمسرح والسينما والشعر والموسيقى والرقص والأوبرا، وكل أنواع الفن الذي لم يتوقف يوماً منذ بدأ البشري بالرسم على جدران الكهوف، واكتشافه العناصر الأساسية لحياته، وتجربته الجنس والخلق وصدمة مع الموت، حيث وصل الإبداع والخيال في تكامله مع العلم إلى حد غير متوقع. ومع ذلك، لم يُعلن يوماً أن ما جرى إنجازها حتى اللحظة هو الكمال، وأن على المبدعين أن يتوقفوا. ذلك أن السؤال الأساسي الذي يقف وراء الفنون والإبداعات والاختراعات هو سؤال الموت، والإنتاج البشري كله من دون استثناء، الخير والشيرير، الجميل والقبيح، مرتبط بمحاولات فهم الموت واستكشاف ما بعده، حتى فكرة الأديان نفسها كانت محاولة لتخفيف وطأة الموت عبر ربط الحياة بحياة أخرى غيبية لا يعرفها سوى الموتى، ويعيش الخيرون خالدين فيها... هكذا يبدو الخلود