



الوقاية من أمراض القلب



إن اول استراتيجية في الوقاية من أمراض القلب هي أن تقلل فرص إصابتك بمرض الشرايين التاجية قدر استطاعتك، وفيما يلي نظرة شاملة لعوامل الخطورة لشد يد المعرفة، وما يمكنك فعله لمجابهتها.

التدخين
إن التدخين يزيد قابليتك للإصابة بمرض الشرايين التاجية بمقدار يزيد عن الضعف ويجعلك أكثر عرضة للإصابة بنوبة قلبية بمقدار يصل إلى ست مرات.

والتدخين يمكن أن يكون مرتبطاً بشكل مباشر ب 20% من الوفيات الناتجة عن مرض الشرايين التاجية، وكل سيجارة تدخنها تزيد من هذا الخطر الذي يتهددك، والحل الوحيد هو الإقلاع عن التدخين. فدرجة الخطر تقل سريعاً بعد الانقطاع عن التدخين وتعود إلى نفس مستواها تقريباً لدى غير المدخنين في خلال ثلاث سنوات.

مستوى الكوليسترول المرتفع
كلما ارتفع مستوى الكوليسترول في دمك، زاد خطر إصابتك بمرض مرتفع فإن خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية ينخفض بنسبة 2% إلى 3% لكل نسبة 1% تستطيع أن تخفضها من الكوليسترول في دمك.

وأول خطوة في خفض مستوى الكوليسترول في دمك هي أن تتناول طعاماً منخفض الدهون بالإقلال من الأطعمة حيوانية المصدر، إن طبيبك سوف يخبرك بالمستوى المنخفض الذي يجب أن تصل إليه، وما إذا كان تناولك للعقاقير الخفضة للكوليسترول مفيداً لحالتك.

ضغط الدم المرتفع
كلما ارتفع ضغط دمك، زاد خطر إصابتك بمرض الشرايين التاجية، إن خفض ضغط دمك المرتفع يحيد من الإصابة بهذا المرض، كما يعطيك أيضاً حماية إضافية من الإصابة بالسكري والسكتات الدماغية.

الحمول الجسماي
إن ممارسة الرياضة بانتظام يمكن أن تخفض خطر إصابتك بالنوبة القلبية بمقدار يتراوح بين الثلث إلى النصف، وإذا كنت قد بقيت في حالة حمول لمدة بضع طويلة، وكنت زائد الوزن وبدنياً، فاستشر طبيبك أولاً قبل أن تبدأ أي برنامج رياضي.

السمنة
إن زيادة الوزن بنسبة تزيد عن 20% فوق الوزن المثالي تفتح الباب أمام عدد من عوامل الخطورة الأخرى المسببة لمرض الشرايين التاجية، وتشمل ارتفاع ضغط الدم ومرض السكر وارتفاع مستويات دهنيات الدم ونمط الحياة الخاملة.

مرض السكر
إن مريض السكر يكون أكثر عرضة بمقدار ثلاثة إلى سبعة أضعاف للوفاة بسبب المرض القلبي الوعائي، إن اتباع أسلوب مكثف للسيطرة على مرض السكر وغيره من عوامل الخطورة قد يقلل احتمالات الإصابة بالاضغاطات القلبية الوعائية.

النوع (ذكر / أنثى)
بعض الناس يعتقد خطأ أن مرض الشرايين التاجية يصيب الرجال فقط إذ إن النساء في مرحلة الخصوبة (أي اللاتي يحضن) يكن في حماية إلى حد ما، ربما بسبب أن لديهن مستويات أعلى من هرمون الاستروجين الانثوي في الدم، ومع ذلك فبعد سن انقطاع الحيض فإن خطورة إصابة المرأة بمرض الشرايين التاجية أكثر من أية حالة أخرى، بل أكثر كثيراً ممن يتوفون بسبب سرطان الثدي وسرطان الرئة معاً.

ويمكن أن تكون أعراض مرض الشرايين التاجية أكثر صعوبة في التعرف عليها في النساء، وعندما يتم تشخيص هذا المرض في امرأة لأول مرة، فإن المرض يميل لأن يكون أكثر شدة مما لو كان قد تم تشخيصه في الرجل، كما أن النساء يكن أقل قابلية للحياة والاستمرار بعد الإصابة بنوبات قلبية عن الرجال.

الإسبرين
بالنسبة للرجال فوق سن الخمسين فمة دليل معقول على أن تناول الإسبرين بتركيز عادي (325 مجم) يوماً بعد يوم، أو تناول 81 مجم من الإسبرين يومياً يقلل قابلية الإصابة بمرض الشرايين التاجية، أما في النساء فالدليل على فائدة الإسبرين أقل وضوحاً وأثراً.

ومن جانب آخر فالإسبرين يمكن أن يسبب آثاراً جانبية، تشمل النزيف، لذا فاستشر طبيبك قبل أن تبدأ في الاستخدام المستمر للإسبرين.

الإفراط في معاقرة الخمر
ثبت بتجربة أن تعاطي الخمر وخاصة عند الإفراط فيها يزيد خطر الإصابة بمرض الشرايين التاجية في الرجال والنساء على السواء، ووفق هذا فإن شرب الكحوليات يزيد خطر إصابة النساء بسرطان الثدي.

ارتقاء مستوى الهوموسيتيين
إن الأشخاص الذين لديهم مستويات عالية من تلك المادة الطبيعية في دمائهم قد تكون لديهم بالتالي قابلية أعلى للإصابة بمرض الشرايين التاجية، ويمكن قياس مستوى الهوموسيتيين في الدم باختبار الدم، ويمكن أن يرث الإنسان الميل لوجود مستوى مرتفع من الهوموسيتيين في الدم (كصفة وراثية)، ولكن يبدو أن السبب في معظم الناس الذين لديهم مستويات مرتفعة (بدرجة متوسطة) من الهوموسيتيين هو وجود نقص غذائي في حمض الفوليك (الفولات) وفيتاميني "ب6" و"ب12".

ولا يوجد اتفاق حتى الآن بين الأطباء عما إذا كان من الواجب على الناس عامة أو على الأشخاص الذين يعانون من مرض الشرايين التاجية خاصة أن يطبلوا قياس مستوى الهوموسيتيين لديهم، وبالنسبة للأشخاص ذوي المستويات المرتفعة من الهوموسيتيين فلا يوجد دليل على أن خفض مستواه يكون مفيداً لهم، ومع ذلك فمن الحكمة أن يتناولوا أقراص حمض الفوليك (400 ميكروجرام) وفيتامين "ب6" (100غرام) وفيتامين "ب12" (100جرام) خاصة لمن كان أحد والديه أو أحد أجدادهم قد أصيب بمرض الشرايين التاجية قبل سن الخامسة والخمسين.

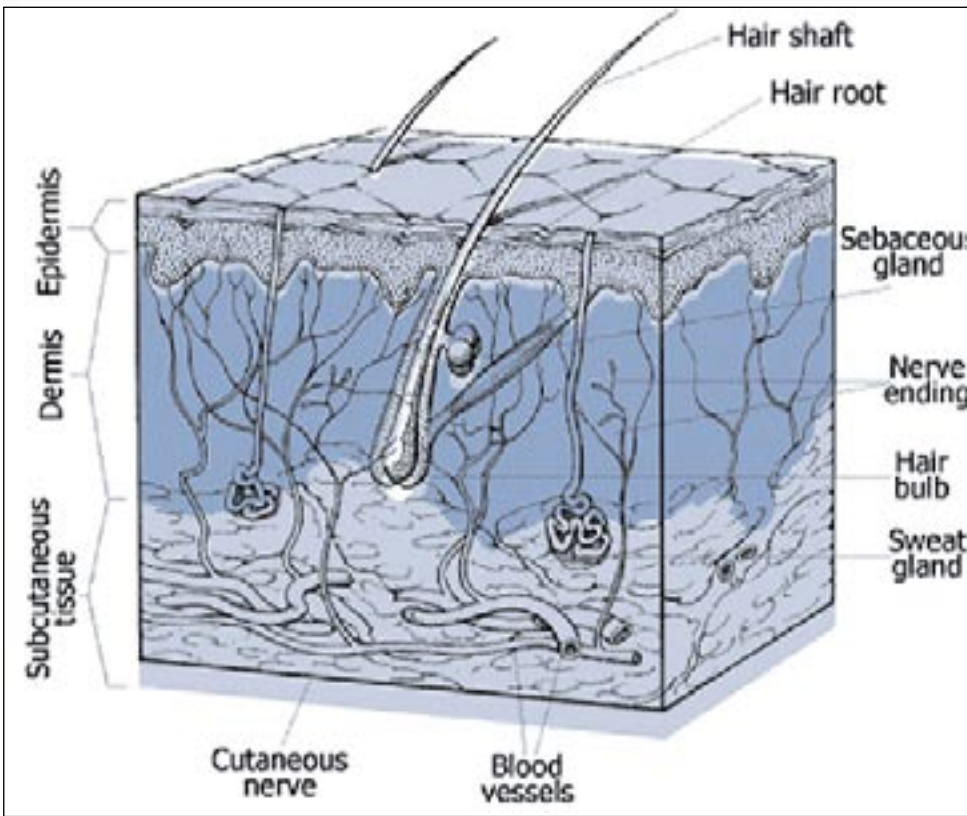
مستوى الجلوسيدات الثلاثية المرتفع
إن وجود مستوى مرتفع من هذا الدهن - خاصة مع وجود مستوى منخفض من البروتين الدهني مرتفع الكثافة HDL في الدم - يبدو أنه إرضاء بالإصابة بمرض قلبي، رغم أنه ليس بنفس القوة مثل ارتفاع مستوى الكوليسترول. ومن الأفضل تحديد مستوى الجلوسيدات الثلاثية عن طريق الصوم مدة 12 ساعة قبل إجراء اختبار الدم.

والخطوات الرئيسية في خفض مستوى الجلوسيدات الثلاثية المرتفع هي الحد من كمية السكر والشحومات المكررة في طعامك، أن تنقص وزناً إذا كنت بدنياً، أن تتجنب شرب الخمر، وتسيطر على مرض السكر.

العدوى
ثمة ميكروب يسمى الكلاميديا النروية -Chlamydia Pneu- moniae بعد سبباً شائعاً للتهاب النروى والتهاب الشبكي وحالات عدوى الحلق والجيوب الأنفية، وهو يمكن أن يسبب حالة عدوى لبطانة الشرايين، وتشير الدراسات إلى أن هذه العدوى يمكن أن تكون خطوة أولى ذات أهمية في حدوث حالة تصلب الشرايين للمرضى (في بعض الأشخاص على الأقل).

هذا ولم يثبت أن إجراء اختبار لهذه العدوى أو إعطاء علاجات بال مضادات الحيوية في حالة وجود العدوى تكون له فائدة في منع حدوث تصلب الشرايين، ومع ذلك فهذا الاحتمال لا زال قيد الدراسة والبحث.

الصيام وقاية و علاج للأمراض الجلدية



كبرى من الجسم، وكذلك الأمراض الراضحة والالتهابات الجلدية بشرط أن تقل نسبة الملح في الطعام حتى تتم الفائدة المرجوة.

كما أوجب الله الصيام على المسلم الذي لا تتحمل صحته أن يفطر ويقضي أياماً بعد ذلك عندما يعافى بقدر ما أفطر، وهي رخصة للإفطار ورحمة للمريض.

ومن أهم الأمراض الجلدية التي تبيح الإفطار مرض الذئبة الحمراء الحاد، ومرض الفقاعة والصدفية الحادة المنتشرة وسرطان الجلد وغيرها.

وهكذا يريد الله بنا اليسر ولا يريد بنا العسر، كما يجب أن تؤتي رخصة كما يجب أن تؤتي عزامه.

الامتصاص من جدار الأمعاء الدقيقة، فإذا أمسك الصائم عن طعامه وعن شربه فإن جهازه الهضمي سيحتمل بكفاءة كبيرة، وعملية الامتصاص ستسير سيراً طبيعياً ولن تسمح للجاسم الغريبة أن تتحد من الجهاز الهضمي وبالتالي لن تحدث الحساسية سواء الجلدية أو غير الجلدية (كحساسية الجهاز التنفسي وحساسية العين وغيرها)، ولذلك فالصوم علاج مفيد جداً لكثير من الأمراض الجلدية / حيث إن الأمراض الجلدية تنتشر بسرعة في الجلد الذي يحتوي على كمية أكبر من السوائل والماء.

فبعد الإقلال من كمية الماء بالجلد (بالصيام) تقل حدة الأمراض مثل الأكزيما الحادة التي تشمل مساحات

الصوم في اللغة هو الإمساك عن شيء وتركه، فكل ممسك عن طعام أو سير فهو صائم، والله سبحانه وتعالى فرض الصيام على المسلمين لما فيه من فوائد كبيرة منها فوائد نفسية ومادية ملحوظة وملموسة يحسها الصائم ويشعر بها خلال صومه.

ولعل من أهم الفوائد راحة الجسم (بعض أجهزته) التي تعمل باستمرار واجهاد طوال العام وفي شهر رمضان يحق لها أن تستريح وأن تهدأ لتجدد نشاطها وتقوم من اعضائها لمساعدتها على العمل باقي العام.

ومرض الحساسية الجلدية بأنواعه المختلفة وأسبابه المتعددة مرتبط ارتباطاً كبيراً بعملية



التبرع بالدم واجب إنساني

لا نحتاج الدم فقط في حالات الأزمات والكوارث الطبيعية، مع أن نسبة التبرع تزداد خلال هذه الفترات، وفقاً لإحصائية أمريكية، يحتاج شخص ما في الولايات المتحدة إلى وحدة من الدم كل ثانيتين، ومع ذلك 5% من الناس تبرع بالدم كل سنة.

وينصح الصليب الأحمر الأمريكي الناس بالتبرع بالدم، لما فيه من فوائد جمة للمتبرع والمتبرع له. كما ينصح الصليب الأحمر المتبرعين بالقيام بالخطوات التالية قبل التوجه إلى بنك الدم:

- تتناول الكثير من المواد الغذائية الغنية بالمعادن وخصوصاً الحديد، مثل اللحم الأحمر، والدجاج، والبقول، وتناول الكثير من الماء أيضاً. تأكد من تناول وجبة إفطار أو غداء جيدة ومغذية في يوم التبرع.
- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون، حيث يمكن أن تعرقل بعض الفحوصات المخبرية. فقد ترفض عينة دمك إذا كانت غنية بالدهون.
- ارتد ملابس فضفاضة، مع أكمام قصيرة يوم التبرع، حتى يمكن سحب الدم بسهولة.
- استرخ لبضع دقائق بعد سحب الدم، وتناول وجبة خفيفة قبل الخروج من مركز التبرع.
- استرخ لمدة ساعتين أو أكثر بعد التبرع، ولا تقم بنشاط جسدي مرهق، مثل رفع أغراض ثقيلة.
- استرخ وارفع قدميك على وسادة إذا شعرت بالتعب والوهجة.
- تناول الكثير من الماء بعد التبرع على الأقل لمدة يومين.

غذاء الأم الحامل اثناء الحمل

ساد في الماضي اعتقاد بأن غذاء الأم وصحتها يؤثران على صحة الجنين وبأن تاريخ صحة الطفل تبدأ بعد ولادته وتعتمد على كمية الطعام الذي يتناوله ونوعيته وطبعاً.

وقد أثبت العلم فيما بعد عدم صحة هذا الاعتقاد وبينت الدراسات المتكررة والأبحاث المتخصصة أن غذاء الأم الكامل والصحيح أثناء الحمل يعتبر شرطاً أساسياً لتكوين الجنين الصحيح بكامل أعضائه ولنموه الطبيعي فيما بعد.

ولابد لبناء الجسم من لبنات أساسية أصلح على تسميتها بروتينات، دهنيات كربوهيدرات، أملاحاً معدنية وفيتامينات ولا سبيل للجنين للحصول عليها إلا من جسم الأم الذي يحتاج أثناء الحمل إلى كميات إضافية (نظراً لحالة الطوارئ) الناتجة عن الحمل) من هذه المركبات لا يفتني بها ولا يصعب قادراً على تأمين حاجة الجنين إلا إذا توافرت هذه العناصر في الطعام الذي تتناوله الأم الحامل.

وقد لاحظ الباحثون أن الكثير من الحالات المؤسفة كإسقاط والولادة المبكرة وولادة الأطفال الشوهين والمعاقين له علاقة بسوء تغذية الأم أثناء الحمل.

وفي الحالات التي تلجأ فيها النساء الحوامل إلى الإفراط في تناول الأطعمة الدسمة ينتج أيضاً ضرر على الأم التي تتعرض لسمنة وعلى الجنين الذي يزيد وزنه عن حده الطبيعي ويمثل الضرر في خطر على الطفل وفي معاناة صحية متكررة عند الطفل الذي يعاني من زيادة الوزن أثناء الولادة.

ويقسم الخبراء فترة الحمل التي تحتاج إلى دقة إختيار غذاء الأم إلى مرحلتين هما:-

1- غذاء المرأة الحامل في النصف الأول من فترة الحمل:-
عندما يكون الجنين صغيراً لا يبنني على أن تزيد من كمية طعامها بشكل مفرط و زيادة الطعام يجب أن تكون محدودة جداً شرط أن تراعي وجود كمية كافية من البروتينات (بما في ذلك البروتين الحيواني) ومن الدهنيات شرط ألا تقل كمية الدهن النباتي (من الزيوت النباتية) عن 15% مما تناوله الحامل من دهون، ومن الكربوهيدرات.

بعض الأطباء يقترحون الخيار التالي لنسب المواد الغذائية التي تحتاجها المرأة الحامل يومياً:

- أ- 200 غرام من اللحم أو الدجاج أو السمك.
- ب- أكثر من نصف لتر من الحليب.
- ت- 100 إلى 120 غراماً من اللبن.
- ث- 20 إلى 25 غرام من الجبنه.
- ج- بيضة واحدة.
- ح- 500 إلى 600 غرام من الخضار (على الا تزيد كمية البطاطا عن 200غرام)
- خ- 200 إلى 300 غرام من الفاكهة.

في فترة الحمل الأولى يكتب أهمية خاصة تناول الأطعمة الغنية بالحديد كما يكتب أهمية في غذاء المرأة الحامل وجود الثورين (وهو حمض أميني يساعد على النمو الصحيح للجهاز العصبي وحاسة البصر عند الجنين ويرفع من قدرة جهاز المناعة عند الطفل).

كما يسجل الخبراء أهمية للأطعمة الغنية بالسليونيوم الذي يحمي الخلايا من التأثيرات الضارة الناتجة عن التلوث البيئي (مثل الإشعاعات والعناصر السامة في المواد الغذائية).

وتنصح المرأة الحامل طيلة فترة الحمل بتناول المواد الغنية بالمعادن والفيتامينات خاصة حمض الفوليك والتوريك والحديد والكالسيوم والفسفور لأن هذه العناصر تؤمن مهمتها للتطور السليم للجنين.

ويكتسب الفيتامين A أهمية خاصة أيضاً في مرحلة الحمل لأنه يلعب دوراً أساسياً في التطور الطبيعي للجنين فهو أساسي في عملية نمو وتكاثر الخلايا ونقصه يقود إلى البه في نمو الجنين.

ويعتبر الفيتامين E أيضاً من العناصر التي لا غنى عنها في غذاء المرأة الحامل (ويسمى هذا الفيتامين أحياناً بفيتامين النمو/التواصل) فهو يسهل عملية الحمل الطبيعي ويساعد على نمو الجنين ويعطي إشارات في حالات الولادة المبكرة وفي حالات تعذر إستمرا الحمل.

وللفيتامين C أيضاً أهمية كبيرة في حالات الحمل، فإضافة إلى وظيفته في تقوية الجسم وإلى مساهمته في الكثير من العمليات الإستقلابية فهو يرفع من قدرة الدم على التخثر ويساعد على الكشف المبكر لحالات نزيف ما بعد الولادة.

غذاء الأم الحامل اثناء الحمل

وليس السكر الجاهز فحسب، إن كمية الكربوهيدرات المطلوبة في هذه المرحلة يجب أن يتم الحصول عليها من الخضار والفواكه بشكل رئيسي والتخفيف من تناول البطاطا إلى ما دون 200 غرام في اليوم.

في المرحلة الثانية من فترة الحمل يحتاج جسم المرأة الحامل إلى ضعفي ما كان يحتاج إليه قبل الحمل من العناصر المعدنية وخاصة إلى الكالسيوم الذي ساهم في تشكيل الجهاز العظمي لجسم الجنين. لذلك يتوجب على المرأة الحامل أن تزيد تعاملها مع الحليب ومشقاته (لبن، لبنه، جبنة...) حيث يمكن أن ترتفع كمية الحليب الذي تستهلكه المرأة الحامل يومياً في هذه المرحلة إلى لتر واحد.

كما أن احتياجات جسم المرأة الحامل من الفيتامينات ترتفع بنسبة كبيرة في المرحلة الثانية من فترة الحمل وتصل في الأشهر الأخيرة من الحمل إلى 3 أضعاف إحتياجات جسم نفس المرأة في الحالات العادية.

من الضروري الإلتباه إلى أن نشاطة كبد المرأة الحامل وكتليتها يزدادان كثيراً في مراحل الحمل المتقدمة حيث تضطر هذه الأعضاء إلى تنظيف الجسم من السموم ومن نفايات تبدل المواد داخل جسم المرأة وجسم الجنين لذلك يتوجب على المرأة الحامل أن تتجنب تناول الأطعمة الحارة والملحة وعدم إضافة التوابل إلى طعامها.

ينصح بتناول الشوربا المحضرة من الحليب والخضار أما اللحوم والأسماك فينصح بتناولها مسلوقة.

كما ينصح بتخفيف كمية الملح المستهلك خاصة في الشهرين الأخيرين إلى ما دون 5 غرام في اليوم.

كما يجب التقليل من كمية السوائل إلى (54 -) أقداح في اليوم.

وبما أنه تشمل حالات عديدة لأطفال يعانون من أنواع مختلفة من الحساسية فيجدر بالمرأة الحامل الحد من تناول العناصر المشبوهة أو المتهمه بالتسبب في حالات التحسس مثل الشوكولا، الكاكاو، القهوة، الجوز، الفطر، وطبعاً الدخان.

ولأن جسم رحم المرأة يكبر في الأشهر الأخيرة فإن ملاً المعدة بالوجبات الكبيرة يصعب عيماً رطباً ومضرباً زجاجاً للمرأة الحامل لذلك لا بأس في أن تخفف هذه المرأة الحامل من كمية الطلع الذي تتناوله أثناء الوجبة الواحدة وزيادة عدد الوجبات إلى الـ 6 وجبات بدلاً من 5.

3- غذاء المرأة الحامل في بعض الحالات الإستثنائية:-
في كثير من الحالات تتعرض المرأة الحامل لعوارض شاذة مرضية أو شبه مرضية تجعل إتيانها للتعليمات العامة في تناول الغذاء أمراً متعذراً.

فتجد نفسها مضطرة للتعديل في مناهج غذائها، وهذه الحالات كثيرة جداً وهي من إختصاص الطبيب المعالج لكننا سنذكر هنا بعض الحالات المعروفة والمتنشرة.

أ- قد تجد المرأة الحامل أن شهيتها للطعام ضعيفة وأن بعض أنواع الغذاء تسبب لها نوعاً من القرف والإشمزاز.

في هذه الحالة تنصح المرأة الحامل بسحب الأضناف المسببة لردة الفعل هذه من لائحة وجباتها والإستعاضة عنها بأنواع أخرى ذات محتوى كيميائي شبيه وذات قيمة بيولوجية مساوية. لكنه وفي مطلق الأحوال يجب ألا تلجأ المرأة الحامل إلى الصوم ومقاومة تساوية.

ب- قد تتعرض المرأة الحامل لحالات من التقيؤ والإستفراغ خاصة في المراحل الأولى من الحمل. وفي هذه الحالات عليها أن تسارع إستشارة طبيبها وتلقي العلاج المناسب وألا توقف تناول الطعام كي لا يتوقف الغذاء عن جنينها البائس في التكوين.

ت- قد تتعرض المرأة الحامل لحالات من الإمساك والتوعك في الأمعاء، وفي هذه الحالات يتوجب عليها زيادة نسبة الخضار والفواكه الغنية بالفيبيرات في طعامها مثل الملفوف، الشمندر، الخيار، الفروالة، البلخ...).

ث- قد تعاني المرأة الحامل من نقص الهيموغلوبين في الدم (فقر الدم)، وفي هذه الحالة لا بد للمرأة الحامل من تناول الأطعمة الغنية بالحديد ولا بد من إستشارة الطبيب المعالج.

ج- قد تتعرض المرأة الحامل لأنواع من السممة وزيادة سريعة في الوزن تفوق الحد المتعارف عليه (أي من 200 إلى 300 غرام في اليوم)، وفي هذه الحالة يجب مراجعة الطبيب وتخفيف الكربوهيدرات في لائحة الطعام وربما يستدعي الأمر تناول الخبز والبطاطا والسوائل وقد يقوم الطبيب بفحص يسمى (الكشف المبكر للسكري) إذا إشتبه بإصابة تلك المرأة به.

2- غذاء المرأة الحامل في النصف الثاني من فترة الحمل:-
في المرحلة الثانية من فترة الحمل تحتاج المرأة الحامل إلى كمية أكثر من الغذاء وخاصة البروتين الذي يعتبر مادة أساسية لتشكيل الأعضاء والأنسجة عند الجنين.

فإذا كانت المرأة الحامل تحتاج في الفترة الأولى من الحمل إلى 1.5 غرام من البروتين لكل كيلوغرام واحد من وزنها فإن هذه النسبة ترتفع إلى 2 غراماً في المرحلة الثانية من الحمل.

وقد ترتفع هذه النسبة إلى 2.5 غراماً إذا كانت المرأة الحامل تمارس عملاً يتطلب مجهوداً فيزيائياً.

وللحصول على هذه الكمية من البروتين تجد المرأة الحامل أن من الأسير لها الإستعانة باللحم والسمك والبيض إضافة إلى الحليب ومشقاته حيث يكفيها مقدار 200 إلى 250 غرام من اللحم في اليوم (للحوم تشمل طبعاً الكبد والكلى واللسان والقلب وغيره).

وفي المرحلة الثانية من الحمل تزداد حاجة المرأة الحامل إلى الدهنيات وينصح بتناول الزبدة والزيوت النباتية (زيت النرذ وبت دوران الشمس وزيت الزيتون).

وفي هذه المرحلة يجب على المرأة الحامل أن تخفف من تناول الكربوهيدرات (خاصة في الأشهر الأخيرة من الحمل) ويفضل التوجه إلى مشتقات القمح الكامل والحبوب الأخرى الغنية بفيتامين B والألياف التي تسهل عمل الأمعاء، والتقليل من تناول المعكرونة لأنها تحتوي على نسبة كبيرة من النشا ونسبة قليلة من الألياف كما أنه يجب تحديد كمية السكر التي تتناولها المرأة الحامل في هذه المرحلة لأن السكر لا يحتوي على فيتامينات وأملاح معدنية بل هو غني بالحريرات (الطاقة).

بعض الأطباء يرى أن كمية الخبز الذي تتناوله المرأة الحامل في المرحلة الثانية من فترة الحمل يجب ألا تتجاوز 250 إلى 300 غرام وكمية السكر 40 إلى 50 غراماً يومياً.

طبعاً كمية السكر هذه تشمل السكر الموجود في كل الأطعمة التي تدخل إلى الجسم

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (حصنوا أموالكم بالزكاة وداووا مرضاكم بالصدقة .)
فبادر أخي المسلم بدفع الزكاة إلى إدارة تحصيل الواجبات الزكوية بوحدتك الإدارية