مصادر الخطر في الغذاء



أوّلاً: الوجبات السريعة (Food Fast):

لقد ارتبط مفهوم الوجبات السريعة بالهمبرجر والدجاج المقلي والبيتزا والبطاطس المقلية والسجق... وهذا مفهوم خاطئ؛ حيث إنّنا لو أخذنا المعنى الحرفي للوجبات السريعة، فهي عبارة عن أغذية تحضّر وتؤكل في فترة قصيرة (بشكل سريع)، ويعني ذلك أنّ الشاورما والدجاج المشوي والفلافل والسمبوسة وغيرها من المقليات المختلفة والجاهزة هي "وجبات سريعة".

1- خصائص الوجبات السريعة:

- سريعة التحضير، فلا يحتاج الشخص لانتظار الوجبة كثيراً.
- تحتوي على كميات كبيرة من الدهون، وبالتالي سعرات حرارية عالية.
- فقيرة في العناصر الغذائية المفيدة، مثل: الفيتامينات، والأملاح، والمعادن الضرورية؛ كالكالسيوم والحديد.
- غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام.
- ذات مذاق مميّز يجذب صغار السن والمراهقين.
- توفّر كثيرٌ من مطاعم الوجبات السريعة خدمة التوصيل المنزلي.

- تمثل تغييراً عن رتابة الحياة والأطعمة الاعتيادية.

2- أسباب انتشار الوجبات السريعة:

- تغير أساليب الحياة وساعات العمل والراحة.
- التأخر في النوم والعشاء.
- انشغال الوالدين، وخروج النساء للعمل، وضعف العلاقات الأسرية.
- إعطاء الشباب مزيداً من الحرّية في التنقّل والتجوال.
- توفّر القوّة الشرائية بشكل لم يسبق له مثيل.
- الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلام المختلفة.
- قد يواجه المراهق ضغوطات نفسية عدة تؤثر على نوعية غذائه، فقد يرفض تناول وجبة ما ليثبت شخصيته، أو يلجأ إلى الأكل – خاصة إلى السكاكر ورقائق البطاطا (التشيبس) – للتخفيف من هموم الدراسة.
- مع اكتساب الشاب استقلاليته تزداد نزاهاته مع أصدقائه ومعها الوجبات خارج المنزل.
- بعض الفتيات يتبعن أنظمة غذائية عشوائية بغية خسارة الوزن؛ مما يؤدي إلى نقص في كثير من المغذيات.

4- لماذا الوجبات السريعة مضرة بالصحّة؟

تحذير قد تجده قريباً على علب الوجبات السريعة بعدما اشتهرت به علب السجائر؛ فقطع الهامبورجر والدجاج والبطاطس المفعمة بالدهون ومكسبات الطعم، وكوب المياه الغازية؛ أصبحت تتصدّر قائمة الاتهام التي أعلنها خبراء التغذية والصحّة في مختلف دول العالم.. فهل تصل أخطار علب الوجبات الجاهزة إلى درجة أضرار علب السجائر؟!.

- تحتوي على نسب مرتفعة من الدهنيات، وسعرات حرارية عالية، مما يؤدي إلى زيادة الوزن، وارتفاع مستوى الكولسترول في الدم.
- تفتقر لكثير من المعادن كالكالسيوم (الحليب ومشتقاته) والمغنسيوم، كما ينقصها الكثير من الفيتامينات (أ، ج).
- تفتقر للألياف الغذائية الموجودة عادة في الخضار والفاكهة والحبوب، وينتج عن ذلك مشاكل في الجهاز الهضمي، أهمها الإمساك والحرقة.
- تحتوي على نسب مرتفعة من الملح.

- تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثّر على كيمياء المخ، ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة.

- فإذا كنت تستهلك هذا النوع من المأكولات مرة في الأسبوع، وأنت لا تشكو من ارتفاع دهون أو سكر في الدم أو وزن زائد، فلا بأس في ذلك...

- أما إذا كنت تتناول هذه المأكولات يومياً أو ما شابه ذلك؛ فأنت تعرض صحّتك للأذى!..

5- كيف يمكن التقليل من مشكلات الوجبات السريعة؟

الوجبات السريعة ليست شرّاً محضاً، ويمكن ببعض التغييرات جعلها أكثر ملائمة للصحّة، وبعداً عن الأضرار:

- الاعتدال في عدد مرات التوجه إلى هذه المطاعم.

- التثقيف الصحّي للأطفال والشباب في المدارس والجامعات وفي وسائل الإعلام.

- منع دعايات الأغذية غير الصحّية.

- يفضل عند طلب (البيتزا) اختيار الأنواع التي تحتوي على كميات أكبر من الخضار وأقل من اللحوم، وأن تكون القاعدة رقيقة للتقليل من السعرات الحرارية للبيتزا.

- يفضل اللحم المشوي بدلاً عن المقلي.

- تجنب أكل البطاطس المقلية، وشرب المشروبات الغازية، واستبدل بها قطعة من الفاكهة وكأساً من العصير الطازج غير المحلّى.

- اختر السلطات التي تحتوي على الخضار الطازجة، وابتعد عن الإضافات الدسمة؛ مثل: المايونيز.

- اختر الحلويات التي تعتمد على الفاكهة الطازجة، مثل: سلطة الفواكه، أو الحلويات ذات الحجم الصغير لتقليل كمية السعرات الحرارية فيها.

- اختر قطعة الهامبرغر الأصغر حجماً.

- اختر الحجم الصغير للبطاطا المقلية، أو استبدلها بالسلطة إذا وجدت.

- تناول الماء أو العصير.

- حاول تجنب تناول الآيس كريم والحلويات.

- تناول في الوجبة التالية طبقاً من السلطة، وبعض الفاكهة، ونوعاً من مشتقات الحليب.

- اعتدل في تناول الطعام ولا تسرف فيه؛ لقوله تعالى: (وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلا تُسْرِفُوا) (الأعراف/ 31).

- مارس الرياضة فتحدّ َ من الآثار السلبية لهذه الوجبات، وتحرق الكميات الفائضة من الدهون.

- لابدّ من التأكيد على مسؤولية مطاعم المدارس والجامعات في تأمين أغذية صحّية، ومشروبات صحّية للطلاب.

- تذكر قول المصطفى (ص): "كلوا واشربوا، وتصدقوا والبسوا من غير إسراف ولا مخيلة".

6- ما هو البديل؟

- يجب أن تهتم الأُم بتربية أبنائها غذائياً ً، وأن تحرص على التزامهم بما يُعدّ في البيت.

- وأن تجعل من طبق السلطة وطبق الشوربة طبقاً ً رئيساً ً محبباً ً لدى أبنائها.

- وأن تدعوهم لتناوله – ليس بالقوة – وإنما بإغرائهم، كأن تُحسن تزيين الطبق، أو تشركهم في إعداده.

- وأن تجعل من وجبات الغذاء الأسرية مناسبة للالتقاء والضحك والاستمتاع، ولا تحوّلها إلى حصة للأوامر والصراخ أو إسداء النصائح.

- إذا كان أحدهم يرغب في تناول الهمبورجر؛ فيمكن صنعه في البيت باستعمال اللحم الخالي من الدسم، أو صدر الدجاج وتحميره بقليل من الزيت، وتقديمه على شكل الوجبات الخفيفة الخارجية.

ثانياً ً: المشروبات الغازية (Drinks Soft):

أصبحت المشروبات الغازية جزءاً ً من مائدة الغذاء عند العديد من الأُسر!.. كما أصبحت مكمّ ِلاً ً هامّاً ً للوجبات السريعة.. وقد صرح كثير من المراهقين والشباب بأنّ الطعام لن يكون لذيذاً ً إذا لم تكن المشروبات الغازية موجودة معه!..

ولكن هناك سؤالان يطرحان نفسيهما:

1- هل المشروبات الغازية سيئة بحيث إنّها تسبب ضرراً ً صحّياً ً على الأطفال والمراهقين؟

2- وهل تسبب المشروبات الغازية السمنة عند الأشخاص الذين يتناولونها بكثرة؟

1- ما هي المشروبات الغازية؟

المشروبات الغازية هي مشروبات صناعية، مضافاً ً إليها مواد حافظة، وغاز ثاني أكسيد الكربون، ونكهات تعطيها الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة.

وهي بالتالي لا توفر أيّة عناصر غذائية تذكر، سوى الطاقة الحرارية الناتجة من السكريات.

فعلبة واحدة من المشروبات الغازية توفر ما بين (150-180) سعرة حرارية.

أمّا المشروبات الغازية المسماة بـ"الدايت" فهي لا تحتوي إلّا على سعرة حرارية واحدة، وبالتالي لا تزيد من الطاقة الحرارية التي يتناولها الإنسان مع غذائه.

وتحتوي مشروبات الكولا على مادة الكافيين ولكن بكميات أقلّ مقارنة بالقهوة والشاي.

2- أنواع المشروبات الغازية:

تختلف المشروبات الغازية حسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية والتي هي عبارة عن: ماء وسكر ومواد حافظة وغازات. وهذه النكهات هي:

- الكولا: وهي التي تضاف للبيبسي والكوكاكولا.
- الليمون: ويضاف إلى السفن آب والسبرايت.
- البرتقال: ويضاف إلى الميرندا والفانتا.
- العنب: ويضاف إلى مشروب الفيمتو.
- الفواكه المشكلة.

3- القيمة الغذائية للمشروبات الغازية:

- المشروبات الغازية هي سائل يحتوي على كميات كبيرة من السكريات الخاوية (أي: الخالية من القيمة الغذائية)، وكمية قليلة جدّاً من الأملاح.
- تعتبر جميعها ذات قيمة غذائية منخفضة، ولا تحتوي على البروتينات أو الدهون أو الفيتامينات والمعادن.
- والمشروبات الغازية الخاصة بمرضى السكري والحمية (الدايت)، تركيبها مشابه للمشروبات الاعتيادية، غير أنّ السكر استبدل بمركب الأسبرتام أو غيره.

4- هل هناك مخاطر صحّية من المشروبات الغازية؟

إنّ أهم ما يقلق علماء التغذية هو إحلال المشروبات الغازية محل عصير الفواكه والحليب، فقد أوضحت الدراسات أنّ المراهقين والشباب يبدأون بتناول كميات غير قليلة من المشروبات الغازية، وتحلّ تلقائيّاً محل العصير أو الماء مع الطعام؛ فامتلاء المعدة بالمشروب الغازي يعني عدم وجود مكان لمشروبات أخرى!.

أ) السكر في المشروبات الغازية:

- تحتوي العلبة الواحدة (سعة 360مل) على عشر ملاعق صغيرة من السكر!.. وهذا السكر من النوع البسيط السريع الامتصاص "هضميّاً".. وبما أنّ الجسم ليس بحاجة لها؛ فسرعان ما يتم تحويله إلى دهن يختزن.

وهناك علاقة أكيدة بين المشروبات الغازية وازدياد وزن الجسم وزيادة احتمال الإصابة بمرض السكر.

- تحتوي أنواع "الدايت" الخالية من السكر على المُحلّيات الصناعية (بدائل السكر)، وبعض هذه البدائل قد تسبب حساسية عند بعض الأشخاص؛ مثل: الصداع واحمرار البشرة.

أمّا بالنسبة لعلاقة بدائل السكر بالإصابة بالسرطان؛ مثل مادة السكرين، فإنّ هذا الاحتمال ضعيف؛ لأنّ الكمية المتناولة يومياً من خلال المشروبات الغازية قليلة جدّاً، ويستطيع الجسم التعامل معها.

ب) غاز ثاني أكسيد الكربون:

- تحتوي المشروبات الغازية على غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يؤدي إلى حرمان المعدة من الخمائر اللعابية الهامة في عملية الهضم، وذلك عند تناولها مع الطعام أو بعده.

وتؤدي إلى إلغاء دور الأنزيمات الهاضمة التي تفرزها المعدة، وبالتالي إلى عرقلة عملية الهضم وعدم الاستفادة من الطعام.

شرب زجاجة أو كأس من هذه المشروبات، من فترة لأخرى، لا خطر منه، إلّا أنّ شربها يومياً وعلى مدى زمني طويل قد يؤدي إلى أضرار شتى.

على عكس ما يتوقعه الكثيرون لا تعطي إرواءً للجسم، فكلما شُرب منها أكثر، ازدادت الحاجة إليها.

تُطلب في أغلب الأحيان باردة أو مثلجة، وهذا يعني أحد أمرين:

الأوّل: إلغاؤها لحاسة التذوق (وهذه قضية خطيرة وليس كما يعتقد عنها).

والثاني: عدم قدرتها على إثارة حالة الشبع؛ مما يدفع إلى استهلاك المزيد من الطعام.

- من المعتقدات الخاطئة المنتشرة بين الناس أنّ المشروبات الغازية تساعد على الهضم، ولكن هذا غير صحيح، وينبع هذا الاعتقاد من أن تجشؤ الغازات بعد تناول المشروبات الغازية مع الطعام يعطي إحساساً بالارتياح، ويُظَن أنّ هذا الارتياح ناتج عن هضم الطعام، وهذا اعتقاد خاطئ، فالغازات عندما تدخل المعدة تضغط عليها بشدة، وبالتالي يضطر الجسم للتخلّص منها، وغالباً عن طريق دفعها إلى المريء، ومن ثم الفم ويحصل التجشّؤ.

وقد نهى رسول الله (ص) عن التجشّؤ؛ فقد تجشّأ رجل عند رسول الله (ص) فقال: "كفّ عنا جشاءك، فإنّ أكثرهم شبعاً في الدنيا أطولهم جوعاً يوم القيامة".

والحقيقة أنّ الغاز الموجود فيها – ثاني أوكسيد الكربون (CO_2) – لا يساعد إلّا في دفع الأغذية من المعدة إلى الأمعاء بشكل قسري؛ بغضّ النظر عن بقائها الوقت اللازم لإتمام عملية هضمها..

وهذا يعني أنّها مادة أو "غاز" لا تساعد على الهضم بل تسيء إليه، كما تعمل على تمدّد العصارات المعدية ممّا يؤدي إلى عسر الهضم.

ولهذا ينصح الأشخاص المصابون بعسر الهضم وحموضة المعدة والمصابون بغازات البطن بالابتعاد عن المشروبات الغازية؛ لأنّها قد تزيد من حدة هذه الأعراض.

ج) الكافيين:

- تحتوي الكولا على الكافيين الذي قد يؤدي إلى:

زيادة ضربات القلب.

ارتفاع ضغط الدم.

زيادة الحموضة المعدية.

فعلبة الحجم العادي (360 غراماً) تحتوي على 35 إلى 38 ملي غراماً من الكافيين.

وعلبة المشروب الغازي (دايت) بنفس الحجم تحتوي على مقدار أكبر من الكافيين، أي حوالي (42) ميلي غراماً!..

- استهلاك الشباب للكافيين يمكن أن يؤدي إلى نوع من الإدمان عليها عند الكبر.

د) المشروبات الغازية وتسوس الأسنان:

إنّ وجود السكريات في المشروبات الغازية يجعلها مصدراً هامّاً لتسوس الأسنان، خاصة وأنّ المشروب الغازي يتوزع ويتغلغل بين الأسنان.

- فاستهلاك المشروبات الغازية يعتبر أحد عوامل الإصابة بتسوس أو نخر الأسنان.

- السكر ليس وحده المسؤول عن الإصابة بنخر الأسنان، فالمشروبات الغازية تحتوي على أحماض الفوسفوريك والماليك والكاربونيك التي تسبب تآكل طبقة المينا الحامية للأسنان، وهذا ما يعرّضها للنخر.. ومن النادر أن تجد أحداً يقوم بتنظيف أسنانه بعد شرب الكولا أو غيرها!.

- تشير الدراسات إلى أنّ نخر الأسنان موجود عند (90%) من الأطفال!.. ومتوسط عدد الأسنان المتنخرة أو المفقودة أو المحشوة: (8) أسنان لكلّ طفل!.

- نخر الأسنان يمكن أن يحدث خلال الدقائق الأولى من تناول المشروبات الغازية بسبب حموضة المشروبات.

- التعرض المديد للمشروبات الغازية يمكن أن يؤدي إلى فقدان مينا الأسنان.

- المشروبات الحاوية على السكر أكثر إحداثاً لنخر الأسنان.

هـ) المشروبات الغازية تزيد التوتر والاكتئاب:

- قد يحدث عند الشباب الذين يتناولون كميات كبيرة من المشروبات الغازية مشاكل صحّية؛ مثل: فرط النشاط، والتوتر، والحزن.

- فهناك علاقة مباشرة وطردية بين كثرة تناول المشروبات الغازية وحالات فرط النشاط والتوتر التي تعتري المراهقين، وخاصة عند الذين يتناولون أربع عبوات أو أكثر من تلك المشروبات يوميّاً.

- وجود مواد مثل الكافيين في المشروبات الغازية هو واحد من أهم أسباب حالات فرط النشاط لدى المراهقين.

و) المشروبات الغازية والعظام:

- يعتبر الفسفور مكوناً عامّاً في المشروبات الغازية، ويؤدي إلى استنزاف مخزون الكالسيوم من العظام.

- تستفحل المشكلة عندما يستهلك الأطفال والشباب المشروبات الغازية في ذروة نمو عظامهم حين يحتاجون إلى أكبر قدر من الكالسيوم.

- للمشروبات الغازية تأثير سيّئ على امتصاص الكالسيوم من الأمعاء، وذلك بسبب وجود حامضي الفوسفوريك والستريك اللذين يتحدان مع الكالسيوم الموجود في الغذاء، وهذا ما يسبب نقصاً في كمية الكالسيوم التي تصل إلى الدم، وبالتالي إلى العظام، وتظهر فيما بعد مشكلات هشاشة العظام.

ز) عادات غذائية خاطئة مع المشروبات الغازية:

للأسف الشديد هناك بعض الممارسات الغذائية الخاطئة التي يقوم بها عدد من الناس في تعاملهم مع المشروبات الغازية، وأهمها تناول المشروبات الغازية مع وجبة الغداء بدلاً من عصير الفواكه أو اللبن.. وهذه عادة سيئة؛ لأنّها تحرم الأشخاص من تناول الطعام بشكل جيد، وذلك لأنّ المشروبات الغازية تعطي إحساساً سريعاً بالشبع نتيجة وجود الغازات في المعدة.

والمعروف أنّ تناول عصائر الفاكهة قليل عند الشباب، وتنبع أهمية هذه العصائر من أنّها مصدر للفيتامينات والأملاح المعدنية المهمة للجسم، إضافة إلى احتوائها على مواد تسمى بالمواد المضادة للأكسدة، والتي تساعد على الوقاية من بعض أنواع السرطان وأمراض القلب.

وقد اعتاد بعض طلبة المدارس والجامعات على تناول المشروبات الغازية في الصباح الباكر مع الفطور، وخاصة حين يتناولون إفطارهم خارج المنزل في المطعم أو الكافتيريا.. وهذه العادة تحرم الطالب من تناول الحليب في الصباح، وبالتلي تقلل من فرص الحصول على الكميات اللازمة من الكالسيوم المهم لبناء العظام.

ثالثاً: المواد المضافة للأغذية (Additives):

والمقصود بها كلّ المواد التي تضاف إلى الغذاء أثناء إعداده، وتصنيعه وتخزينه، سواء بغرض تحسين صفاته، أو إطالة مدة حفظه أو لأي غرض آخر.

وتستخدم هذه المواد حاليّاً على نطاق واسع في الأغذية المعلبة والمصنعة والأطعمة الجاهزة أو السريعة التحضير.

ولا يكاد يخلو طعام معبّأ أو جاهز من المواد الملونة أو الحافظة للطعام! ورغم أنّ استعمال بعض هذه المواد لا يسبب أي ضرر يذكر، إلّا أنّنا في الواقع نجهل تأثيرات العديد من المواد الأخرى.. كما أنّ الشكوك تحوم حول بعضها الآخر، فيما إذا كانت تزيد من حدوث السرطان أم لا.. وقد يصاب بعض الناس بالتحسس لدى تناوله إحدى تلك المواد الملونة أو الحافظة التي يضيفها صانعو الأطعمة للمعلبات.

ولهذا قامت منظمة الصحّة العالمية ومنظمة الأغذية والزراعة بتحديد مواصفات عالمية محددة لكلّ مادة، والكميات التي يمكن أن يتناولها الإنسان في اليوم.

وعموماً لا يُسمح بإضافة أية مادة للغذاء ثبت أنّها تسبب السرطانات، وهذا ما حدث فعلاً لملوّن غذائي يعرف باسم "أمارنت"، ومادة محلية تعرف باسم "سكلامات" وغيرها.

وتلتزم بهذه التعليمات العديد من الدول، ولكن ظهرت في السنين الأخيرة دعوات في البلاد المتقدمة إلى الرجوع إلى الطبيعة، والدعوة إلى عدم استخدام المواد المضافة، أو استخدامها في أضيق الحدود، أو استخدام الطبيعي منها.. إلى حد أنّ منتجي الأغذية أصبحوا أيضاً يكتبون على منتجاتهم على سبيل الإعلان: "هذا المنتج لا يحتوي على أية مواد صناعية"، أو "هذا الغذاء خالٍ من الألوان الصناعية".. وهكذا.

وتظل النصيحة المثلى هي الإقلال من الأغذية الحاوية على المواد المضافة قدر الإمكان، واللجوء إلى الأغذية الطبيعية من خضراوات وفواكه وحبوب وبقوليات.. كما ينبغي إحكام الرقابة على المنتجات الغذائية في جميع مراحلها، واستخدام المبيدات الحشرية في أضيق الحدود.

رابعاً: المُحَلّيات (بدائل السكر: Sweeteners):

وهي مواد شديدة الحلاوة، ولكن لا تعطي الجسم سعرات حرارية تُذكر، ولا تحتاج في هضمها إلى الإنسولين، ولهذا تستخدم في إنتاج الأغذية الخاصة بأمراض البدانة، أو الأغذية الخاصة بمرضى السكر.

1- بعض أنواع المُحَلّيات:

وهناك حالياً عدد من هذه المُحلّيات:

أ) السكارين (Saccharine):

ورغم أنّ إحدى الدراسات القديمة أشارت إلى إمكانية تسببه في حدوث رسطان المثانة عند حيوانات التجربة، إلّا أنّ العلماء أثبتوا عدم صحّة هذه النتائج، ولهذا لم يُمنع استخدامه في كلّ أنحاء العالم، وتجمع المنظمات الصحّية الأميركية على أنّ استعمال السكارين أمر مقبول.

ب) الأسبرتام (Aspartame):

وهو منتج شبه طبيعي تعدل حلاوته (150-200) مرة حلاوة السكر، وتوافق منظمات الصحّة الأمريكية على استخدام لمرضى السكر وفي إنقاص الوزن.

والحقيقة أنّ الناس الوحيدين الذين يمكن أن يسبب لهم الأسبارتام مشكلة طبية هم المصابون بمرض وراثي نادر يُدعى (Phenylketonuria)، والمصابون بأمراض الكبد المتقدمة، والحوامل.

ج) سوكرالوز (Sucralose):

وهو ما يسمّى (Splenda)، وتبلغ درجة حلاوته (600) ضعف درجة حلاوة السكر، وقد اعترفت به "إدارة الأدوية والأغذية الأمريكية" بعد التأكد من سلامته، ويدخل في الأغذية المخبوزة والمشروبات والألبان، والحلويات المجمدة والعصائر وغيرها، وهو يعطي مذاقَ السكر الطبيعي؛ لأنّه مصنوع من سكر الطعام،

ولكن لا يمكن هضمه، وبالتالي لا يعطي أي سعرات حرارية.

2- هل لبدائل السكر مشاكل؟

قد يتحسّس بعض الناس من بدائل السكر، ويشكون من الصداع أو التلبّك المعدي، ويقول الخبراء: "بما أنّ الكميات المستخدمة من بدائل السكر كميات قليلة جدّاً؛ فإنّ هذه الكميات لا تمثل أي مشكلة تُذكر على الإنسان".

3- والخلاصة:

إذا لم تكن مضطرّاً أن تراقب السعرات الحرارية أو مستوى سكر الدم، فلا داعي لاستخدام بدائل السكر... أما إذا كنت تحتاج إلى أن تراقب وزنك أو سكر الدم عندك، فإنّ بدائل السكر – حسب ما جاء في تقرير إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية والمنظمات الصحّية الأمريكية الأخرى – مأمونة، شرط الاعتدال في استخدامها.

وينبغي ألّا ننسى أنواعاً طبيعية أخرى من بدائل السكر، وعلى رأسها العسل، وهو المادة الأولى المحلّية في التاريخ، وهو بلا شك أسلم بدائل السكر على الإطلاق عند غير المصابين بمرض السكر شرط الاعتدال فيه.

خامساً: التسمم بالطعام (Poisoning Food):

تحدث هذه الحالة عادة نتيجة استهلاك طعام أو شراب ملوث بالجراثم أو بالفيروسات.

وتحدث بعض حالات التسمم الغذائي نتيجة سم الجراثيم الموجودة في الغذاء مسبقاً.

والأسباب الشائعة للتسمّم الغذائي هي جراثيم السالمونيلا أو الأيشريشيا القولونية (Coli .E) التي توجد بشكل رئيس في اللحم، حيث قد تظهر الأعراض بشكل سريع "خلال ساعات"، أو تظهر خلال يوم أو أكثر بعد تناول الطعام الملوث.

أما التسمم الغذائي الذي تنتجه مجموعة جراثيم المكورات العنقودية، فتظهر أعراضه بسرعة، (خلال 2-6 ساعات) بعد تناول الطعام الملوث.

ويعدّ فقد السوائل من الجسم أحد أخطار التسمم الغذائي، فقد يكون الجفاف الناجم عن فقد السوائل خطيراً، إذا لم يتم تعويض السوائل بسرعة.

1- التشخيص:

- قد يكون هناك: غثيان أو تقيؤ.

- أو ألم بطني تشنجي "مغص".
- أو إسهال "مدمى أحياناً".
- أو صداع وحمى.
- وإذا لم يتم تعويض السوائل فقد تظهر أعراض الصدمة، أو يحدث تدهور في الوعي.

2- العلاج:

- أطلب من المصاب الاستلقاء والاسترخاء.
- أعطِ المصاب كميات من سوائل لطيفة غير منبهة ليشربها، ووعاء يستعمله في حال التقيؤ، واتصل بطبيب للاستشارة.

مصادر التسمم الغذائي في بلد عربي خلال 3 سنوات:

الدجاج: 38%

الشاورما: 22%

اللحوم الحمراء: 16%

الأجبان: 4%

المواد الأخرى: 10%

الكاتب: د. حسان شمسي باشا

المصدر: كتاب الثقافة الصحّية/ متعة الحياة