

---

---

# القضية الحادية عشرة

تلوث الغذاء والتيك أوي



## الغذاء الصحي ضروري للجسم

الغذاء ضروري جداً للإنسان؛ فهو ضروري لنموه وتقويته، وتجديد حيويته ونشاطه؛ فالإنسان يتغذى ليتقوى ويؤدي دوره في تنمية المجتمع ورفاهيته.

وهنا يبرز تساؤل هام؛ وهو: هل يتغذى الإنسان حقيقة؟! وهل الغذاء الذي يأكله يقويه ويبني جسمه ويحميه من الأمراض؟!.

وللإجابة عن هذا التساؤل الحتمي هيا بنا نبحث ونفتش عن الحقيقة!

إن الغذاء الذي يبني الجسم ويقويه هو ذلك الغذاء الصحي المتكامل والمتوازن؛ أي الذي يحتوي على العناصر الغذائية الضرورية للإنسان، وبالنسب المتوازنة التي لا ينتج عنها أي آثار سلبية على الإنسان وصحته؛ فاعتياد نوع واحد من الغذاء بصفة دائمة يعدّ من الأنماط الغذائية الخاطئة، مثله تماماً مثل الإفراط في تناول كميات كبيرة من غذاء بذاته.

والغذاء الصحي المتوازن يظهر أثره على الإنسان في صورة وجه مشرق متدفق بالحيوية والدموية، وبدن سليم معافي، يقاوم أي وعكة يتعرض لها، وذهن صاف متجدد الفكر حاضر البديهة، وإن اختلفت درجات هذه الصفات وتفاوتت من إنسان لآخر.

## مدى صحية الغذاء

وإجابة على التساؤل الذي طرحناه من قبل؛ وهو: هل الغذاء الذي يتناوله الإنسان يقويه ويبني جسمه ويحميه من الأمراض؟.

نقول: ليس على الإطلاق؛ ففي أحيان كثيرة يكون الغذاء الذي يتغذى به الإنسان هو سبب إصابته بالأمراض، وسبب تدهور صحته، وضعف بنيانه. ومما يؤكد صحة هذا القول، أنه ثبت علمياً أن الماء الملوث بالأملاح والعناصر الثقيلة يعرض الإنسان للإصابة بمرض الفشل الكلوي، كما أن تناول الأغذية المعلبة (المحفوظة) بصفة دائمة يعرض الإنسان للإصابة بالسرطانات المختلفة، كذلك فإن تناول الإنسان

للخضراوات قد يعرضه للإصابة بالديدان والأمراض المعوية، هذا بالإضافة إلى الفاكهة الملوثة بالمبيدات، والتي تسبب لمن يتناولها الإصابة بالتسمم، وبالعديد من الأمراض الخطيرة.

وهنا نتوقف قليلاً لنبحث ماذا حدث؛ فقد انعكست الأمور تمامًا، وأصبح الغذاء - ويا للعجب - أحد مصادر إصابة الإنسان بالأمراض، وتسممه ووفاته في بعض الحالات.

### أثر الحضارة الحديثة على غذاء الإنسان

قديمًا (نقصد بها أوائل القرن العشرين الميلادي)، وقبل أن تسيطر الحضارة الحديثة وتقنياتها على الإنسان وحياته اليومية؛ كان الإنسان يأكل، ويأكل جميع الأغذية، بما فيها الدسمة والسكرية، فما تزيده إلا صحة ونشاطاً وحيوية ومناعة من الأمراض. وربما يرجع ذلك إلى أن الإنسان كان يتحرك باستمرار، ولم يكن التلوث معروفًا كما هو معروف اليوم.

أما اليوم فقد تبدل الحال؛ فعندما يأكل الإنسان أي غذاء فما يزيده إلا أمراضًا.. وأمراضًا؛ مثل أمراض: السكر، والضغط؛ والنقرس، والقلب، وغيرها من الأمراض التي أصبحت تسمى "أمراض العصر".

ففي تلك الآونة الماضية، كان يكفي أن يغسل الإنسان الفاكهة والخضراوات غسيلًا جيدًا، وتصبح بعدها صالحة لأن يتناولها ويأكلها، وهو متأكد من نظافتها وصلاحتها. أما اليوم، فإن غسلها - حتى ولو بمحلول البرمنجنات المطهر - لا يعني صلاحيتها؛ فقد ينجح محلول البرمنجنات في تطهيرها من الخارج، ولكنه لن ينجح في جعلها صالحة للأكل؛ وذلك لأن التلوث أصابها من الداخل، وأصبح جزءًا من تركيبها؛ فالتلوث قد تغلغل في أنسجتها، فأصبحت ملوثة بالمبيدات والعناصر الثقيلة، وغيرها من الملوثات التي تلوث التربة والمياه، والتي تسللت إلى أنسجة النبات وأوراقه وثماره.

وهذا التلوث الذي أصاب وأفسده؛ هو الناتج المباشر لسلوكيات الإنسان الخاطئة في تعامله مع عناصر البيئة كافة.

وهكذا أصاب التلوث غذاء الإنسان؛ فصار الغذاء ملوثاً. فالإنسان يأكل ويتغذى، ولكن وبكل أسف، يأكل ويتغذى بأغذية فاسدة تسبب له الأمراض ولا تحميه منها، أغذية تدمر خلاياه وبنائه ولا تقوي جسده وتبنيه، أغذية تسبب تسممه؛ بل وتؤدي إلى وفاته في بعض الأحيان.

### ”التيك اواي” والوجبات الجاهزة

لقد تغيرت أنماط حياة الناس في هذه الأيام؛ بسبب خروج المرأة للعمل، وغياها عن البيت لفترات قد تطول حسب ظروف وطبيعة عملها، وبسبب إيقاع الحياة السريع؛ مما دفع الناس إلى الإقبال على تناول الأطعمة المجهزة (سابقة التجهيز) والأغذية المحفوظة، وذلك على حساب تناولهم للأطعمة الطازجة. ومما ساعد على ذلك انتشار الصناعات الحديثة، التي تعمل على توفير مثل هذه النوعية من الأغذية، والتي تفي بمتطلبات المنزل العصري، فأصبحت المعلبات هي السمة الرئيسية في محتويات مطبخ المرأة العاملة؛ فهذه معلبات لصلصة الطماطم، وهذه للقول المدمس،



وتلك للمرببات، وهذه أكياس للخضراوات المجهزة والمحفوظة. وكما هو معروف؛ فإنه يتم إضافة مواد حافظة مثل نيتريت الصوديوم إلى هذه الأغذية؛ لحفظها لفترة طويلة من الوقت، وهذه المواد الحافظة هي مواد خطيرة ومسرطنة، وقد ثبت من خلال الدراسات والأبحاث الطبية تأثيراتها المختلفة على جسم الإنسان وأجهزته المختلفة.

والأخطر من ذلك كله تلك الوجبات السريعة التي تقدمها كثير من المحلات، والتي يطلق عليها "التيك اواي"؛ وهي وجبات يتهافت عليها كثير من الموظفين والطلاب، بسبب سهولة الحصول إليها، وطعمها المميز نتيجة الإضافات التي يتم تزويدها بها؛ مما يكسبها نكهة مميزة تجذب الكثير من الناس، وخاصة الشباب.

وقد أكدت دراسة أمريكية أجريت في جامعة "تافتس" خطورة الأغذية الجاهزة (التيك اواي) في أثناء الدراسة الجامعية على الصحة العامة؛ فقد لعبت هذه الأغذية دوراً مهماً في حدوث وسرعة الإصابة بأمراض القلب وسرطان الكبد؛ حيث تعتمد هذه الوجبات على عمليات "القلي" بصورة كبيرة، كما أنها تتميز بارتفاع نسبة الدهون المشبعة بها. كذلك فإن نظام التدفئة (الهولدينج) أثناء عرضها يعمل على فسادها.

ووجد الباحثون أن حوالي 70٪ من صبيان وبنات الكليات الذين يواظبون على تناول "التيك اواي" لا يرغبون في تناول الفاكهة والخضراوات، كما وجدوا أن ثلثي هؤلاء الطلاب يعانون من مشاكل صحية عابرة، بالإضافة إلى زيادة ملحوظة في أوزانهم.

كذلك فإن المقرمشات والشيبسي تعدّ من أخطر أنواع المأكولات الجاهزة على الإنسان وصحته؛ وذلك بسبب احتوائها على نسب عالية من مادة "الأكريلاميد" المسرطنة.

ونذكر هنا كذلك سندوتشات "الهامبورجر"، التي يلتقطها الشباب من المطاعم ويحرصون على تناولها؛ فهي أحد مصادر الغذاء الملوث؛ حيث إن أقراص "الهامبورجر" تتعرض لعمليات التجهيز في المطاعم بصورة غير كاملة عند إنضاجها أو إعدادها للطعام؛ فقد ثبت أن الإنضاج يتم خارجياً فقط؛ حيث يتم إنضاج الأطراف ولا يحصل اللحم في منتصف قرص "الهامبورجر" على كفايته الحرارية اللازمة لإتمام عملية النضج؛ مما يؤدي إلى هروب الميكروبات إلى منتصف قرص اللحم الذي لم ينضج بعد، يضاف إلى ذلك كله، طريقة إعداد لحم "الهامبورجر"، وما يضاف إليه من

إضافات لا يعرف أحد مدى صلاحيتها، وما يدخل تحت أسنان المقرمة عند عمليات الفرم وتجهيز اللحم؛ حيث تغطي نكهة ومذاق التوابل والشطة على كل ذلك، وتكسب ذلك اللحم طعمًا ومذاقًا خاصًا يجعل الجميع يتهافت عليه.

### الوجبات السريعة .. مخاطر أسرية وصحية

يشهد عصرنا ظاهرة انتشار المطاعم بشكل واسع، وعلى الأخص مطاعم الوجبات السريعة، نظرًا لطول ساعات العمل خارج المنزل، فبينما كان الناس يعودون إلى بيوتهم قبل العشاء وتجتمع الأسرة كلها على وجبة واحدة يسمرون بعدها قليلاً ثم يذهب كل منهم إلى فراشه، أصبح الناس الآن يتأخرون كثيرًا في النوم وابدؤون سهراتهم بعد صلاة العشاء، وانشغل الوالدان، وخرجت النساء للعمل، وضعفت العلاقات الأسرية، وأعطى الشباب - وخاصة صغارهم - مزيدًا من الحرية في التنقل والتجوال، وتوفرت القوة الشرائية لهم بشكل لم يسبق له مثيل، إضافة إلى الدعايات والحملات الترويجية في وسائل الإعلان المختلفة .

كل هذه العوامل أدت إلى انتشار عادة الأكل في المطاعم، وخاصة تلك التي تقدم الوجبات السريعة، فكان في ذلك عامل جذب كبير للأطفال والعائلات للمداومة على تناول الوجبات السريعة دون النظر للآثار السلبية من كثرة تناولها.

### عوامل الجذب .. للوجبات السريعة

هناك العديد من عوامل الجذب التي أدت إلى إدمان أفراد الأسرة لمثل هذه النوعية من الوجبات، وهي:

- تشكل مطاعم الوجبات السريعة فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل.
- الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام، وهذا راجع إلى أن العديد من الأطفال يفرض عليهم طعام

المنزل ويكون الجو النفسي عند تناول لوجبات اليومية خصوصًا وجبة الغداء غير مريح. فالأطفال والمراهقون يرفضون تناول الحليب وبعض الأغذية مثل البيض عند وصولهم سن البلوغ، وذلك كنوع من إثبات الوجود ورفض أوامر الأسرة لإجبارهم على تناول هذه الأغذية.

- كما أن المشاحنات التي تحدث أثناء تناول الغداء في المنزل مثل توبيخ الطفل لتصرفات معينة تجعل الطفل لا يرتاح كثيرًا للجلوس على مائدة الطعام ويحاول إنهاء طعامه بسرعة.

- كثير من الأغذية السريعة تحتوي على نسبة عالية من الدهون، والمعروف أن الغذاء الذي يحتوي على الدهون يكون مقبولًا ومستساغًا بشكل أفضل من الأغذية قليلة أو عديمة الدهون، وأقرب مثال على ذلك الحليب كامل الدسم والحليب منزوع الدسم، حيث نجد أن أغلب الناس يرفضون ولا يستسيغون الحليب منزوع الدسم، فمن وظائف الدهون تحسين طعم الطعام.

عند الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة نجد الطفل هو الذي يحدد نوع الطعام الذي يريده مما يعطيه نوعًا من الاستقلالية في اتخاذ القرار، وهذا الجانب غير متوفر في المنزل حيث يفرض الطعام على لطفل ويجب عليه أن يأكل ما تم إعداده لجميع أفراد العائلة.

ومن هنا نلاحظ في مطاعم الوجبات السريعة أن كل فرد في الأسرة يتناول أطعمة قد تختلف عن الأفراد الآخرين.

### النتائج السلبية للوجبات السريعة

لا شك أن مطاعم الوجبات السريعة أوجدت ملاذًا لأولئك المشغولين حقًا وخصوصًا الأفراد غير المتزوجين، لكنها أفرزت نتائج سلبية تتضمن مشاهد متعددة من الأضرار، منها على سبيل المثال:



## أولاً: أسرياً

لقد ساهمت الوجبات السريعة في تفكيك الأسرة؛ حيث نجد الأم مع صاحباتها في مطعم، والاب مع الشلة في آخر، والأبناء وأقربانهم في ثالث، ولا تجتمع الأسرة إلا عند المنام، وقد يرون بعضهم بعضاً في الأحلام وقد لا يحصل.

كذلك، أدخلت تلك المطاعم على ميزانيات الأسرة بنوداً جديدة، وحملت أعباء إضافية، الأسرة في غنى عنها، فأصبح رب الأسرة يحسب حساب تلك المطاعم قبل حساب فواتير الخدمات والعلاج والدراسة وغيرها، وكأن الحياة لا تقوم بدونها، والمشكلة الأدهى أن الرغبة تحولت إلى عادة وأصبحت العادة طبعاً، ولم يعد الشخص يستطيع أن يتخيل حياته دون الأكل بسرعة.

## ثانياً: صحياً



تعرف الوجبة السريعة بأنها الوجبة التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير، مثل "شطائر الشاورما والبرجر والفلافل والفتائر والبيتزا، وقطع الدجاج المقلية،

مع مشروب غازي أو كاس من العصير، وشرائح البطاطس المقلية.

وأهم ما يعيب الوجبات السريعة أنها لا تحتوي على الفاكهة والسلطات، وأنها تؤكل على عجل.

والملاحظ أن أكثر الناس إقبالاً على هذه الوجبات هم الأطفال والمراهقون، الذين صارت الوجبات السريعة جزءاً من عاداتهم اليومية.

ويدفع مرتادو تلك المطاعم ضريبة باهظة غير مرئية، فالسرعة لها ضريبة؛ لأن تحضير الطعام بشكل سريع يستدعي استخدام مواد مضافة وكيمياء لا يعلم كنهها إلا الله تعالى، ومع السرعة فليس هناك وقت كافٍ لمراقبة الجودة ومتابعة السلامة في المواد المستخدمة وطريقة الطهو.

كما أن أطعمة الوجبات السريعة غنية بالدهون غير المشبعة؛ وبالتالي فهي تسبب ارتفاعاً بشحوم الدم، والكوليسترول، فالوجبة الواحدة من الوجبات السريعة تحتوي على أكثر من 800 ملجم من الكوليسترول، أي حوالي أكثر من ثلاث مرات مما قد يحتاج إليه الجسم خلال اليوم، وهذا في وجبة واحدة، ولا يخفى على أحد ما ينتج عن الكوليسترول من تصلب للأوعية القلبية.

والوجبات السريعة أيضاً ذات سرعات حرارية عالية وغنية بالنشويات بسبب استعمال الخبز الأبيض والمعجنات.

لذلك فهي تسبب بعد استعمالها للمدى الطويل، ارتفاع ضغط الدم، والتهاب مفاصل تنكسي بالركبتين، والعمود القطني، إضافة للعبء الكبير الذي تسببه على القلب والرئتين، بل هذه الأطعمة قوامها جاف وقليلة الخضار والألياف فتسبب إمساكاً وإرباكات بالجهاز الهضمي، إضافة إلى أنه في معظم الأحيان يضاف إليها كثير من الملح والمخللات، وهذه تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم وخاصة عند الذين تجاوزوا الأربعين من العمر.

### وجبات الشوارع قنابل موقوتة

ففي واحد من أقوى التحذيرات الصحية من خطر الوجبات الجاهزة السريعة؛ وصفت وزارة الصحة البريطانية هذه الوجبات بأنها "قنبلة موقوتة" تهدد شباب بريطانيا، وأوضحت هيئة المعايير الغذائية والصحية أن شباب بريطانيا يواجه تهديدات بأمراض ومشكلات صحية بالغة في المستقبل؛ بسبب كميات الدهون في سندوتشات

ووجبات الشوارع التي يتناولونها طوال اليوم، متجاهلين الفواكه والخضراوات. وأشارت الهيئة - في دراسة أجرتها أخيراً<sup>(1)</sup> - إلى أن 20٪ من البريطانيين الشباب لا يأكلون فاكهة طوال أيام الأسبوع، وأنه في بعض المناطق بات الحصول على المخدرات أسهل من الحصول على الفواكه والخضراوات.

وحذرت الهيئة من أن الوجبات السريعة أصابت البريطانيين بالسمنة وسوء التغذية<sup>(2)</sup>، ولا سيما بين الأطفال الذين يأكل 90٪ منهم السندوتشات، والبطاطس المعبأة (بها فيها الشيبسي)، في حين يشرب 80٪ منهم المشروبات الغازية، ولا يحرصون على تناول العصائر الطازجة.

### مخاطر الوجبات السريعة

من الوجبات التي تحتوي على أطعمة سريعة التحضير وعالية السعرات مثل ساندوتشات «الشاورمة والبرجر والطعمية والفطائر والبيتزا وقطع الدجاج المقلية» مع المشروبات الغازية أو العصائر المحفوظة أو المحلاة وشرائح البطاطس المقلية. وهي لا تحتوي على الفاكهة الطازجة والسلطات وتؤكل على عجل وأكثر الناس إقبالاً على الوجبات السريعة هم الأطفال والمراهقون حتى أصبحت جزءاً من عاداتهم اليومية. ومن المخاطر التي تنجم عن تناول هذه الوجبات تقول الدكتورة هنادي شيحة أخصائية التغذية بالمعهد القومي للتغذية وعضو الجمعية المصرية للتغذية: الوجبات السريعة تلعب دوراً أساسياً في أمراض هذا العصر، حيث إن كثرة استهلاك الدهون والسكريات والبروتين ونقص الألياف الغذائية والفيتامينات والمعادن المفيدة يؤدي إلى تراكم الدهون والسكريات في الجسم، ومن ثم زيادة الوزن والبدانة والإصابة المبكرة بمرض السكر وأمراض القلب وتصلب الشرايين والسرطان، خصوصاً سرطان

(1) جريدة الأهرام، العدد 41452، السبت 3/6/2000م، ص 1.

(2) سوء التغذية: مرض ينتج عن نقص عنصر غذائي أو أكثر في غذاء الإنسان.

القولون والثدي، وتسبب الوجبات السريعة في ارتفاع ضغط الدم لأنها غنية بالصوديوم الموجود في ملح الطعام، وتؤدي إلى الإمساك وعسر الهضم نظرًا لأنها تؤكل على عجل بدون مضغ جيد ولا تحتوي على الفاكهة والسلطات الغنية بالألياف الغذائية لعمل الأمعاء وعملية الإخراج، وتزيد من مخاطر التعرض للتسمم الغذائي، خاصة في فصل الصيف، فغالبًا ما تفتقر محلات الأغذية إلى أماكن التخزين والتبريد والطهو اللازمة لمنع التلوث بالجراثيم المميتة كالسلامونيلا التي تؤدي إلى مرض التيفود، كما أن عدم توفر المياه الجارية والخدمات الصحية يزيد من فرص نقل البكتيريا الخطيرة إلى الزبائن، وتقلل من الروابط الأسرية حيث تفقد الأسرة متعة الجلوس سوياً على مائدة الطعام.

### نصائح هامة لتتغلب على إدمان الوجبات السريعة



هناك حقيقة مرة يجب الاعتراف بها وهي أن الوجبات السريعة أصبحت خطر يهدد الكبار والصغار معاً، فبالإضافة إلى إنها مكلفه فهي تعد إدمان لا يستطيع الكبار والصغار الاستغناء عنه في حاله التعود عليه .

فللأسف الإعلام يعمل على ترويج الوجبات السريعة بشتى السبل لإقناع الكبار قبل الصغار بالإقبال عليها، غير مكثرين بما تؤدي إليه الوجبات السريعة من أضرار على الصحة .

والأمر من ذلك أن خطر الوجبات السريعة قد أصبح أمر يهدد الرجال أيضا على اعتبار أن الرجل عادة ما يستسهل تناول الوجبات السريعة أثناء العمل. لذا، إذا أردت عزيزي الرجل أن تتخلص من إدمان الوجبات السريعة، فإليك النصائح الآتية التي سنعرضها عليك في السطور التالية.

### كيف تتخلص من إدمان الوجبات السريعة:

- 1- اتخذ قرار بالبدء في تناول الأطعمة الصحية فقط، واكتب قائمه بأسباب عدم رغبتك في العودة لتناول الوجبات السريعة مره أخرى، وأبدا في تحديد هدفك بالتوقف عنها وحاول الوصول له.
- 2- اذهب للبنك واستطلع آخر ما سحبت من نقودك التي انفقتها على الوجبات السريعة، ومن خلال المبلغ المحسوب ستتعرف على قدر النقود التي تنفقتها على تلك الأطعمة غير المفيدة مما سيمتحك حافزًا اكبر للتوقف عنها.
- 3- أكثر من القراءة عن أخطار الوجبات السريعة وما تحتويه من سعرات حرارية ودهون تؤذي الصحة العامة للجسم، حيث قد تصل عدد السعرات الحرارية في الوجبة الواحدة إلى 1000 سعر حراري.
- 4- حاول أن تنفر نفسك من مشاهده وتناول الوجبات السريعة من خلال مشاهده بعض الصور المقززة لها (ستجدها كثيرًا على الانترنت)، وتعرف أكثر على الزيوت المستخدمة في طهيها وكيف أنها مشبعة بالدهون، الأمر الذي سيدفعك للتخلص من فكره تناولها وستبدأ في التصميم على تناول طعام صحي.
- 5- يعتبر إدمان تناول الوجبات السريعة أحد المشكلات النفسية، ولهذا أبدا بالتخلص منها بإقناع نفسك إنها عادة ضارة بصحتك وستسبب في مقتلك قريبًا بالاستمرار عليها. اقتنع بان السبيل للاستمتاع بحياة سليمة يكمن في الوجبات الصحية فقط.