

كوارث غذائية

قرار إنك تخس أو تغير صحتك للأحسن بشكل عام مش فعل واحد ومرة واحدة تاخده على صدرك، لاده مجموعة قرارات صغيرة هاتخليك توصل لده ودي أحسن وأسهل وأضمن طريقة علشان تستمر..

إنك تقرر تغيير عادة كل مرة من عاداتك الغلط..

خلينا هنا نتكلم على شوية عادات غلط في التغذية.. جايز كتير مننا مكنش عارف إنها مضره.

اللحوم المصنعة أو المعالجة:

زي اللانشون والسجق والبسطرمة وغيرها:

اللحوم المصنعة لما بدأ انتشارها في الستينيات والسبعينيات كانت أكثر استخداما وسط جنود الجيش الأمريكي في فيتنام، اللي هي زي السلامي، السجق، الهوت دوج، لانشون اللحم، وانشون الفراخ، البسطرمة، البيكون المدخن، ناجتس الفراخ.

وكان استخدامها مكثفًا ويوميا وسط الجنود وده لسهولة شحنها وتخزينها واستخدامها، وظهرت أعراض على الناس اللي مر عليهم سنة مستمرة من الاستخدام زي ضغط الدم المرتفع، أمراض القلب، أمراض في المثانة، سرطان الأمعاء والقولون..

لكن وقتها مكنش في أي دراسة مؤكدة تربط بين النوعية دي من الأكل والأمراض بشكل مباشر وقوي..

في خلال السنين القريية الي فاتت رجعت دراسات أكدت بشكل قاطع أن الاستهلاك المستمر للأنواع دي من اللحوم بيؤدي لأمراض سرطانية وخصوصًا في الأمعاء.

إيه الي جد بقى، إن في 4 مواد رئيسية بتدخل في صناعة النوعية دي ارتبطت بشكل وثيق بالسرطانات وأمراض عديدة في الجهاز الهضمي والتنفسي :

1. مركبات النتروز

(Nitrite, N-Nitroso Compounds and Nitrosamines).

ودي بتتحت على اللحمية علشان تديها اللون الوردي، ولتحسين الطعم، وتمنع نمو البكتريا وتقلل من أخطار التسمم الغذائي.

خطورته لما مثلا يتعرض لحرارة عالية زي لما تحط البسطرمة على النار والسجق والهود دوج... 8 من أصل 10 حيوانات تجارب تم رصد نشاط خلايا سرطانية مرتفع جدا.

النتروزامين موجود في الخضار والفاكهة بشكل طبيعي بس من حكمة ربنا إن وجود فيتامين سي في الأكل ييمنع تحول النتروزامين.

2. الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات

(PAHs.. Polycyclic Aromatic Hydrocarbons).

اللحوم الي يتم تدخينها ويبدخل في تصنيعها التملح والتجفيف والعملية دي بتعمل تحويل في مواد ضارة تشمل الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات..

زي السلامي والبسطرمة، والتجارب على الحيوانات أثبتت حدوث نشاط سرطاني لإصابة فعلا بالسرطان وفي الأمعاء خصوصًا.

3. الأمينات الحلقية غير المتجانسة:

(eterocyclic Amines) (HCAs)

والمركبات الكيميائية دي تتكون لما بيتتم تسوية الأنواع دي من اللحوم على نار عالية في القلي أو الشوي.. زي السجق أو الهوت دوج، ودي ارتبطت بسرطان القولون والثدي والبروستاتا.

ونفس المركبات دي بتظهر لما تشوي لحمة عادية على الفحم أو الخشب وتسيبها لدرجة إنه يتحرق أجزاء منها علشان كده أبعد عن الـ well done واستنى لما دخان النار يختفي.

4. Sodium Chloride

الملح.. كل اللحوم المصنعة بتكون نسبة التملح فيها خيالية وده علشان تحسين الطعم والحفظ لمدة أطول.. اللانشون بأنواعه والبلوييف.

وتناول الملح بشكل مبالغ فيه بيزود من نمو بكتريا هيليكوباكتر بيلوري، وهي البكتيريا التي بتسبب قرحة المعدة، الانتفاخات، آلام القولون وإحدى عوامل الإصابة بسرطان الأمعاء.

وفي دراستين بس اتعملوا على استحياء ربطتا بين انخفاض الخصوبة في الأجيال اللي اعتمدت في طفولتها على الأغذية دي أو أنجبت أطفال فيها تشوهات.

الخلاصة اللحوم المصنعة مليانة مركبات كيميائية مش موجودة بشكل طبيعي في اللحمة الفريش وأغلب المركبات دي ضار بالصحة. لو أنت شخص بتسعى لصحة كويسة أو بتعمل نظام غذائي النوع ده من الأكل مش المفروض يكون في أكلك.

تعود الأطفال على أكلها بيؤدي للبدانة أو النحافة الشديدة ..

فا الاستمرار في أكلها لفترات طويلة وسنين بتزود بشكل كبير خطر الإصابة بأمراض مزمنة والسرطانات. الاعتدال هايقلل من أخطارها والامتناع هايمنع خطر واحد من إحدى الجهات اللي محاطانا في يومنا..

إنت كآب أو أم لازم تفهم إن صحة أطفالك هي قرار في إيدك إنت..

مشروبات الطاقة:

أو صفايح السم زي ما بحب أسميها، اللي بتتسوق على أنها تصلح للرياضيين أو الباحثين عن النشاط والفوقان وزيادة التركيز والطاقة، ومؤخرًا بدأت شركات أنواع تانية تستهدف اللي بيقدوا وقت طويل في عمل مكتبي بوهم زيادة النشاط وعدد ساعات العمل..

ثم بدأ استهداف المراهقين وا حتى الأصغر سنا وتصويرها والترويج لها على أنها نمط حياة عصري سريع ومناسب للباحثين عن النشاط والقوة.

خلينا الأول نعرف هي تركيبها إيه، التركيبة المعلنة اللي القانون
بيجبر الشركات تكتبها على العبوة زي سكر، صودا، خليط من مواد
منبهة أكثرها تركيزا الكافيين بنزوات البوتاسيوم وبنزوات الصوديوم.
وكمان كل شركة بتحط خلطة أعشاب وفيتامينات خاصة بيها.
بس القانون مش بيجبرها إنها تقولك إن الجرعات الزائدة من تركيز
الأعشاب دي أو الفيتامينات أضراره إيه. فا دي لعبة الشركات دي
بتسوقلك على إنها خليط من الفيتامينات والكافيين وحاجات صحية.

زي أعشاب الجينسينج واينوزوتول وفيتامين ب3 وب6
جلوكورونولاكتون ثيائين، كارنتين وجنكو.

في أعراض بتظهر بعد فترة قصيرة من الاستخدام اليومي أو
المكثف للمشروبات دي زي الأرق ارتفاع وانخفاض ضغط الدم،
خفقان في القلب، احمرار في الوجه، صداع، إسهال، وغثيان، ودوخة.
الأضرار اللي قد تحدث على فترات طويلة تصل لسنين..

السكريات القلبية، السكر، الإدمان، حساسية في الصدر، تسوس
الأسنان، هشاشة العظام، تسمم الكافيين، أمراض الجهاز الهضمي،
والقرح، انخفاض الخصوبة..

طبعا ده غير السممة المفرطة، نوبات صرع، وتدهور وظائف
أعضاء الجسم الداخلية مع الوقت.

علبة زي مشروبات الطاقة فيها ٧ معالق سكر ونشويات قد
ثمرة بطاطس كبيرة و٢٠٠ سعر حراري. يعني لو بتشتري علبة يوميا
هاتزيد ٢ كيلو شهريا بسببها بس، اضرب في سنة كده..

كده مش هاتعطيك جوانح دي هاتعطيك في أردافك..

مشروبات الطاقة منتج لسه جديد نسبيا الأبحاث لسه تعتبر قليلة، لكن التقارير في بعض الدول أكدت ارتباطها بعديد من الأعراض الي قولناها وفعلا في دول منعتهها تماما أو منعت بيعها لأقل من 16 سنة.

جايز تأثيرها الضار أقل على الي يمارسوا رياضات قوية وبشكل شبه يومي لكن للناس الي النشاط الرياضي معدوم من حياتها تركيز الخليط ده أشد خطورة..

المشروبات الغازية:

مش هاقولك على أضرارها الي كلنا عارفينها زي بتعلي احتمالية الإصابة بالأمراض زي السكر النوع الثاني وحصاوي الكلى وأمراض الكبد والقلب وضعف الأسنان والعظام.

وسبب من أسباب الصداع والاكنتاب، وده من المشروب نفسه بس..

ما تنساش الصفيحة الألامونيا الي بتتعي فيها طريقة التخزين لو غلط أو مش معالجة صح حجم كبير من الكوارث الي بتعملها على المدة الطويلة.

علبة الكولا الكبيرة في محلات الفاست فود فيها 270 كالوري يعني لو بتشرب واحدة كل يوم يعني 1900 كالوري تقريبا أسبوعيا من الكولا يعني لمدة سنة 90 ألف كالوري..

دول لوحدهم كفيلين إنك تزيد 7 ل 9 كيلو في السنة الواحدة..

الآباء والأمهات الي يسمحوا لأولادهم بشرب الكولا أنتم حرفيا بتدوا السم لأولادكم لو إنت مش قادر تبطلها على الأقل احمي ولادك منها لأنهم أصغر من أن يكون عندهم القرار الصح لجسمهم وصحتهم.

أولا بتقلل الشهية تجاه الأكل الصحي وبتزود إدمانهم على الأكل السريع المحلي وبتأدي لسمنة أو نحافة شديدة في سن صغيرة.. وبتضاعف فرص أمراض السكر والقلب وهشاشة العظام في سن مبكرة لأنها بتستنزف الكالسيوم من جسم الطفل.. بتشتت الانتباه والتركيز وتغير المزاج المستمر بسبب الكافيين، ده غير تدمير الأسنان..

وعلى فكرة أسطورة اشرب صودا لونها أبيض أحسن، كلام فاضي لونها أسود أو أبيض أو حمرا كله زي بعضه..

وأسطورة ناخذ كولا دايت أنيل وأنيل لانها مع الوقت بتقوم بحبس املاح في الجسم وكلما شرب مشروب ذو طعم سكري حتى وان كان خالي من السعرات احتجنا لملح اكثر في الطعام

الدهون المُهدرجة أو المتحولة..

واحدة من أكثر الدهون انتشارًا في أغلب الأكل وخصوصًا الي بيباع في المحلات والهايبر وأي كشك هي الدهون المهدرجة أو المتحولة trans fat.

ودي أخطر نوع دهون تتخيله بيؤدي إلى كوارث صحية مع الوقت, موجودة في أغلب الأكل أغلب المنتجات وحاجات إنت ما تتخيلهاش..

ليه بيستخدموا الدهون والزيوت المتحولة في تصنيع الأكل علشان بيقعد على الرف فترة طويلة في المحلات علشان يحتفظ بالنكهة وما بتكلفش كتير في الشحن مش محتاجة تلاجت لحفظها وبتستحمل الحرارة وظروف الشحن السيئة.

هاتلاقي في حاجات بنستخدمها يوميا زي مبيض القهوة، البسكوت، الحمص المصنّع، زبدة الفستق والفل السوداني، الشوربات الجاهزة والمعلبة، البيتزا المجمدة، الوجبات السريعة، الباتيهات المالحه والحلوة، الكرواسون، العيش الأبيض بأنواعه، المايونيز، كاتشاب، البطاطس المحمرة، الشيبسي، الكورن فليكس كريمات تزيين التورت والحلويات اللي مش من منتجات الألبان الفروست مثلا، الكوكيز، الدوناتس، أوريو، بوريو، ألبان كيك، الفشار الجاهز اللي بيتعمل في الميكروويف، الميك شيك من الشارع، الشوكلاته اللي في قلبها بسكوت البرجر والهوت دوج، الفراخ المقليه وناجتس الفراخ وكل الفاست فوود كله وغيرها كتير جدا جدا.

أي منتج بص على مكوناته لو لقيت أي حاجة من المكتوبين دول اعرف أنه غير صحي غير آمن ويحتوي على زيوت متحولة بالهيدروجين: هما (المارجرين- السمن النباتي)..

- خالٍ من الكوليسترول..
- خالٍ من الدهون الحيوانية..

• زيوت (نباتية) مهدرجة..

• زيوت (نباتية) مهدرجة جزئياً..

• زيت نخيل..

• سمن نباتي أو المرجرين..

لو إنت بتفكر تخس أو عايز صحة كويسة وجود المواد دي في نظامك الغذائي كفيل يافسد أي حاجة أصلاً ومكان تركيزها بيتجه للبطن بشكل كبير وعلشان كده تلاقي ناس شباب بيجلهم أمراض قلب مبكر وسكر انتشار السرطانات لأن الحاجات دي انتشرت بكثرة فظيعة وبقت في متناول أي حد، وخصوصاً مطاعم الفاست فوود والأطفال هم الفئة المستهدفة فأكلمهم في المطاعم متشبع بالمواد دي علشان طعمه يكون حلو وياكلوه كله، فالتتيجة الأهل ينسطوا أنهم خلصوا أكلمهم ويروحوا المطعم ده تاني..

(دي قاعدة في قسمي التسويق والتغذية في المطاعم على فكرة)..

طيب البدائل إيه؟

زيت الزيتون اللي مكتوب عليه عصره أولى على البارد أو زيت زيتون البكر، زيت بزر الكتان وبزر اللفت أو زيت عباد الشمس، ويمكن استخدام السمن البلدي الطبيعي بمقدار بسيط..

اعرف وخليك على يقين إن أغلب أمراض الشعوب العربية والعرب عمومًا بسبب التغذية الغلط أمراض قلب سكر وسرطانات..

الي إنت بتقرره دلوقت هو مستقبل أولادك وكام مرة هايروحوا للدكتور قرار التخلص من الحاجات دي واستبدالها صعب وبرضه قرار إنك تصر على ضرر نفسك وأولادك صعب..