

## منتجات الألبان والبيض

### ملخص

**منتجات الألبان** في الولايات المتحدة غالباً ما يكون مصدرها الأبقار التي تُعطى هرمونات لزيادة إنتاج الحليب، ولكن هذه الممارسة قد تجعل الأبقار أكثر عرضة للأمراض، وتُعالج بالمضادات الحيوية أيضاً؛ فإذا رغبت في تجنب الهرمونات المضافة والمضادات الحيوية في الحليب، فابحث عن منتجات الحليب العضوية.

**البيض** غالباً ما يشتمل على كثير من الملصقات التي تربك المستهلكين، ومع ذلك فإن وجود ملصق العضوية يُعدُّ من أكثر الملصقات مصداقية.

كثير من الدول في العالم حظرت استخدام الهرمونات الاصطناعية في منتجات الألبان.

### منتجات الألبان

إن المزارع التقليدية التي تُربى فيها الأبقار الحلوب، غالباً ما تعطي حيواناتها هرموناً اصطناعياً rBGH (هرمون النمو البقري معاد التركيب)، يُعرف باسم (rBST) الذي يزيد من كمية إنتاج الحليب، ونتيجة لذلك فإن البقرة الحلوب لديها القابلية للإصابة بمرض يُدعى التهاب الضرع؛ لذا تُعالج بالمضادات الحيوية، فإذا استُخدمت المضادات الحيوية بصورة مفرطة، فقد تكوّن جراثيم مقاومة لها، أي إن ذلك يؤدي إلى تكوين سلالات قوية من البكتيريا تقاوم هذه المضادات الحيوية.

تتحكم الهرمونات في كثير من أنشطة الجسم، منها؛ النمو والتكاثر، وقد أظهرت بعض الدراسات أن استخدام الهرمونات في الأبقار قد يسبب تسريع سن البلوغ لدى الفتيات في وقت مبكر، إضافة إلى أن ارتفاع مستويات الهرمونات الاصطناعية في الحليب قد يسبب ارتفاع معدلات الإصابة ببعض أنواع السرطانات، وهناك حظر على استخدام الهرمونات الاصطناعية في بلدان، مثل: كندا، واليابان، وأستراليا، وبعض دول الاتحاد الأوروبي. وعلى الرغم من أنها تُستخدم في مزارع الألبان على نطاق واسع في الولايات المتحدة، فإنه في بعض الولايات الأمريكية، تُعد منتجات الحليب التي يظهر على ملصقاتها أنها خالية من الهرمونات غير قانونية، وهذا ما جعل بعض الناس يظنون أن هذه الملصقات تعني أن منتجات الحليب التي تحتوي على هرمونات ليست آمنة.

إذا كنت ممن لا يرغبون بالحليب المضاف إليه الهرمونات، فيمكنك شراء الحليب مباشرة من مزارعي الألبان الصغيرة التي تلتزم بالطرق

## حقيقة

قد يدعم بعض مربّي الدّجاج علفه بأوميغا 3، وهي مادة دهنية غير مشبعة ومفيدة؛ إذ يظهر اسم البيض الذي يحتوي على أوميغا 3 على الملصق «مدعم بأوميغا 3».

المستدامة، ويمكنك أيضًا اختيار المواد التي يظهر على ملصقاتها «العضوية»؛ لأن الحليب العضوي يتوافق مع المعايير الاتحادية (الفيدرالية) في الولايات المتحدة الأمريكية؛ كي تتمكن من الحصول على مستوى معين من الجودة. هناك كثير من المنتجين الذين يحصلون على منتجات الألبان من المزارع، وينقلونها إلى محال البقالة، ومع ذلك قد يحدث خلل ما في جودتها. وقد أسست معظم العلامات التجارية للألبان جمعيات تعاونية؛ حيث تتولى هذه العلامات التجارية شراء الحليب من كثير من المزارعين لاستخدامها في صناعة المنتجات التي تُباع تحت اسم العلامة التجارية، مثل: الحليب، واللبن، والزبدة، والبوظة (الآيس كريم).

## البيض

ستجد كثيرًا من الادعاءات على ملصقات عبوات البيض - وأحيانًا يوجد أكثر من ملصق في الوقت نفسه - ولكن ملصق العضوية هو أكثرها مصداقية. وإذا استخدم الباعة ملصقات أخرى، فهذا كذب وغير مشروع، ولكن أحيانًا قد تفسر الوقائع بطرق قد لا تتوقعها. يوضح الجدول أدناه قوائم للملصقات الشائعة التي توجد على أطباق البيض ومعناها.

عند شرائك البيض، عليك أن تأخذ في الحسبان نوع الورق المقوى الذي يُحفظ به البيض؛ كرتونة البيض. اختر كرتونة البيض الورقية القابلة للتحلل الحيوي، فهي أفضل من كرتون البلاستيك أو البوليسترين غير القابلة للتحلل الحيوي.

الملصقات على كرتون البيض	
إذا كان عنوان الملصق ..	يعني أن ....
العضوي	المزرعة والبيض تلبّي معايير USDA العضوية.
«المراعي المنتجة» أو «التغذية بالأعشاب»	وضع الدّجاج الذي يقضي وقتًا في الحظائر القابلة للحركة في المراعي. من المرجح أن توجد هذه البيوض في المزارع الصغيرة فقط.
البرية أو الطليقة أو المتجولة	الدّجاج يتنقل طليقًا في منطقة مفتوحة (البرية)، ولكن من دون تحديد زمن معين، ولا معيار للمنطقة التي يجب أن تكون عليه هذه المنطقة.
خارج الأقفاص	الدجاج يُسمح له بالتجول في الداخل، ولكن لا توجد معايير لنوع هذه المنطقة التي يجب أن تكون عليها.
نباتيًا	الدّجاج لا يُطعم أعلافًا تحوي منتجات حيوانية (لحوم).
خالية من المضادات الحيوية، أو خالية من الهرمونات (أو أي صيغة مماثلة)	التعليمات لا تحتاج إلى شهادة أو موافقة، ولم تستخدم عادة الهرمونات الاصطناعية للدجاج البياض؛ لذا يخلو البيض كله - تقريبًا - من الهرمونات.