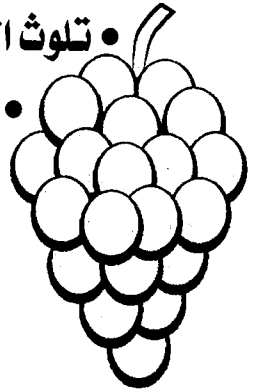


عصرُ السموم !!

- التلوثُ الغذائي .. وراء ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان والفشل الكلوي !!
- القضاء على الآفات الزراعية أمر القضاء على الإنسان ؟!!
- احذر .. الأغذية المحفوظة والمعلبات !!
- تلوث الغذاء بالفطريات السامة .
- "السكرين" لمرض السكر .. مشكوك في أمره والأفضل تجنبه !!
- تلوث الأغذية بالإشعاعات والغبار النووي .
- نصيحة طبية : احذر الطعام المشوي !!
- الطعام المطبوخ والزيت المغلي .. مرفوض صحيا !!





عصر السموم !!



التلوث الغذائي .. وراء ارتفاع نسبة الإصابة بالسرطان والفشل

الكلوي !!

"أوجه التلوث"

(١) تلوث الغذاء بالمبيدات الحشرية :

• القضاء على الآفات أم القضاء على الإنسان !!؟

استخدام المبيدات الحشرية للقضاء على الآفات الزراعية يعد ضرورة للحفاظ على سلامة المحاصيل الزراعية .. لكنه أسوأ ضرورة !!.. فأغلبها سموم ضارة بالإنسان ، حتى الأنواع المأمونة منها ، فقد ثبت أن تحللها بالتربة الزراعية قد ينتج عنه مواد أخرى ضارة بصحة الإنسان والحيوان معاً !!

وتكشف الدراسات باستمرار عن أضرار لبعض المبيدات التي كانت تستخدم بأمان .. لكنه رغم ذلك لا سبيل للتخلص من استمرار ضررها بعد أن امتصتها التربة الزراعية ولا تزال عالقة بها حتى الآن .

ومعظم أنواع هذه المبيدات تعتبر مواد سرطانية سواء بصورتها الموجودة عليها أو بعد تحللها في التربة وخروج مشتقات أخرى منها .

كما تشير الدراسات إلى أن سموم هذه المبيدات أحد أسباب انتشار حالات الفشل الكلوي التي اعتدنا أن نسمع عنها كثيراً بين بني الإنسان .

وتصل سموم هذه المبيدات للإنسان بطرق مختلفة سواء بسبب امتصاص المحاصيل الزراعية لها من التربة ، أو من خلال منتجات الألبان والبيض واللحوم الحيوانية .

وتعتبر مشكلة المبيدات الحشرية من المشاكل الحيوية التي تلقى اهتمام الباحثين في كل مكان لوضع حلول لها .. بحيث يمكن الاستعانة بها للقضاء على الآفات دون ضرر بالإنسان ، أو دون القضاء على الإنسان نفسه !!

(٢) تلوث الغذاء بالكيماويات المضافة :

• احذر .. الأغذية المحفوظة والمعلبات !!

تمثل الأغذية المحفوظة والمعلبات جانباً آخر من جوانب التغذية على قدر كبير من الأهمية لعلاقة هذه الأغذية بالسرطانات بسبب ما تحتويه من مواد كيماوية ضارة تضاف لها على سبيل الحفظ أو إعطاء النكهة أو بغرض التلوين .

ونظراً لأن هذه الأغذية سواء الطعام منها أو العصائر يعتمد عليها كثير من الناس في غذائهم .. قامت أبحاث ودراسات كثيرة للكشف عن الأضرار المحتملة من إضافة المواد الكيماوية الحافظة .. وتحديد نسب معينة منها بحيث تكون وسيلة مأمونة للتغذية.

وقد تناقضت الآراء حول مدى خطورة الكيماويات المضافة وعلاقتها بالسرطان .. لكنها بصفة عامة لا تبشّر بالخير ، إذ أجمع معظم الباحثين على خطورة هذه الكيماويات كمنشطات سرطانية .. وتعالوا معاً نستعرض ذلك بشيء من الوضوح .

المواد الحافظة للطعام :

وهي مواد تضاف للأطعمة المعلبة لمنع أكسدة الدهون .

قال بعض الباحثين : إنه لا خطورة من هذه المواد ما دام لم يتعد تركيزها بالأطعمة درجة معينة . بينما أشار آخرون إلى أنها في أي حال من الأحوال تعتبر منشطاً سرطانياً خاصة لسرطان الرئتين والكبد !!

أما بالنسبة لحيوانات التجارب ، فقد أشارت معظم التجارب إلى حدوث أعراض سرطانية بعد حقن المواد الحافظة إلى الحيوانات .

وهناك نوع آخر من المواد الحافظة يضاف للأطعمة بغرض مقاومة الميكروبات .. ومن أهم هذه المواد "حمض البنزويك" الذي كثيراً ما يضاف للعصائر والمخللات.. وكذلك مادة "النترات" التي تضاف عادة للحوم المحفوظة واللانشون والسجق والكورن ديف .

وتشير معظم التجارب إلى خطورة هذه المواد كمـواد مسرطنة في حيوانات التجارب.. أما في حالة الإنسان فالبعض يرى أنه لاخطورة منها إلا إذا زادت على تركيز معين بالأطعمة .. بينما يرى آخرون أن بعضها مواد مسرطنة للإنسان بأي نسب وُجدت ..

المواد الملونة للطعام :

وتضاف عادة للأغذية لأغراض تجارية .. أي لإيهام المشتري باحتفاظ الطعام بجودته ونضارته.. مثلما تضاف للزبد ليبقى على لونه المعتاد طوال فصول السنة.. وكما تضاف لبعض الأطعمة والعصائر بصفة عامة إذا حدث تغير للونها سواء بسبب طرق الحفظ أو التصنيع .

وقد أشارت الدراسات التي أجريت حول هذه الكيماويات الملونة إلى خطورتها على صحة الإنسان بصفة عامة رغم وجود بعض الآراء المتناقضة .

مجموع آراء الباحثين حول الأغذية المحفوظة :

بذلك يتضح أن آراء الباحثين في مجموعها تشير إلى خطورة المواد الكيماوية المضافة للأغذية بصفة عامة وأنها قد تعتبر منشطات سرطانية ، خاصة إذا لم تراعى النسب المحددة والمسموح بها عند إضافة هذه المواد ..

ورغم ذلك فالأغذية المحفوظة تباع في كل مكان بمنتهى الأمان ، ويعتمد عليها كثير من الناس في غذائهم ، ولن تتوقف الشركات عن إنتاج الأشكال والأنواع المختلفة التي ترخر بها الأسواق يوماً بعد يوم. وأعتقد أنه لا سبيل للوقاية من الأضرار

المحتملة لهذه الأغذية إلا بالمعرفة لعل وعسى أن ينصرف الناس عنها ويعودوا لعاداتهم الغذائية القديمة التي لم تلوثها التكنولوجيا الحديثة !!

(٣) تلوث الغذاء بسموم الفطريات :

• الفول السوداني وفول التدميس والجبن الروكفور .. أكثر الأغذية

عرضة للتوت !!

تلوث الأغذية بالفطريات هو جانب آخر من جوانب تنشيط الإصابة السرطانية في جسم الإنسان من خلال ما يأكله .

ومن أشد هذه الفطريات ضراوة بصحة الإنسان هو فطر يُسمى "اسبيرجلس" .. حيث يفرز مادة سامة تُسمى "أفلاتوكسين" .. وقد ثبت وجود علاقة وطيدة بينها وبين الإصابة بسرطان الكبد خاصة .

ويحدث ذلك من خلال نواحٍ مختلفة ، مثل : إصابة الفاكهة والخضراوات أو البذور والتقاوي بالفطر ، أو من خلال إصابة علف المواشي بالفطريات السامة .. وفي الحالة الأخيرة يحمل اللبن أو البيض سموم الفطريات . ومما هو معروف أن إصابة النبات أو العليقة بالفطر نفسه لا تؤدي إلى ضرر ، إذ يشترط أن يحمل الغذاء سموم الفطر نفسها .. أي يقوم الفطر بإفراز سمومه بعد الإصابة به .

إحصائيات ودراسات

من خلال الدراسات التي أجريت على هذا الموضوع وجد أن بعض البلاد تتميز عن غيرها بالتسمم الفطري للغذاء وعلى رأسها زائير .. وكذلك السودان وموزمبيق وكينيا .. إذ كثيراً ما تتعرض بها محاصيل الفول السوداني والبطاطا والكاسافا إلى الإصابة بفطر اسبيرجلس ..

وقد وجد أن هذه البلاد ينتشر فيها سرطان الكبد جنباً إلى جنب مع مقدار التلوث الفطري الذي تتعرض له الأغذية .

أما في مصر ، فمن خلال دراسات أجريت على عينات من الأغذية ، وُجد أن "فول التدميس" هو أكثر أنواع الأغذية التي تتعرض للإصابة بفطر اسبرجلس ، لكن لم يظهر سُم الفطر في معظم العينات .

ولا شك أن الجهات المسئولة تقوم بفحص مثل هذه المحاصيل وتعمل على عزل الإصابة الفطرية عنها .

احذر .. الجبن الروكفور !!

كما وُجد عند فحص عينات من "الجبن الروكفور" احتواء عينات قليلة على سم "أفلاتوكسين" .. مما يشير إلى ضرورة الحذر من هذا النوع من الجبن على وجه الخصوص ..

(٤) مواد التحلية الصناعية :

• "السكرين" لمرضى السكر .. مشكوك في أمره والأفضل تجنبه !!

توجد أنواع مختلفة من مواد التحلية الصناعية أشهرها "السكرين" .. والتي يستخدمها صانعو الحلويات لأغراض اقتصادية ، إذ تعتبر أوفر لهم من استخدام المحليات الطبيعية (السكر) .. كما تدخل في أنظمة عمل الرجيم .. وكان ولا يزال السكرين هو مادة التحلية المأمونة التي يضيفها مرضى السكر لمشروباتهم .

والحقيقة أن التجارب السابقة التي أجريت على مادة السكرين كانت مطمئنة، فلم تشر إلى وجود أضرار من استخدامها بناء على ما أظهرته نتائج التجارب على الحيوانات المعملية ، وما هو ملاحظ من استخدام الإنسان لها .

لكنه في الوقت الحالي ، تشير بعض الدراسات إلى أن الشوائب التي تحتويها مادة السكرين والتي تنشأ من خلال تصنيعها تجعل السكرين مادة غير مأمونة .. إذ هناك ما يشير إلى اعتبارها من المواد المنشطة للسرطانات .

(٥) تلوث الأغذية بالإشعاعات :

• هناك جرعات مسموح بها ، وجرعات سرطانية !!

كثُر الحديث في الآونة الأخيرة عن التلوث الإشعاعي وأضراره على الإنسان ، خاصة بعد انفجار المفاعل النووي في تشيرنوبل. وبالنسبة لمجال الغذاء ، يستخدم الإشعاع (أو التشعيع) كوسيلة لحفظ الأغذية وذلك بتعريضها لبعض الإشعاعات كأشعة جاما .. بذلك تمنع عنها الميكروبات وتحميها من الفساد .

ولا تسبب جرعة الإشعاع التي تستخدم في حفظ الأغذية في أضرار للإنسان .. لكنه إذا زادت الجرعة على غير المسموح به تسبب تغيرات في الطعام قد تساعد على النمو السرطاني .

وذلك يختلف عن أضرار تعرض الغذاء للإشعاعات الناتجة عن انفجار المفاعلات الذرية.. إذ يكون الأمر أشد ضراوة ، حيث لا يقتصر الأمر على وجود الإشعاعات وإنما يتسبب انفجار المفاعلات في تلوث البيئة بما يسمى الغبار النووي .. والذي إذا تلوث به الطعام وأكله الإنسان تراكم في أجزاء الجسم وأصبح مصدراً مركزاً يساعد على تنشيط السرطانات بالجسم .

(٦) جوانب أخرى لتلوث الغذاء :

• نصيحة طبية : احذر الطعام المشوي !!

اتضح كذلك أن الأبخرة الناتجة عن احتراق الفحم والخشب ودخان السجائر تحمل مواد هيدروكربونية يعتقد أنها منشطات سرطانية .

ويتعرض الإنسان لهذه المواد سواء من احتراق القمامة أو الفحم أو دخان السجائر، أو من خلال الأغذية التي تُشوى على الفحم كالدجاج المشوي والشاورمة .. إذ تمتص جزءاً من هذه الأبخرة ، وبالتالي تصبح ملوثة بالمواد الضارة . والمعروف كذلك أن فعالية هذه المواد تزيد في وجود الدهن .

وهذا يعني ضرورة تجنب مصادر هذه الأبخرة وإعداد الطعام بطرق أخرى غير الشي.. أو على الأقل الحد من تناول الدهون .

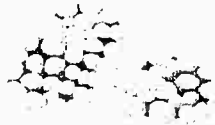
احذر الزيت المغلي !!

وعودة أخرى للدهون .. نجد أن تعرّض الزيوت لدرجات الحرارة العالية من خلال قلي الطعام، خاصة مع عدم تجديد الزيت المستخدم كما يحدث عادة عند بائعي "الفلافل" وفي المطاعم بصفة عامة لأغراض اقتصادية ، يغيّر من صفات الزيت حيث تتضاعف جزئياته وتتولد مواد غير موجودة به أصلاً كالأحماض والألدهيدات وغيرها.. والتي تعمل كمنشطات سرطانية أو يعتقد أنها من ضمن الأسباب المباشرة لحدوث الطفرات والأورام السرطانية .

الطعام المطبوخ .. مرفوض صحياً !!

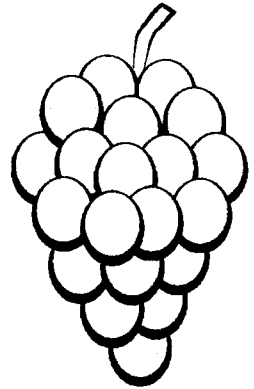
وهذا أيضاً مصدر خطر آخر !! .. فقد اتضح أن عملية طبخ الغذاء وكثرة الغليظ ينتج عنه مواد قد تنشّط حدوث السرطان .. ويزداد احتمال ذلك إذا وجدت المبيدات ضمن الطعام فيزداد تنشيط التفاعل ، وتنتج مواد معقدة تزيد من فرصة حدوث الضرر.

وهذا قد يفسر كره بعض مرضى السرطان للطعام المطبوخ .. بناء على ما أشارت إليه "جوهانا براندت" .. كما أنه يؤكد استنتاجها بأن تناولها للأطعمة المطبوخة كان يؤخر شفاءها من المرض .. لذلك راعت الاعتماد على الخضراوات النيئة في المرحلة الأخيرة من العلاج بالعنب .



الطبيعة .. دواؤك

"نصائح طبية"





الطبيعة .. دواؤك



• نصائح طبية :

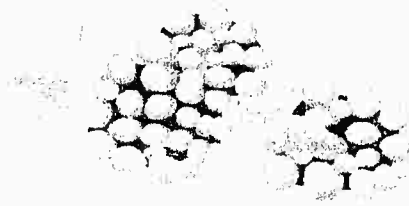
- ١ - الصيام .
 - ٢ - الهواء (النقي) .
 - ٣ - الماء (النقي) .
 - ٤ - أشعة الشمس .
 - ٥ - الرياضة .
 - ٦ - الطعام .
 - ٧ - العقل .
- ولا شك أن العقل أهم هذه الأشياء ، فالعقل الرشيد أساس النظام الصحي الجيد ،
فيه تميز النافع عن الضار .
- وبالنسبة للطعام ، فلا شك إذن أن فاكهة العنب من أنفع الأطعمة للإنسان ..
وهي أحد ملوك الفاكهة الثلاثة : التين والتمر والعنب .
- إذا شعرت بالعطش اشرب كوب ماء ، وإذا شعرت بالجوع كُلْ عنقود عنب ..
 - لا تتوقع أن يُصلح "بعض الدواء" ما أفسدته سنوات طويلة من التغذية والمعيشة الخاطئة !!
 - كثرة إطعام المريض لاستعادة قواه هي في الحقيقة وسيلة للقضاء عليه .

• الاشتهاء .. هو تجاذب بين العقل والمادة ، فلتكن الطرف الأقوى في هذا التجاذب.. وهذا ما يؤهلنا له الصيام .

• قدرة الطبيعة على العلاج ليس بدعة لكنه علم يُدرّس .

" وعالجوا كل مريض بنباتات أرضه ، فهي أجلب لشفائه " .

أبقراط



المراجع

- THE GRAPE CURE – Johanna Brandt.
- AROMATHERAPIE : TRAITEMENT DES MALADIES PAR LES ESSENCES DES PLANTES – Dr. J. VALINET.
- FOOD TOXICOLOGY – Gibson, G.G. & Walker, R.
- UNTRITIONAL TOWICOLOGY – Hatchcock J.N.

• مجلة العلوم (الترجمة العربية) ، العدد الرابع : الغذاء والسرطان،
كوهين. ل . أ .

- التداوي بالصيام – محمد إبراهيم سليم (مكتبة ابن سينا) .
- الأطعمة القرآنية – د. محمد كمال عبد العزيز (مكتبة القرآن) .
- التداوي بالأعشاب والنباتات – عبد اللطيف عاشور . (مكتبة ابن سينا).
- الطب النبوي – لابن قيم الجوزية .
- الطب النبوي – للإمام الحافظ محمد بن أحمد الذهبي .
- الغذاء والدواء – دكتور جمال الدين مهران ، دكتور عبد العظيم حنفي
صابر .
- الغذاء والسرطان – الأستاذ الدكتور أحمد جمال الدين الوراق (دار
البحر الأبيض المتوسط للنشر) .