# تقديم

منذ أن خلق الله الإنسان وجعل البيئة المحيطة به مسخرة له، أدرك أن الغذاء لازم لجسمه ولعقله فهو أساس صحته وقدراته وطاقاته - كما أدرك أيضا أن النقص في نوعيات محددة منة ترتبط بضعف ما ثم بمرض معين، وفيما مضى قال ابن سينا: "أعدل عن الدواء إلى الغذاء" وفي الوقت نفسه علم الإنسان أن الزيادة في الطعام كثيرا ما تسبب أيضا أمراضا مثل : التقرص مما يؤكد ما قاله أبو قراط : " طعامكم دواؤكم ودواؤكم طعامكم " منذ القدم وإن كان علم الغذاء قديما فإن علم التغذية علم حديث ومايزال يتبلور والاكتشافات تتوالى وتتابع.

ويبدو أننا بصدد تبلور علم مستقل جديد هو مسمى الكتاب الحالى **"أضرار الغذاء والتغذية"** وحرى بهذا العلم أن يتشكل، فلو تصفحنا الكتاب لوجدنا أنه لايدخل تحت علم السموم وإن كان به الكثير منه كما أنه ليس فرعا من الفروع الحالية لعلوم الغذاء (ميكروبيولوجيا الطعام، كيمياء الأغذية الحيوية، تكنولوجيا الأغذية، هندسة وتصنيع الأغذية، اقتصاديات الأغذية، تعبئة وتخزين الأغذية ... إلخ) بالرغم من أن فيه من كل هذه الفروع كما أنه لايدخل في علوم التغذية (الكيمياء الحيوية الخاصة بالتغذية، فسيولوجيا التغذية، تغذية الفئات الحساسة، تخطيط الوجبات، تقييم التغذية، التغذية العلاجية ... وغيرها). ولكنه يتضمن الكثير من هذه الفروع - فموضوع الكتاب يخرج من رحم أفرع علوم الغذاء والتغذية ولكن له سماته الخاصة.

ولا أنسى أن أشير أيضا إلى أن موضوع كتابنا الحالى يخدم بصفة مباشرة علوم البيئة التى تشغل العالم كله الآن والتى تتطور بسرعة البرق في الوقت الحالى فما يدخل في جوف أى إنسان - ما هو إلا نتاج البيئة المحيطة به فعلا، بدءا بالطعام والماء ومرورا بالهواء والأشعة وانتهاء بالحشرات والكائنات الحية الدقيقة التى تصيب الإنسان وتصيب طعامه. لذلك فإن أى مهتم بصحة البيئة ومستقبل البشرية لايمكن أن يتغاضى عن هذا الكتاب.

وقد أسعدنى في الحقيقة قراءة هذا الكتاب الذى وإن كان كتابا جامعيا هاما لطلبة مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا على السواء فإنه يهم أيضا القارئ والمحب للعلم ويهم أيضا أى مثقف ينشغل بهموم بيئته ووطنه. أى أن الكتاب يلعب دورا هاما في التثقيف الغذائى والصحى والبيئى وتفتقد إليه المكتبة المصرية والعربية.

وبالنسبة لما أشرت إليه من أهمية الكتاب للتثقيف خارج الجامعة فلابد أن أنوه باهتمام المؤلف بعرض وتوضيح أن ورق الجرائد والكتب من أسباب تلوث الأطعمة بالرصاص ، والبقع السوداء في أوعية الألومنيوم تحتوى على مركبات

تسبب فقد ذاكرة الإنسان ومرض الزهايمر، وتحذير المؤلف من عبوات البلاستيك التى قد تسبب تغيرات وراثية ومرض سرطان المثانة والمجارى البولية، وتحذير المؤلف أيضا من الأخبار التى تنشر بغرض التشويق والإثارة فى الصحف فيما يخص الغذاء ولها أبلغ الضرر على الصحة.

كما أود التنويه أيضا بالباب الجيد الذى كتبة السيد المؤلف عن أضرار تناول لحم الخنزير، وأذكر أننى كنت أتعرف عن قرب فى الدراسات العليا بوسائل الكشف عن الغش بلحم الخنزير، وقد وجدنا أن هذا المجال هام لاحتمال وجود بعض المنتجات الغير محلية مغشوشة بدهن ولحم الخنزير الذى بالرغم من إنتاجيته العالية والقيمة الغذائية العالية للحم الذى يحتوى على ١٠ أمثال فيتامين ب الموجود فى اللحم البقرى فإن له أضرارا غذائية وأخلاقية مأساوية فعلا. وأكتفى بالتشويق وأترك التفاصيل لقراءة محتوى الكتاب.

ولم يكتف السيد الدكتور المؤلف بعرض المشكلة ولكن تقدم أيضا فى كل مكان فى الكتاب بالتوصيات اللازمة لتجنب الضرر.

وصاحب الكتاب ليس جديدا على التأليف فله ٦ مؤلفات هامة أسعدنى الحظ فى الاطلاع عليها مثل كتابه القيم "**الأسس العلمية لإنتاج الأسماك ورعايتها**"، و "**الفطريات والسموم الفطرية**" وغيرها - وجميعها جديرة بالاهتمام وتستحق التقدير، إلا أن الكتاب الحالى عن "**أضرار الغذاء والتغذية**" تحتاجه المكتبة العربية وتفتقر إليه فعلا، حيث إن كافة موضوعاته التطبيقية يصعب جمعها وخدمتها بالطريقة المتبعة فى الكتاب الحالى مما يجعله هاما لجميع من يتعلمون أو يدرسون فى الجامعات فيما يمس الغذاء والتغذية والبيئة وأيضا خارج الجامعة لمن يطرقون أبواب العمل فى المجال المذكور. ولست بحاجة إلى التنبيه أيضا إلى أهمية الكتاب فى مجال التثقيف للقارئ المهتم - فللسيد الأستاذ الدكتور المؤلف كل شكرى وتقديرى،،،

١٩٩٧/٦/١٤م

**أ.د/ محمد سمير عبد الله الدشلوطى**
رئيس قسم التغذية وعلوم الأطعمة
وعميد كلية الاقتصاد المنزلى
بشبين الكوم - جامعة المنوفية

## حكمة الكتاب

قال تعالى:

﴿وإذا قيل لهم لاتفسدوا في الأرض قالوا إنما نحن مصلحون﴾ (البقرة -١١)

﴿وما وجدنا لأكثرهم من عهد وإن وجدنا أكثرهم لفاسقين﴾ (الأعراف -١٠٢)

﴿ ربنا أفرغ علينا صبرا وتوفنا مسلمين﴾ (الأعراف -١٢٦)

﴿ قال عسى ربكم أن يهلك عدوكم﴾ (الأعراف -١٢٩)

﴿ فمثله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث ﴾ (الأعراف -١٧٦)

﴿ وأملي لهم إن كيدي متين ﴾ (الأعراف -١٨٣، القلم - ٤٥)

﴿ المنافقون والمنافقات بعضهم من بعض يأمرون بالمنكر وينهون عن المعروف ويقبضون أيديهم نسوا الله فنسيهم إن المنافقين هم الفاسقون ﴾ (التوبة -٦٧)

﴿ فأما الزبد فيذهب جفاء وأما ما ينفع الناس فيمكث في الأرض ﴾ (الرعد - ١٧)

﴿ وخاب كل جبار عنيد ﴾ (إبراهيم -١٥)

﴿ ومن يعمل مثقال ذرة شرا يره ﴾ (الزلزلة -٨)

وقال رسول الله ﷺ عن شر الناس أنهم: *"العلماء إذا فسدوا"*، ومن دعائه: *"اللهم ... وانصرني على من ظلمني، حتى ترني فيه ثأري"*.

ومن أقوال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه :

وقدر كل امرئ ما كان يحسنه والجاهلون لأهل العلم أعداء

"مال ابن آدم والكبر ... أوله نطفة مذرة، وآخره جيفة قذرة، وهو ما بين ذاك وذاك يحمل العذرة. مال ابن آدم والكبر... تقتله شرقة، وتنتنه عرقة، وتؤلمه بقة"

إن أخاك من كان معك ومن يضر نفسه لينفعك

يابني خف ثلاثا: " خف الله ، وخف من لايخاف الله، وخف لسانك "

وقال شاعر:

وإذا أتتك مذمتي من ناقص فهي الشهادة لي بأني كامل

وقيل: دع الكلاب تنبح ... والقافلة تسير.

## مقدمة

**قال تعالى: ﴿قل لا يستوي الخبيث والطيب ولو أعجبك كثرة الخبيث فاتقوا الله يا أولي الألباب لعلكم تفلحون﴾** (المائدة - ١٠٠) .

تطالعنا الصحف اليومية، ونشرات الأخبار ، والمؤتمرات المختلفة، عن إحصاءات بأرقام مروعة، سواء من آلاف الأطنان من السلع الغذائية المختلفة، غير الصالحة للاستهلاك الآدمي، أو الاستهلاك الحيواني، والتي يتم ضبطها بواسطة مباحث التموين، ويتم إعدامها، مما يشكل فقدا اقتصاديا كبيرا، وخسائر مادية ونقصا في الغذاء المتاح للإنسان والحيوان. هذا خلاف ما لايتم ضبطه من سلع تالفة أو مغشوشة، ويتناولها الإنسان والحيوان، فتؤدي إلى خسائر في الأرواح والأموال، وإن لم تؤد إلى التسمم الغذائي الحاد (كما هو حادث في المدارس بشكل متكرر)، فإنها تؤدي إلى صور التسمم المزمن المختلفة، التي تنتهي بأمراض خطيرة، كالسرطانات المختلفة، والفشل الكلوي والكبدي.

فهناك حوالي ٧٠ ألف حالة سرطان سنويا في مصر، السبب في بعضها هو تلوثات الغذاء والمياه، بداية من الخبز (العيش) والملح، ومرورا بالفسيخ والرنجة، واللحوم واللانشون، والجبن ، والزيوت والعصائر والحلوى...وغيرها كثير. وما ذلك إلا لجهل وطمع التجار والمستهلكين والتنفيذيين المشاركين في خداع المواطنين بتسهيل دخول البلاد ورواج تجارة السلع التالفة، في غيبة من الضمير والمسئولية. فحالة الخبز الأسمر (البلدي) يرثى لها، ولو كلف الخباز نفسه مشقة مسح صاج الفرن، واستخدم السولار بدلا من المازوت، ونخل الدقيق، ما خرج الرغيف ممتلئا بالسليكا والهيدروكربونات والسوس الحي!. ولو كان هناك وازع من الضمير ما سمح بالإفراج عن لحوم ودواجن وجبن فلمنك وشاي غير صالحة للاستهلاك الآدمي. ولو كان هناك معرفة وثقافة، ما وصل النيل والبحيرات الشمالية لما هي عليه من تلوث ، نحصد نتائجه في ماء الشرب والسمك، فإن كان السمك ضج بالملوثات ولم يعد يحتملها فانتحر وطفى على سطح الماء، فهل نحتمل نحن هذه المياه؟

لذلك برزت فكرة وضع هذا الكتاب، ليحذر من السلوكيات الخاطئة، ويرشد إلى الطريق القويم للتغذية السليمة للإنسان، بشكل متزن بعيدا عن الغلو، سواء في التقطير أو الإسراف. وأسأل الله سبحانه أن يكون فيه نفع كل من يقرأه، وأن ينفعني به المولى يوم يقوم الحساب.

المنصورة ١٩٩٧/٢/٢٢ **المؤلف**