

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 : النقرص 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 الحالي "أضرار الغذاء والتغذية" وحرى بهذا العلم أن يتشكل، فلو تصفحنا الكتاب لوجدنا أنه لا يدخل تحت علم السموم وإن كان به الكثير منه كما أنه ليس فرعاً 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 لا يدخل 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 الحالي يخدم بصفة مباشرة علوم البيئة التي تشغل العالم كله الآن والتي تتطور بسرعة البرق في الوقت الحالي فما يدخل في جوف أي إنسان - ما هو إلا نتاج البيئة المحيطة به فعلا، بدءا بالطعام والماء ومرورا بالهواء والأشعة وانتهاء بالحشرات والكائنات الحية الدقيقة التي تصيب الإنسان وتصيب طعامه . لذلك فإن أي مهتم بصحة البيئة ومستقبل البشرية لا يمكن أن يتغاضى عن هذا الكتاب .

وقد أسعدنى فى الحقيقة قراءة هذا الكتاب الذى وإن كان كتابا جامعيا هاما لطلبة مرحلة البكالوريوس والدراسات العليا على السواء فإنه يهتم أيضا القارئ والمحب للعلم ويهم أيضا أى متقف ينشغل بهوموم بينته ووطنه . أى أن الكتاب يلعب دورا هاما فى التنقيف الغذائى والصحى والبيئى وتفتقد إليه المكتبة المصرية والعربية .

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

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

كما أود التنويه أيضا بالباب الجيد الذي كتبه السيد المؤلف عن أضرار تناول لحم الخنزير، وأذكر أنني كنت أتعرف عن قرب في الدراسات العليا بوسائل الكشف عن العش بلحم الخنزير، وقد وجدنا أن هذا المجال هام لاحتمال وجود بعض المنتجات الغير محلية مغشوشة بدهن ولحم الخنزير الذي بالرغم من إنتاجيته العالية والقيمة الغذائية العالية للحم الذي يحتوى على ١٠ أمثال فيتامين ب الموجود في 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 في كل مكان في 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 وتفنقر 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 التنبية أيضا إلى أهمية الكتاب فى مجال التثقيف للقارئ المهتم - فللسيد الأستاذ الدكتور المؤلف كل شكرى وتقديرى،،،

أ.د/ محمد سمير عبد الله الدشلوطى

١٤/٦/١٩٩٧م

رئيس قسم التغذية وعلوم الأطعمة

وعميد كلية الاقتصاد المنزلى

بشبين الكوم - جامعة المنوفية

حكمة الكتاب

قال تعالى:

- ﴿ وإذا قيل لهم لا تفسدوا في الأرض قالوا إنما نحن مصلحون ﴾ (البقرة - ١١)
﴿ وما وجدنا لأكثرهم من عهد وإن وجدنا أكثرهم أفاستين ﴾ (الأعراف - ١٠٢)
﴿ ربنا انزع علينا صبرا وتوفنا مسلمين ﴾ (الأعراف - ١٢٦)
﴿ قال عسى ربكم أن يهلك عمومكم ﴾ (الأعراف - ١٢٩)
﴿ فمثله كمثل الكلب إن تحمل عليه يلهث أو تتركه يلهث ﴾ (الأعراف - ١٧٦)
﴿ وأملو لهم إن كيدو متبين ﴾ (الأعراف - ١٨٣، القلم - ٤٥)
﴿ المنافقون والمنافقات بعضهم من بعض يأمرون بالمنكر ويبهون عن المعروف ويبهون أيديهم نسوا الله فنسيهم إن المنافقين هم الفاسقون ﴾ (التوبة - ٦٧)
﴿ فاما الزهد فيذهب جفاء، واما ما يندم الناس فيمكث في الأرض ﴾ (الرعد - ١٧)
﴿ وصاب 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 تربي في ثرى".

ومن أقوال الإمام علي بن أبي طالب كرم الله وجهه:

وقدر كل امرئ ما كان بحسنه 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 عرقه، وتؤلمه بقه"

إن أخاك من كان معك ومن يضر نفسه لينفعك
بابني خف ثلاثا: "خف الله، وخف من لا يخاف الله، وخف لستك"

وقال شاعر:

وإذا أنتك مذمتي من ناقص فهي الشهادة لي بآتي كامل

وقيل: دع الكلاب تنبح ... والقافلة تسير.

obeikandi.com

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 الأدمى، أو الاستهلاك الحيوانى، والتي يتم ضبطها بواسطة مباحث التموين، ويتم إعدامها، مما يشكل فقدا اقتصاديا كبيرا، وخسائر مادية ونقصة فى الغذاء المتاح للإنسان والحيوان . هذا خلاف ما لا يتم ضبطه من سلع تالفة أو مغشوشة، ويتناولها الإنسان والحيوان، فتؤدى إلى خسائر فى الأرواح والأموال، وإن لم تؤد إلى التسمم الغذائى الحاد (كما هو حادث فى المدارس بشكل متكرر)، فإنها تؤدى إلى صور التسمم المزمن المختلفة، التى تنتهى بأمراض خطيرة، كالسرطانات المختلفة، والفشل الكلوى والكبدى .

فهناك حوالى ٧٠ ألف حالة سرطان سنويا فى مصر، السبب فى بعضها هو تلوثات الغذاء والمياه، بداية من الخبز (العيش) والملح، ومرورا بالفسيح والرنجة، واللحوم واللانشون، والجبن ، والزيت والعصائر والحلوى... وغيرها كثير . وما ذلك إلا لجهل وطمع التجار والمستهلكين والتنفيذيين المشاركين فى خداع المواطنين بتسهيل دخول البلاد ورواج تجارة السلع التالفة، فى غيبة من الضمير والمسئولية . فحالة الخبز الأسمر (البندى) يرثى لها، ولو كلف الخباز نفسه مشقة مسح صاج الفرن، واستخدام السونار بدلا من المازوت، ونخل الدقيق، ما خرج الرغيف ممثلنا بالسايكا والهيدروكربونات والسوس الحى! . ولو كان هناك وازع من الضمير ما سمح بالإفراج عن لحوم ودواجن وجبن فلمنك وشاى غير صالحة للاستهلاك الأدمى . ولو كان هناك معرفة وثقافة، ما وصل النيل والبحيرات الشمالية لما هى عليه من تلوث ، نحصد نتائجه فى ماء الشرب والسّمك، 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 فى التقطير أو الإسراف . وأسأل الله سبحانه أن يكون فيه نفع كل من يقرأه، وأن ينفعنى به المولى يوم يقوم الحساب .