

## التغذية

نانالي غرّة  
دائرة الشؤون الصحيةمركباتها قد تزيد خطر الإصابة بأمراض مزمنة  
اللحوم المصنّعة صحّية أم ضارة؟

تشير الدراسات والأبحاث المخبرية الى ان اللحوم المصنعة بشكل عام غير صحية، وقد تم ربطها بأمراض مثل السرطان وأمراض القلب، نظرا الى انها تحتوي على العديد من المواد الكيميائية الضارة التي لا توجد في اللحوم الطازجة



ما هي اللحوم المصنّعة؟  
تشمل اللحوم المصنّعة كل انواع اللحوم بما فيها لحم الخنزير والدواجن والضأن والماعز وغيرها، وقد تمت معالجتها من خلال تمليحها أو تدخينها أو تخميرها أو للحفاظ عليها وتعزيز نكهتها. من هذه اللحوم: الهوت دوغ، لحم الخنزير، لحم البقر المفدّد، الديك الرومي والبولوني المدخن، لحم البقر المفدّد والبيروني والسلامي، وغيرها من الوجبات الغذائية، فضلا عن اللحوم الباردة والنقانق ولحم البقر المفدّد والبيلتونغ أو اللحم البقري واللحم المعلب واللحوم المحضرة والصلصات.

بعض اللحم البقري الطبيعي أو العضوي المشوي أو الديك الرومي وغيرها من المنتجات التي تتم معالجتها باستخدام الملح البحري أو عصير قصب السكر المتبخّر، أو نشاء البطاطا والنكهات الطبيعية والتوابل، قد تحتوي على مستوى عال من النيتريت مثل اللحوم مع نيتريت الصوديوم. هنا يمكن طرح السؤال التالي: هل تناول اللحوم الباردة، أي المصنّعة سيء للغاية؟  
اللحوم والدواجن مصادر ممتازة للبروتينات والفيتامين "ب" وبعض المعادن. لكن استهلاك كميات صغيرة من اللحوم المصنّعة يزيد من خطر الإصابة بمرض سرطان القولون بنسبة 4% حتى عند استهلاك 15 غراما يوميا، أي ما يعادل شريحة واحدة من هذه اللحوم المصنّعة. من شأن تناول حصة أكبر من 50 غراما يوميا، ان يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 18%. هذا ما توصلت اليه دراسة اجريت في العام 2011، وأشارت ايضا الى ان اللحم الاحمر لا يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الا بمقادير تفوق 100 غرام في اليوم. لذلك ينصح بالحد منها مع تجنب اللحوم المصنّعة.

تشير بعض الأدلة الى وجود ارتباط بين اللحوم المصنّعة وسرطان المعدة. وجدت دراسة حديثة زيادة في خطر الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللواتي يتناولن اللحوم المصنّعة.  
خلاصة القول انه اذا كنت تحاول تجنب اللحوم المصنّعة من اجل تقليل خطر الإصابة بسرطان

فقد يكون من الصعب معرفة ما اذا كانت المنتجات التي تحمل علامة طبيعية أو عضوية وخالية من النيترات والنيتريت، تقع في هذه الفئة أم لا؟ لذلك يفضل عدم استهلاكها اطلاقا.

وتلفت الدراسات والأبحاث الى ان تناول اللحوم المصنّعة يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض مزمنة عدة، وتشمل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- مرض القلب.
- مرض الانسداد الرئوي الزمن.
- وقد ثبت ان الاشخاص الذين يتناولون اللحوم المجهزة، هم أكثر عرضة للإصابة بهذه الامراض.
- ايضا يحتوي اللحم المصنّع على مركبات كيميائية ضارة قد تزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة وهي النيترات والنيتريت. هذه المركبات هي مواد مسببة للسرطان، وتشكل من نترات (نترات الصوديوم) الذي يضاف الى منتجات اللحوم المصنّعة لثلاثة اسباب:

- الحفاظ على اللون الاحمر/الوردي من اللحوم.
- تحسين النكهة.
- منع نمو البكتيريا وتحسين النكهة وخفض خطر التسمم الغذائي.
- على الرغم من ذلك، ليس كل النيتريت هو نفسه، بل يمكن ان يتحول في اللحم المصنّع الى مركبات N-nitroso الضارة، وهي النتروزامين التي تعتبر اللحوم المصنّعة المصدر الغذائي الرئيسي لها. كما تشمل المصادر الاخرى مياه الشرب الملوثة، ودخان التبغ والاطعمة المملحة والمخللة. تشكل النتروزامين اساسا عندما تتعرض منتجات اللحوم المصنّعة للحرارة العالية (اعلى من 130 درجة مئوية)، مثل عند قلي لحم الخنزير المقدّد أو نقانق الشوي.

تشير الدراسات التي اجريت على الحيوانات الى ان مادة النتروزامين قد تلعب دورا رئيسيا في تكوين سرطان القولون.

في الخلاصة، يحتوي اللحم المعالج على مركبات كيميائية مختلفة لا توجد بشكل طبيعي في اللحوم الطازجة، وكثير من هذه المركبات ضارة بالصحة. لهذا السبب، فان تناول الكثير من منتجات اللحوم المجهزة لفترة طويلة قد يزيد من خطر الإصابة بأمراض مزمنة، وخصوصا مرض السرطان. من هنا ينصح اختصاصيو التغذية بالحد من تناولها، واعتماد نظام غذائي قائم على الاطعمة الطازجة.

## فوائد زبدة الفول السوداني



• يقلل خطر الإصابة بأمراض القلب:

يحتوي الفول السوداني على مصادر جيدة للدهون غير المشبعة، التي تساهم في خفض الكوليسترول الضار في الجسم. اشارت دراسة اجريت في جامعة هارفرد الاميركية الى ان تناول 5 حصص من زبدة الفول السوداني في الاسبوع تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 44%. كما تحتوي زبدة الفول السوداني على العديد من المواد النشطة بيولوجيا مثل الريسفيراترول Resveratrol الذي يرتبط بخفض خطر الإصابة بأمراض القلب، وأمراض مزمنة اخرى لدى الحيوانات. كذلك يمتلك هذا المركب العديد من الفوائد التي لا تزال في حاجة الى المزيد من الدراسات والأبحاث.

• يخفف خطر الإصابة بمرض السكري:

تحتوي زبدة الفول السوداني على 20% فقط من الكربوهيدرات، وتساهم في عدم رفع مستوى السكر في الدم بشكل مفاجئ، ما يجعلها خيارا مناسباً في الانظمة الغذائية المنخفضة الكربوهيدرات، وخصوصا تلك التي يتبعها الاشخاص الذين يعانون من مرض السكري من النوع الثاني. اظهرت احدي الدراسات ان النساء اللواتي تناولن زبدة الفول السوداني 5 مرات او اكثر خلال الاسبوع، انخفضت لديهن نسبة خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني بنسبة 21%.

• تحافظ على صحة البشرة والشعر:

يحتوي الفول السوداني على فيتامين البيوتين Biotin، وهي واحدة من مجموعة فيتامينات (ب) التي تعد ضرورية لاطالة الشعر، ولصحة فروة الرأس، اضافة الى احتوائه على فيتامين "هـ" الذي يغذي البشرة ويقيها من الاشعة ما فوق البنفسجية الضارة التي تعرف باختصار بـ UV. من هنا ينصح بتجنب السكر المضاف، واختيار زبدة الفول السوداني الطبيعية التي تحتوي على الفول السوداني والملح فقط .