



## هوامش

يميل الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي إلى تناول المزيد من اللحوم المصنعة، ويُعتبر التدخين وتناول المشروبات الكحولية أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم المصنعة



تناول اللحوم المصنعة المشوية الغنية بالنترات يزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة (Getty)

# اللحوم المصنعة

## مرة واحدة أسبوعياً لا أكثر

الكويت - بارا حسين

اللحوم المصنعة هي اللحوم التي حُفّلت بالمعالجة، أو التمليح، أو التدخين، أو التجفيف، أو التعليب. اللحوم المصنعة ليست صحية، وتوصي الدراسات بتجنبها أو تناولها بالحد الأدنى (مرة واحدة أسبوعياً)، فلماذا ينصح بذلك؟ وما هي الآثار الصحية السلبية التي توجب عدم الإفراط في تناولها؟ يميل الأشخاص الذين يعيشون نمط حياة غير صحي إلى تناول المزيد من اللحوم المصنعة، فعلى سبيل المثال يعتبر التدخين وتناول المشروبات الكحولية أكثر شيوعاً بين الأشخاص الذين يتناولون كميات كبيرة من اللحوم المصنعة وكميات أقل من الفواكه والخضروات. ويرتبط تناول اللحوم المصنعة بزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض

القلب، ومرض الانسداد الرئوي المزمن، وسرطان الأمعاء والمعدة، والسمنة، وتسمم الكبد والكلية والخصية، واضطرابات الغدد الصماء وتسمم الجهاز العصبي لدى الأطفال والكبار على السواء. فقد أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يأكلون اللحوم المصنعة هم أكثر عرضة للإصابة بهذه الأمراض. وتحتوي هذه اللحوم على مركبات كيميائية ضارة، ومنها: أملاح النتريت ومركبات النتروز والنيتروزامين، وهي مواد مسببة للسرطان، ويعتقد أنها مسؤولة عن بعض الآثار الضارة لاستهلاك اللحوم المصنعة، وتتكون من ملح نترتيد الصوديوم الذي يضاف إلى منتجات اللحوم المصنعة. ويُستخدم نترتيد الصوديوم كمادة مضافة لثلاثة أسباب: الحفاظ على اللون الأحمر/الوردي للحوم، وتحسين النكهة عن طريق منع أكسدة الدهون (التزنج)، ومنع نمو البكتيريا اللاهوائية وتقليل مخاطر التسمم الغذائي. الجدير ذكره

أن مركبات النتريت والنترات الموجودة طبيعياً في بعض الخضروات مفيدة للصحة، ولكنها تختلف عن أملاح النتريت المضافة إلى الأغذية المصنعة، فيمكن أن يتحول النتريت الموجود في اللحوم المصنعة إلى مركب النيتروزين، خصوصاً عندما تتعرض منتجات اللحوم المصنعة للحرارة العالية، كشواء النقانق وقلبي اللحم المقدد. تشير الدراسات إلى أن تناول اللحوم المصنعة المقلية أو المشوية الغنية بالنترات يزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة والأمعاء. تدخين اللحوم أحد أقدم طرق الحفظ، وغالباً ما يُستخدم مع التمليح أو التجفيف، لكن هذه العملية تؤدي إلى تكوين العديد من المواد الضارة المحتملة، وهي الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات، كما تنتج هذه المركبات عن الاحتراق غير الكامل للخشب أو الفحم أو الزيت، فشي اللحوم أو تدخينها فوق مصدر لهب مباشر يحفز إنتاج هذه المركبات، وقد أظهرت العديد من الدراسات

### باختصار

يرتبط تناول اللحوم المصنعة بزيادة مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة، مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب

تحتوي هذه اللحوم على مركبات كيميائية ضارة، مثل أملاح النتريت ومركبات النتروز والنيتروزامين، وهي مواد مسببة للسرطان

تؤدي عملية تدخين اللحوم إلى تكوين العديد من المواد الضارة المحتملة، وهي الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات

أن الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات يمكن أن تسبب السرطان. الأمينات الحلقية غير المتجانسة (HCAs)، فئة من المركبات الكيميائية المسرطنة الموجودة في اللحوم المصنعة، وهي تتشكل أيضاً عند طهي اللحوم أو الأسماك تحت درجة حرارة عالية، مثل القلي أو الشواء. وتشير العديد من الدراسات إلى أن تناول اللحوم المظهورة على درجات حرارة عالية قد يزيد خطر الإصابة بالسرطان في القولون والذئب والبروستات. ويمكن تقليل مستوى الأمينات الحلقية باستخدام طرق طهي لطيفة، مثل القلي تحت درجة حرارة منخفضة والبخار، وتجنب تناول اللحم الأسود المتفحم.

تحتوي منتجات اللحوم المصنعة عادة على كميات عالية من كلوريد الصوديوم أو ملح الطعام، وعلى الرغم من أن اللحوم المصنعة ليست هي الغذاء الوحيد الذي يحتوي على نسبة عالية من الملح، إلا أن الإفراط في تناولها يساهم في تناول كميات كبيرة من الملح، ويلعب الاستهلاك المفرط للملح دوراً في ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، خاصة عند الذين يعانون من حالة تسمى ارتفاع ضغط الدم الحساس للملح، كما تشير العديد من الدراسات إلى أن الأنظمة الغذائية الغنية بالملح قد تزيد خطر الإصابة بسرطان المعدة.

## وأخيراً

## عن المجزرة في مواصي خانيونس

سما حسن

الطفل الذي عثروا عليه مُضرجاً بدمه، وفي فمه بقايا طعام، وإلى جواره ملعقة صدئة، كان قد استتباً عودة أبيه من السوق، وقد ذهب لبيع بعض خبز رقيق صنعته زوجته مع ساعات الفجر فوق نار الحطب، وطلبت منه أن يذهب لبيعه في السوق القريب، ويعود ببضع حبات من البندورة لتعد طعاماً للأطفال. وحين تأخر الأب اقترب الطفل من صفيحة بها بعض فتات الخبز المغمور بالحليب، حصلوا عليه مساعدة من مؤسسة إغاثية قريبة من مخيم نزوحهم. وبعد أن أذابت الأم الحليب الذي كان على هيئة بودرة قليل من الماء الساخن، ألفت به بعض فتات الخبز اليابس وتركته لكي يصبح طرياً قليلاً، وطلبت من طفلها ألا يقترب منه حتى يعود الأب، ولكن الطفل البائس قرصه الجوع بشدة، فاخترت بطرف المعلقة قليلاً من الفتات، ولكنه لم يكمل إزدياده. الأم التي استبطنت زوجها ومشت نحو السوق بحثاً عنه لأن الأطفال جوعى، وخاصة الابن الأصغر، وتخشى ألا تناله ولو معلقة من الفتات المغس بالمحليب، عثروا عليها

النقل، والذي ابتاعته قبل الحرب بأيام، وكانت تتباهى بجودته العالية، لم تصل إلى السوق، رغم أنها كانت تركض بأقصى سرعة، وهي تأمل أن تتعثر ببائع جائل يضع أمامه عربة صغيرة، ويرض فوقها بعض أجهزة الهواتف الجديدة والقديمة. كانت تحدث نفسها بأنها سوف ترضى بأي ثمن يعرضه عليها، فإلهم أن تُعطي أمها بعض النقود لتشتري طعاماً ومستلزمات طبية لوالدها المقعد، ولكن الفتاة لم تعد، ولم يعثروا إلا

سَطَّر تاريخ المحرقة رقماً جديداً لمجزرة إسمها «مجزرة شارع النّص»، الشارع الذي يفصل مدينة خانيونس المدقرة عن شاطئ بحرهما

على هاتفها النقال الذي دلّهم على اسمها، وكان اسمها بالمصادفة «حياة». سائق سيارة الإسعاف التي كانت تقف على ناصية «شارع النص»، وكان يجلس على مقعده أمام المقود، فيما يسرح بخياله نحو بيته المدمر في بلدة بيت حانون، شمال القطاع، ويتخيل أن كل شيء سينتهي وسيعود لبني بيتاً من جديد، وفيما كان يلقي نظرة نحو أولاده في الخيام، اصطدم نظره بكتلة رهيبة من النيران، فحاول أن يتحرك بسيارته لكي يسعف من يسمع صراخهم، ولكن الموت بنيران الحقد لاحقه وواد اللحم والفكرة في قلبه ورأسه. كان كل هؤلاء يريدون حياة، وليس أكثر من حياة، في أكثر بقاع الأرض بؤساً وكثافة سكانية. وحيث راجت كذبة بأنها منطقة آمنة، ولجأ إليها هؤلاء، بحثاً عن أمان ونجاة، حتى في خيام مهترنة، وشمس لاسعة، وماء شحيح، وطعام قليل، إلا أن الكذبة سرعان ما انجلت وأصبح الموت يلاحقهم ولا يجدون مفرّاً منه. وسَطَّر تاريخ المحرقة رقماً جديداً لمجزرة اسمها «مجزرة شارع النّص»، ذلك الشارع الذي يفصل مدينة خانيونس المدمرة عن شاطئ بحرهما، وحيث ما زال هناك موت يتربص بين أنقاض حياة.