



هوامش

في فصل الصيف ترتفع فرص تكاثر البكتيريا في بعض الأطعمة التي يجب توخي الحذر عند تناولها؛ إذ يمكن أن يؤدي تناول بعض الأطعمة غير المطبوخة جيداً إلى التسبب بالتسمم الغذائي



تحمّل الفواكه وخاصة البطيخ واللوت مخاطر عالية للتسمم الغذائي (تاو وبيمنغ/غيتي)

التسمم الغذائي هكذا نتفاد من أضرار المأكولات صيفاً

الكويت. يارا حسين

يحدث التسمم الغذائي عندما يستهلك الأشخاص طعاماً ملوثاً بالبكتيريا الضارة، أو الطفيليات، أو الفيروسات، وتزداد حالات التسمم خصوصاً مع ارتفاع درجات الحرارة والرطوبة في فصل الصيف، إذ ترتفع فرص تكاثر البكتيريا في بعض الأطعمة التي يجب توخي الحذر عند تناولها.

الدواجن

الدواجن النيئة وغير المطبوخة جيداً تُعرض الإنسان لخطر كبير للتسمم في التسمم الغذائي، ويرجع ذلك إلى نوعين من البكتيريا، وهما العنقودية (كاميلوباكتر) والسالمونيلا التي توجد عادة في أعضائها ويريش هذه الطيور، وتنقل إلى لحوم الدواجن أثناء عملية الذبح، ويمكنها البقاء على قيد الحياة، لكن يُخلص منها تماماً عند طهي اللحوم جيداً. ولتقليل المخاطر، يُنصح بغسل اليدين بعد لمس الدجاج النيئ، وعدم غسل اللحوم النيئة، وتعقيم الأسطح التي حُضرت عليها الدجاج قبل طهيها، وعدم ملامسة اللحوم النيئة

لأسطح المطبخ واللوح التقطيع وغيرها من الأطعمة، وطهي لحوم الدواجن جيداً.

الأسماك والمحار

تمثل الأسماك مصدراً شائعاً للتسمم الغذائي، فالأسماك التي لا تُخزّن على نحو صحيح بعد صيدها تكون أكثر عرضة إلى التلوث بالهستامين، وهي مادة سامة تنتجها البكتيريا الموجودة في الأسماك. ولا يُدفع الهستامين عن طريق درجات حرارة الطهي العادية، وبالتالي فإن السموم الضارة تبقى موجودة حتى بعد طهيها، وتؤدي إلى نوع من التسمم الغذائي المعروف باسم التسمم بالإسكومبرويد، الذي يسبب مجموعة من الأعراض، بما في ذلك الغثيان والقيء، والمغزّة، وتورم الوجه واللسان. كما أن تناول الأسماك والقشريات النيئة، مثل السوشي والمحار والسلمون المدخن شبه النيئ، أو غير المطهوه جيداً، يمكن أن تكون ملوثة بالسالمونيلا والإشريكية القولونية التي تسبب أعراضاً مثل الإسهال، والغثيان، والقيء، وآلام في البطن، أو قد تكون ملوثة ببكتيريا الضمة (Vibrio)، التي قد تسبب أمراضاً خطيرة مثل الكوليرا. تتنقل هذه

البكتيريا إلى الأسماك من البيئة المائية الملوثة أو خلال عملية التحضير والنقل. ولتقليل مخاطر التسمم، ينصح بعدم تناول المأكولات البحرية النيئة وشراؤها من متجر موثوق والتأكد من مصدرها وشروط تخزينها وطهيها جيداً.

اللحوم

يمكن أن تتلوث اللحوم بالبكتيريا الضارة بما في ذلك الليستريا والمكورات العنقودية الذهبية في عدة مراحل أثناء التلوث مباشرة من خلال ملامسة اللحوم النيئة الملوثة أو بسبب سوء النظافة في مطاعم المأكولات الجاهزة، والتلوث المتبادل من المعدادات غير النظيفة، مثل شفرات التقطيع، أو إذا لم تُخزّن أو تُطهى جيداً. اللحم المفروم من أخطر مسببات التسمم الغذائي لأن البكتيريا تمتزج بعمق مع اللحم بعد فرمه مقارنة بشرايح اللحم العادية التي تغطي البكتيريا سطحها فقط. لذلك، يجب التأكد من طهي اللحم المفروم جيداً، خاصة في الوجبات الجاهزة، مثل الشاورما والنقانق والهامبرغر، لأن حرارة اللحم القوية

باختصار

يمكن أن يكون البيض مصدراً للتسمم الغذائي عند تناوله نيئاً أو غير مطبوخ جيداً، لأن البيض قد يحمل بكتيريا السالمونيلا

من المحتمل أن تتلوث اللحوم بالبكتيريا الضارة بما في ذلك الليستريا والمكورات العنقودية الذهبية في عدة مراحل أثناء المعالجة والتصنيع

الدواجن النيئة وغير المطبوخة جيداً تُعرض الإنسان إلى خطر كبير للتسمم في التسمم الغذائي من خلال بكتيريا العنقودية والسالمونيلا

تطهوه من الخارج بسرعة تاركة اللحم نيئاً من الداخل.

البيض

يمكن أن يكون البيض مصدراً للتسمم الغذائي عند تناوله نيئاً أو غير مطبوخ جيداً، لأن البيض يمكن أن يحمل بكتيريا السالمونيلا، التي يمكن أن تلوث القشر وتنقل إلى داخل البيضة. ولتقليل المخاطر، ينصح بعدم شراء البيض ذي القشرة المتشققة أو المتسخة، واختيار البيض المبستر في الوصفات التي تتطلب البيض النيئ أو المطبوخ قليلاً.

الأرز

الأرز من الأطعمة شديدة الخطورة التي تسبب التسمم الغذائي بسبب البكتيريا العنقودية (Bacillus cereus)، إذ يمكن أن يتلوث الأرز غير المطبوخ بأنواع هذه البكتيريا. وبمجرد طهيها وتركة في درجة حرارة الغرفة، فإن هذه الجراثيم تتكاثر. ولتقليل المخاطر، ينصح بتناول الأرز بمجرد طهيها وتبريد المتبقي على الفور.

الخضار والفواكه

تحمّل الفواكه (بخاصة البطيخ والتوت)، والخضروات مخاطر عالية للتسمم الغذائي، فمن الممكن أن تتلوث بالبكتيريا الضارة، مثل الإشريكية القولونية والسالمونيلا والليستريا. ولتقليل المخاطر، يوصى بغسل الخضار والفواكه دائماً قبل الأكل، وشراء السلطات المعبأة والمبردة فقط، وتناول الفاكهة الطازجة المقطعة على الفور أو تخزينها في الثلاجة.

وأخيراً

الخبز «المغمّس» بالدم في غزّة

سما حسن

في صغري، وعندما كانت أمي تعدّ الخبز في البيت، وكنتُ أجلسُ قبالتها لمراقبتها وهي تقوم بهذا العمل الجبار، فتقطع العجين إلى كرات متساوية تماماً ليس أمراً سهلاً، ومدّ تلك الكرات بقطعة خشبية على شكل أسطوانة رقيقة لتصبح أرغفة لها السمك وطول القطر معجزة ما زلت أخفق في عملها. وأقسمت أمي ألف مرة أنني سأكون زوجة فاشلة، فأرأس مال الزوجات، في نظرها، إجابة إعداد الخبز المنزلي. ورغم فشلي في إعداد الخبز كما كانت تعدّه أمي وجاراتنا، كنت موكلة بحملة والذهاب به إلى جارةٍ تخبزها في فرن الطابون، وهذه مهارة أخرى لا تجيدها كل النساء أيضاً حتى أمي، وتترك لنساء ماهرات، قويات البنية، قادرات على تحمّل حر النار والشمس في آن واحد. من الزمن، وتطوّرت الحياة، وتوقفت غالبية النساء عن إعداد الخبز في البيوت، وأصبح الحصول عليه من المخابز الآلية الخيار الأسهل والأسرع، وإن احتفظت بعض البيوت الريفية بأفران الطابون في زوايا بيوتها، وظل الآباء والأجداد على حبّهم الخبز الذي يصنع مزوجاً برائحة خشب أغصان الزيتون، وأطلق على هذا الخبز اسم «خبز التراث».

زالت تحتفظ ببعض المال، فحصل على الخبز من دون مشقة الجلوس أمام لبح النار. في هذه الظروف الحزينة والمؤلمة، والتي عشتُ شظراً منها، ثلاثة أشهر أمضيتها في مدينة رفح، محطة نزوحى الرابعة، لم أكن أتناول مع أولادي سوى الخبز، وتعلّمت إعداده من النساء المحيطات بي في الخيام، واللواتي ربطتني بهن أشياء كثيرة مشتركة كآلم النزوح وفقدان الخصوصية وحميمية البيت البعيد. وكلما أوغل شعور الفقد في قلبي، كنت أتقن

”

أصبح الخبز مصدراً للرزق في غزّة مع هذه الأحوال البائسة وتقطع سبل العيش، فهناك نساء يعددن بعض المال

“

الخبز كأمارة حازقة أمضت عمرها كله أمام فرن الطابون، حتى تمّنت لو كانت أمي على قيد الحياة، وترى بأم عينها مهارتي. عبد الله الفزّا شائبٌ من خانينوس، كان يحمل الخبز فوق رأسه عائداً إلى بيته المقصوف بجوار مقبرة المدينة القديمة، والتي تتوسط السوق المركزي فيها. وكانت رائحة الخبز الشهية تملأ أنفه وتحرك أمعاه الخاوية، فيُسرع خطاه أكثر لكي يضعه أمام أفراد أسرته الجوعى، ولكن الموت كان أسرع، فعاجله قصف صاروخي في المكان، فوقع مضرباً بدمه وتغمّس الخبز بدمه.

في اللحظة نفسها، عاجل الموت امرأة في إحدى مدارس «أنوروا» في دير البلح، وسط القطاع، وحيث لجأ الآلاف للمدارس كمراكز إيواء لهم بعد قصف بيوتهم ونزوحهم من أماكن شتى. وكانت هذه المرأة لم تفرغ بعد من تحويل العجين إلى أرغفة متساوية القطر، رغم أنها تجيد ذلك فعلاً، ولكن الموت كان يجيد الصيد والاقتناص أكثر منها، فتحوّلت أشلاء، وبقي العجين في انتظار أن يتحوّل إلى أرغفة، وأن تحتضنه نار فرن الطابون، ولكن نيران القصف حوّلت كل المكان إلى أتون مستعر، وظل العجين في ركن قصي شاهداً على مجزرة بحقّ البؤساء الجوعى.