



أضرار المواد الحافظة

وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع
وتنمية البيئة
والقائم بأعمال عميد الكلية
أ.د/ محروس عثمان أحمد

هذا البنيان (الخلوي العظيم)، لا يتأثر بشكل فوري بمواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) مثل ما تتأثر بها خلايا الميكروبات التي لا يتمثل فيها أبداً هذا البنيان المرصوص، وبالرغم من ذلك فإن مواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) سيظهر تأثيرها على البنيان الخلوي المرصوص عندما نستمر في تعريض أجسامنا لها، ومثل المواد الحافظة في هذه الحالة كمثال عوامل التعرية التي تعمل على نحت وتفكيك البنيان الضخم مع مرور السنين والأعوام، ولذا فإن أبعداً أنفسنا بقدر ما نستطيع عن التعرض للمواد الحافظة، فكأننا نعمل بذلك على إبعاد عوامل تفكيك وإتلاف البنيان الخلوي الذي تتركب منه أجهزتنا وأعضاؤنا

النصائح الواجب اتباعها

بناء على ما تقدم من معلومات نرى أنه علينا الابتعاد قدر الامكان عن تناول الأغذية الجاهزة التي تحتوي على مواد حافظة بكافة أنواعها من وجبات ومعلبات ومشروبات والشيبسات وغيره.... والاعتماد على الطعام المجهز منزلياً حفاظاً على صحتنا وصحة أطفالنا وإذا كان البعض لا يمكنه الاستغناء عن الأغذية الجاهزة حيث أننا نراها قد فرضت نفسها على الكثيرين لضرورات العمل

* يجب المباشرة بين الفترات الزمنية التي يتم فيها تناول تلك الأطعمة وكلما كانت الفترة أطول كان هذا أفضل لصحتهم

* يجب ألا تكون الأغذية الجاهزة هي الأساس في الطعام اليومي حتى لو استدعت ظروف العمل ذلك، لكن إذا كان الأمر حتمياً فيجب البحث عن الأطعمة الجاهزة التي تخلو من المواد الحافظة، إذ أصبح كثير من مصانع المواد الغذائية تنتج أطعمة خالية من المواد الحافظة، فلنبحث عن مثل هذه الأطعمة.

* يجب على المرأة الحامل أن تقتصد كثيراً في استخدام المستلزمات اليومية التي تحتوي على المواد الحافظة، وخاصة تلك التي تحتوي على نترات الصوديوم.

اضرار المواد الحافظة

ما هي المواد الحافظة :

هي مواد كيميائية صممت لتحافظ على شكل و مذاق الأغذية الجاهزة أطول مدة ممكنة لكنها أصبحت موجودة أيضا في الأغذية الطازجة مثل الخضار و الفواكه و ذلك برشها بتلك المواد الكيميائية للحفاظ عليها طازجة لأطول فترة

تقسم المواد الحافظة إلى ثلاث مجموعات:

المجموعة الأولى: المضادة للجراثيم والتي توقف نمو البكتيريا

المجموعة الثانية: مضادات التأكسد والتي تبطئ عملية تأكسد الدسم والمواد العضوية والتي تسبب رائحة نتنة.

المجموعة الثالثة تبطئ عملية النضج الطبيعي بالأنزيمات.

يتساءل البعض إن كمية المواد الحافظة الموجودة في المواد الغذائية قليلة و بسيطة فهل تشكل هذا الخطر الكبير الذي نتحدث عنه.

الجواب هو نعم بالرغم من أن كمية المواد الحافظة التي توجد سواء في المستحضرات أو في المواد الغذائية بسيطة، إلا أن استهلاكنا الدائم اليومي لها سوف يعمل على تجميع وتراكم كميات كبيرة من المواد الحافظة في أجسامنا، فجزء بسيط منها يأتي من صنف واحد من الأطعمة، وجزء يأتي من آخر، وجزء يأتي أيضاً من صنف من مستحضرات التجميل، وجزء آخر من غيره.. وهكذا تدخل المواد الحافظة في أجسامنا من مصادر متعددة ومتنوعة، وتتراكم تدريجياً في عضو أو جهاز معين

وقد دلت دراسات على أن بعض المواد الحافظة تتفاعل مع المركبات الكيميائية الطبيعية التي يفرزها الجسم وتسبب بذلك حالات من السرطان.

وهناك بعض المواد الحافظة تضر بصحة الإنسان، وهي سامة جداً حتى في حالة وجودها بتركيزات منخفضة .

كيفية تأثير المواد الحافظة على أجسامنا

بعض أمثلة المواد الحافظة التي نجدها ضمن مكونات بعض مستلزماتنا التي نستخدمها في حياتنا اليومية:

بنزواتالصوديوم ((Sodium benzoate

دي إم دي هيدانتوين ((DMDM Hydantoin

فينوكس إيثانول ((Phenoxyethanol؛ ميثيل ديروموجنتازونوتريل، نترت الصوديوم

(Sodium Nitrite)، نترات الصوديوم (Sodium Nitrate).

ولم نذكر هذه الأسماء هنا من أجل عرضها، ولكننا نذكرها كي يتذكر كل واحد منا هذه

الأسماء عندما يرغب في شراء مستحضرات التجميل أو شراء أية مادة غذائية

جاهزة، فقد تجد بعضها مكتوباً على ظهر العبوة ضمن المحتويات التي تشتريها .

وكي نقف على مدى خطورة المواد الحافظة على أجسامنا، فليحاول كل واحد منا أن يتأمل هذه الأسئلة :

• أليست المواد الحافظة تستطيع أن تقتل خلايا الميكروبات الضارة وتحد من نموها وتكاثرها؟

• أليس بإمكانها أن تحفظ اللحوم الجاهزة وتحمي لحم المريتديلا ولحم لانشون من الفساد والتلف الذي يحدث بفعل خلايا الميكروبات المختلفة؟

• ألم نألف وجود هذه اللحوم في أماكن العرض لفترات طويلة جداً دون أن تتأثر؟ في حين

أننا لو تركنا أي نوع من الطعام المتبقي لدينا في الثلاجة، فهو لا يتحمل أن يظل عدة أيام ي حين

أننا لو تركنا أي نوع من الطعام المتبقي لدينا في الثلاجة، فهو لا يتحمل أن يظل عدة أيام دون أن

يفسد. ألا يدعونا ذلك إلى أن نفكر قليلاً ونتأمل في

تأثير هذه المواد الحافظة على خلايا أجسامنا؟

فتأثير المواد الحافظة المباشر في هذه اللحوم و الأطعمة

الجاهزة ينصب أساساً على الخلايا الحية (خلايا

البكتريا و الميكروبات الأخرى) التي يتلوث بها اللحم أو

المواد الغذائية الأخرى، لأن المواد الحافظة تؤثر على

تخليق وتكوين الخمائر (الأنزيمات) في هذه الخلايا

(خلايا الميكروبات).

أو ليست أجسامنا تتكون هي أيضاً من خلايا حية؟

إذا فمثل الخلايا الحية التي تتركب منها أجهزة وأعضاء

أجسامنا كمثل خلايا تلك الميكروبات الحية التي يتلوث بها اللحم والطعام، أو التي تتلوث بها

مستحضرات التجميل وغيرها، وعليه فإن المواد الحافظة ستؤثر بشكل أو آخر على خلايا العضو

أو الجهاز الذي تتراكم فيه المواد الحافظة، غير أن هذا التأثير لا يظهر بشكل سريع مثل ما يحدث

في حالة خلايا الميكروبات، لأن الجهاز أو العضو من أجسامنا يتركب من مليارات الخلايا

المتلاصقة المصفوفة بعضها فوق بعض، كالبنيان المرصوص الذي يشد بعضه بعضاً، ولذلك فإن

