

الوجبات السريعة وصحة المجتمع



تأليف : د. سلام أبو شعبان

مراجعة : مركز تعريب العلوم الصحية

المحتويات

ج	المقدمة
هـ	التمهيد
ز	المؤلف في سطور
ط	مقدمة المؤلف
1	الفصل الأول : لماذا نحب الوجبات السريعة
5	الفصل الثاني : طعام أكثر ... مال أقل
9	الفصل الثالث : ثقافة الوجبات العائلية
15	الفصل الرابع : خطر الوجبات السريعة على الأصحاء
19	الفصل الخامس : البحث العلمي حول الوجبات السريعة
31	الفصل السادس : تأثير الوجبات السريعة على المرضى والمجتمع ...
39	الفصل السابع : معركة القيم
47	المراجع

المقدمة

انتشرت في السنوات الأخيرة وبصورة كبيرة مطاعم الوجبات السريعة، ولم يُستثنَ بلد واحد من هذا الانتشار على الرغم من الاختلاف الكبير بين المجتمعات من ناحية أساليب تناول الطعام. وقد أصبح تناول وجبات تلك المطاعم جزءاً من نمط الحياة الحالي، مما استوجب دراسة أثر هذا التغيير في نمط التغذية على حياة وصحة الأفراد. ويبين هذا الكتاب أثر انتشار تناول الوجبات السريعة على صحة أفراد المجتمع وخصوصاً فئة الأطفال، حيث إنهم الفئة الأكثر تأثراً بهذا التغيير في تناول الطعام.

وقد أثبتت الدراسات الحديثة التي تم إجراؤها في العديد من الدول المتقدمة بما لا يدع مجالاً للشك مدى خطورة انتشار تناول الوجبات السريعة بالصورة الملحوظة حديثاً، كنمط أساسي في تناول الغذاء في معظم المجتمعات وذلك على مستوى صحة أفراد المجتمع كباراً وصغاراً، ويظهر ذلك جلياً في انتشار العديد من الأمراض بدءاً من تسوس الأسنان ووصولاً إلى السمنة ومرض السكر وأمراض القلب والدورة الدموية وحتى السرطان.

إن الأمر يتطلب فهماً عميقاً للآثار المختلفة لهذا النمط في التغذية وتناول الطعام، وكذلك استيعاب ما هو ضار وما هو نافع من مكونات الغذاء الذي نتناوله، حيث يعرض هذا الكتاب بصورة مفصلة الآثار الاقتصادية والثقافية والاجتماعية للوجبات الغذائية السريعة بجانب الآثار الصحية.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور عبد الرحمن عبد الله العوضي

الأمين العام

مركز تعريب العلوم الصحية



التمهيد

يتناول كتاب "الوجبات السريعة وصحة المجتمع" موضوعاً هاماً، حيث أصبح تناول الوجبات السريعة في السنوات الأخيرة جزءاً رئيسياً من نظام حياتنا اليومية بالرغم من التحذيرات المتتالية من علماء التغذية من خطورة تناول هذه الوجبات، والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية للشباب من الجنسين... إلا أن الإقبال من جانب الشباب في تزايد مستمر. والمشكلة الكبرى تكمن في نوعية هذه الوجبات وما بها من إضافات كيميائية كمكسبات الطعم أو المواد الحافظة وهي مركبات شديدة الضرر بالصحة العامة، وأيضاً ما تحتويه من المواد الدهنية والمواد السكرية بنسبة كبيرة مما يتسبب في حدوث البدانة، التي أصبحت تنقش بين الشباب بنسبة مرتفعة جداً. كما أن هذه الوجبات فقيرة للمغذيات الأساسية من الفيتامينات والمعادن والألياف النباتية وكلها تعمل على سلامة وصحة الجسم. إضافة إلى أن الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل تعرض الإنسان للتسمم الغذائي بسبب عدم تطبيق المعايير الصحية في إعدادها. والأهم من ذلك أنها تفقد الأسرة الجلوس سوياً على مائدة الطعام مما يؤدي إلى تفتيت شمل الأسرة.

تناول الكتاب هذا الموضوع بشكل شيق وسلس مع الاستعانة ببعض الدراسات البحثية التي عملت في هذا المجال، وأكد على أهمية تغير النمط الغذائي مما يعمل على ترسيخ ثقافة غذائية جديدة تعود بالنفع على صحة أفراد المجتمع، وتجنب التعرض لكثير من الأمراض. نرجو أن يكون هذا الكتاب مفيداً لكل من يطلع عليه ويحقق الفائدة المرجوة منه.

والله ولي التوفيق،،،

الدكتور يعقوب أحمد الشراح

الأمين العام المساعد

مركز تعريب العلوم الصحية



المؤلف في سطور

• الدكتور سلام أبو شعبان

- مواليد 19 يونيو 1956م.
- حاصل على بكالوريوس الطب والجراحة - جامعة الإسكندرية (1984).
- حاصل على شهادة الماجستير بالصحة العامة - جامعة سومرست (1999).
- حاصل على درجة الدكتوراه في مجال إدارة المستشفيات - جامعة سومرست (2002).
- باحث بالطب البديل وعضو في أكثر من (40) جمعية، ومنظمة دولية حول العالم مختصة بالطب البديل وخاصة في المجالات التالية:
 1. مكافحة الشيخوخة.
 2. العلاج بمنتجات النحل.
 3. طب الطاقة وعباداتنا.



مقدمة المؤلف

على الرغم من أن هذا الكتاب أفرد فصولاً عدة في إيضاح الأثر غير الصحي للوجبات السريعة؛ إلا أنه يتناول الوجبات السريعة بمفهومها الحضاري الشامل وأثرها على المجتمع ككل من نواح متعددة ثقافية واقتصادية واجتماعية أيضاً. فالمؤلف ينظر إلى الطعام على أنه أكثر من مجرد وجبة؛ بل فعل ومفهوم حضاري، يعكس تطور أو تدهور الحضارة انطلاقاً من فهم أعمق للمثل القائل (أنت ما تأكله).

وإذا ما أخذنا بعين الاعتبار طريقة إعداد الوجبات السريعة وما يطرأ عليها من مواد دخيلة لا تشكل اللحم سوى (20٪) من نسبته، والباقي فضلات من أطعمة أخرى (Junk food) فإننا سنصل في النهاية إلى ما يمكن اعتباره ثقافة الفضلات (Junk food culture).

هذا بالإضافة لثقافة الألعاب المرافقة لوجبات الأطفال التي لا تخلو من التشجيع على تشبعهم بثقافة معينة قد تخالف حضارات وثقافات دول عديدة اخترقتها هذه الثقافة رغمًا عنها فلاقت الرفض والصدود من العديدين.

إن مجرد النظر لجلسة غذاء عند أسرة ريفية أو فقيرة حيث يجتمع أفراد الأسرة حول الغذاء بكل الحب تترسخ في عقول أطفالهم مدى حياتهم ومشاركتهم ما يسمونه باللقمة الهنية، يناقض ما ذهبت إليه الوجبات السريعة من تفتيت لشمل الأسرة، فكل فرد له صندوق غذائه المستقل ومشروبه، هذا على فرض أن أفراد الأسرة يجتمعون لتناول وجباتهم ولم يستقل كل منهم بغرفته. بالإضافة لافتقاد مشاركة أفراد الأسرة بتنظيف مكان غذائهم وغسل الأواني والأكواب واعتزاز ربة البيت وتفننها بطبخ الغذاء وإعداده، فاقترصت العلاقة على دقائق من المضغ والبلع وإلقاء كل ما تبقى بصندوق القمامة، فتفتت الرابط الأسري وتلاشت مفاهيم "بروا آباءكم يبركم أبناؤكم"، واختفت صورة الأم التي تطبخ وتنظف، حتى شكت الأمهات بأن الجنة بعدت أشواطاً عن أقدامهن، وتساءل الأبناء ماذا فعلتي لنا.

الدكتور/ سلام أبو شعبان



الفصل الأول

لماذا نحب الوجبات السريعة

الوجبات سابقة التجهيز والتي نسميها الوجبات السريعة ظاهرة ليست بجديدة على الحياة اليومية، ولا على المجتمعات الدولية، ولكن الجديد هو نوعية بعض الوجبات، التي أصبحت دخيلة ومستوردة من مجتمعات وثقافات مختلفة لا تتناسب معنا، فتلك المجتمعات ونمطها الاستهلاكي تختلف تماماً مع طبيعة بيئتنا، ودرجة الحرارة عندنا، كذلك الأنشطة اليومية المبذولة والحالة الصحية لأفراد المجتمع، والمشكلة الكبرى تكمن في نوعية هذه الوجبات وما بها من إضافات كيميائية كمُكسبات لون وطعم أو نكهة، أو شكل إغرائي، أو مواد حافظة أو مُحليات، ولكن أيضاً لما تحتويه بدرجة كبيرة جداً على مواد دهنية أو مواد نشوية وسكرية مما يتسبب في حدوث البدانة الشديدة، التي أصبحت تنقشى بين الشباب بنسب مرتفعة جداً.

بإمكان الدراسات العديدة التي أجريت في العالم أن تتحدث عن خطورة الوجبات السريعة (Fast food)، وأن تلقي باللائمة على شركات تصنيع الأغذية، ولكن لن يكون لها تأثير في تغيير عادات الناس؛ لأنها تفقد إلى عرض البديل الذي يرضي المستهلك في ظل الضغوط الاجتماعية التي تقود هذا التوجه، فصناعة الغذاء تقوم على إرضاء السوق فقط، والسوق اليوم يستجيب للطعام سابق الإعداد، الجاهز للتناول. ثم إن عادات العمل عامل مؤثر يقود رغبات الناس؛ فالعمالة التي تعمل في وظائف تدر الربح القليل مضطرة إلى أن تعمل في وظيفتين أو ثلاث، والمحترف العالي المرتب مضطر إلى أن يعمل (60) ساعة في الأسبوع على الأقل.. وهذا يفسر لماذا تميل هذه الأنماط الوظيفية لأن تتناول طعاماً يساعدها في اقتصاد الوقت. أضف إلى ذلك أن هناك تياراً جامحاً نحو تناول الطعام خارج البيت، فهو إحدى وسائل الترويج المفضلة عند الغالبية العظمى من الناس ويناسب نمط حياتهم الحديثة، إلا أن هذا الأمر بدأ في الآونة الأخيرة يأخذ اتجاه آخر بعد تزايد التحذيرات من الاستمرار في هذا الأسلوب الغذائي، وما يشكله من أضرار صحية تمثلت في زيادة أمراض القلب والتحول الكبير نحو السمنة جراء تناول الوجبات السريعة المشبعة بالدهون.



الكباب

الحمص والفاصوليا
والفلفل

الشباتي

الحشرات المطهية
في الصين

رقائق الذرة والتاكو

بالمكسيك وأمريكا اللاتينية

الهريس

الكوارع

الكشري

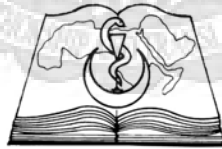
(الشكل 1): الأطعمة الجاهزة

لماذا يفضل الأطفال تناول الوجبات السريعة؟

هناك بعض الأسباب الاجتماعية والنفسية التي تجعل الأطفال يحبون الأطعمة السريعة، وسأذكر هنا أربعة من تلك العوامل:

1. تشكل مطاعم الوجبات السريعة فرصة للطفل للتخلص من الروتين اليومي وتكرار الأغذية نفسها في المنزل.
2. الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة يساعد على فتح شهية الطفل وزيادة تقبله للطعام، وهذا راجع إلى أن العديد من الأطفال يفرض عليهم طعام المنزل ويكون الجو النفسي عند تناول الوجبات اليومية خصوصاً، وجبة الغداء غير مريح. ولقد وجدنا من خلال الدراسات أن الأطفال والمراهقين يرفضون تناول الحليب وبعض الأغذية مثل البيض عند وصولهم سن البلوغ، وذلك كنوع من إثبات الوجود ورفض أوامر الأسرة لإجبارهم على تناول هذه الأغذية. كما أن المشاحنات التي تحدث أثناء تناول وجبة الغداء في المنزل مثل توبيخ الطفل لتصرفات معينة تجعل الطفل لا يرتاح كثيراً للجلوس على مائدة الطعام مع أفراد العائلة ويحاول إنهاء طعامه بسرعة.

3. بعض الأغذية السريعة تحتوي على نسبة لا بأس بها وأحياناً نسبة عالية من الدهون، والمعروف أن الغذاء الذي يحتوي على الدهون يكون مقبولاً ومستساغاً بشكل أفضل من الأغذية قليلة أو عديمة الدهون، وأقرب مثال على ذلك الحليب كامل الدسم والحليب منزوع الدسم، حيث نجد أن أغلب الناس يرفضون ولا يستسيغون الحليب منزوع الدسم، فمن وظائف الدهون تحسين مذاق الطعام.
4. عند الخروج إلى المطاعم التي تقدم الوجبات السريعة نجد أن الطفل هو الذي يحدد نوع الطعام الذي يريده مما يعطيه نوعاً من الاستقلالية في اتخاذ القرار، وهذا الجانب غير متوفر في المنزل حيث يفرض الطعام على الطفل ويجب عليه أن يأكل ما تم إعداده لجميع أفراد العائلة. ومن هنا نلاحظ في مطاعم الوجبات السريعة أن كل فرد في الأسرة يتناول أطعمة قد تختلف عن الأفراد الآخرين، ويملك الطفل حرية واستقلالية في اختيار مكونات ونوعية مشروبه الخاص دون أن تُفرض عليه، وهو أمر يرضي غرور المراهقين المتمردين على قيود الطفولة. حيث تعتبر هذه الخاصية واحدة من أهم الحيل التسويقية التي تستخدمها شركات مطاعم الوجبات السريعة التي تستهدف المراهقين، وترضي غرورهم كأهم الزبائن فهذه الشريحة من المجتمع هي ما تعتمد عليها شركات مطاعم الوجبات السريعة في تحقيق (70%) من مدخولها.





الفصل الثاني

طعام أكثر..... مال أقل.....

تحدثت بعض التقارير التي أعدت لهذا الغرض أن سياسة صناعة الغذاء السريع قائمة على تشجيع الجهود للحصول على طعام أكثر مقابل مال أقل، مما يشجع في الواقع على الإفراط في الطعام ويساهم في «تسمين» الناس. فتناول « بيرجر» من الحجم الكبير مع شرائح البطاطس والمشروب الغازي يضيف إلى الجسم حوالي (600) سعرة حرارية جديدة، وفي كتاب: «الأكلات السريعة: الجانب الخفي للوجبة الأمريكية التقليدية»، يصف خبير التغذية «إيريك شلوسير» الأخطار الكامنة في الوجبات السريعة بأنها تلك التي لا تظهر إلا في منتصف العمر «بعد الأربعين». لكن الخطر عند الأطفال يبدأ من الروضة... فبغية تشكيل العادات الغذائية، فإن مطاعم الوجبات السريعة الكبيرة تسوق منتجاتها بشكل مكثف للأطفال، ويذكر في هذا الخصوص أن (96٪) من الأطفال في سن المدارس يعرفون مهرج أحد مطاعم الوجبات الشهيرة أكثر مما يعرفون أي رمز شعبي آخر.

وبالطبع فإن الشركات والمطاعم التي تقدم الوجبات السريعة عليها أن تقدم وجبة بسعر منافس منخفض، مما يعني الحصول على المواد الأساسية اللازمة بسعر منخفض جداً، وهنا يكمن سر نجاح واستمرار مطعم وفشل آخر وإلا فكيف ستغطي هذه المطاعم إيجاراتها ورواتب ومستحقات موظفيها وتكاليف الحملات الإعلانية الضخمة.

أما الهوت دوج أو السوسيس كما يلقب فيكفي أن نستخدم عقولنا في الاستقراء المنطقي لنفهم مكوناتها فاللون الأحمر الزاهي للحم الطبيعي يتحول للون البني عند الطهي، أو الشواء في حين يبقى لون الهوت دوج محمراً وزاهياً مهما تم طهيه مؤكداً أنه من فضلات الحيوانات المصبوغة صناعياً.

والبطاطس المقالية المكمل للوجبات السريعة أيضاً لا يمكن أن تسمح الشركات بأن تكون بطاطس طبيعية تحتاج عمالة لتقشيرها وتقطيعها، فالتطور بالبحث العلمي

مكن المختبرات من صناعة نشويات مركبة صناعياً تضاف إليها نكهات خاصة تمنحها الطعم الشهى اللذيذ، ولو قمنا بتخزين البطاطس المقلية المصاحبة للوجبات السريعة لشهور وسنوات فإنها لن تتعفن كالبطاطس الطبيعية بل تجف قليلاً فقط.

ولكي تكتمل الوجبات السريعة يجب أن يصاحبها كوب كبير من مشروبات الصودا أو المشروبات الغازية لهضم كل تلك الفضلات التي نرج بها في أمعائنا. ففي الوقت الذي تحتاج فيه أجسادنا للأكسجين فإننا نتناول مشروبات غازية مشبعة بثاني أكسيد الكربون فيتشبع دمنا بذلك الغاز بتركيز عال، ويقل تركيز الأكسجين في دماغنا بشكل ملحوظ فتزيد عصبيتنا ولا نجد مبرراً غيره لنوبات الهياج التي نتأبنا لأتفه الأسباب، ناهيك عن تأثير حمض الفسفوريك في هذه المشروبات الذي يذيب كالسيوم عظامنا فيصيبها بالهشاشة والوهن واللين، وبلغ الأمر من الخطورة تداول شائعة أن شركة وجبات سريعة قد تكون الأشهر على مستوى العالم تضيف الديدان على سندوتشات الهامبرجر لتزيد من محتويات البروتين فيها.

إن السعي الدؤوب لشركات مطاعم الوجبات السريعة للحصول على المواد الأولية بأبخص الأثمان، وما تفضحه وسائل الإعلام من حين لآخر من شحنات لحوم مستوردة لفروع هذه المطاعم يتم إعدامها من الجهات الرقابية الصحية لعدم صلاحيتها للاستخدام الأدمي، بل وربما خطر على حيوانات حدائق الحيوان التي ترفض استقبال اللحوم الواردة خوفاً على صحة حيواناتها. فتارة يجمعون الأبقار الميتة من شوارع الهند حيث تعتبر هذه الأبقار مقدسة والقانون الهندي لا يبيح ذبحها، ولكنه يسمح بجمعها من الشوارع لتوزيع لحومها على فقراء العالم. إلا أنها غالباً ما تنتهي في أمعاء مدمني الوجبات السريعة.

إن سياسة تحقيق الأرباح التي تتبعها شركات مطاعم الوجبات السريعة المنتشرة حول العالم تجعلنا نتوقف عند مصادر موادها الأولية بعناية حتى نعرف ماذا بالضبط نرج في جوفنا من فضلات قبل أن نفكر في حقيقة التوازن الغذائي لهذه الوجبات. لذلك فإن أي متابع لإعلانات أي من شركات الوجبات السريعة في وسائل الإعلام المختلفة حول العالم يجدها تركز بشدة على نوعية هذه المواد بتصوير حبات طماطم طازجة وخس نضر وحليب أبيض طازج ناصع البياض، وهي ليست في الحقيقة سوى دعايات استهلاكية كاذبة، فإن شراء لتر من الحليب الطازج من أي الأسواق المركزية يكلف دولاراً على الأقل وتحتمل هذه الشركات شراء 15 لتراً من الحليب على الأقل

بدولار واحد، وكذلك الأمر بالنسبة للحوم الحيوانية ولحوم الدجاج والأسماك المستخدمة وهو الأمر الذي يؤكد رداءة وسوء النوعيات التي تغطي عيوبها بالمنكهات الصناعية الكيميائية الضارة للصحة والمسببة للسرطان.





الفصل الثالث

ثقافة الوجبات العائلية

حذرت دراسة أميركية من المجلس الأميركي لأطباء الأسرة للباحثين من جامعة أيوا من مغبة تمادي الآباء والأمهات في توفير وجبات الأطعمة السريعة لأطفالهم، لأن الضرر آنذاك لن يقتصر على الأطفال، بل يطل صحة البالغين. ووجدت الدكتورة سارا جابلي، الباحثة الرئيسية في الدراسة من جامعة ميسوري بولاية كولومبيا الأميركية، أن متابعة ما يربو على (8000) من أطفال المدارس في مرحلة الروضة وحتى المستوى الابتدائي الثالث تدل على أن من يقضون أوقاتاً أطول لمشاهدة البرامج التليفزيونية كان إما لديهم زيادة في الوزن أو أنهم أكثر عُرضة للإصابة به. كما تدل على أنه كلما قل عدد المرات التي تناولوا فيها وجبات طعامهم مع بقية أفراد أسرهم ارتفعت احتمالات الزيادة في عدد كيلوجرامات وزن الجسم لديهم.



(الشكل 2): تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز

كما ذكرت إحدى الطبييبات إن على الأسر العمل معاً في سبيل محافظة أطفالهم على أوزان طبيعية لأجسامهم. وأضافت إن الاهتمام بأشياء في غاية البساطة مثل الإكثار من الاجتماع الأسري على تناول وجبات الطعام، وإبعاد الأطفال عن قضاء أوقات طويلة أمام شاشات التلفاز حيث إن هناك ضرر كبير على الأطفال والكبار من تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز والذي يمكن أن يؤدي إلى زيادة وزن الطفل. وحاول الباحثون في الدراسة التعرف على الأسباب التي قد تؤدي إلى سمنة الأطفال أو زيادة أوزانهم. وفي سبيل ذلك قسم الباحثون مجموعة تجاوزت (8000) طفل إلى ثلاث مجموعات. المجموعة الأولى شملت الأطفال الذين لم يسبق لهم أن أصيبوا بأية زيادة في الوزن. والثانية الذين كانت أوزانهم طبيعية عند البدء في الدراسة. والثالثة من كانت أوزان أجسامهم زائدة طوال الوقت. ووجد الباحثون من تحليل نتائج المعلومات أن نسبة خطورة البقاء بمعدل وزن زائد للجسم تتجاوز (3%) مع كل ساعة إضافية خلال الأسبوع يقضيها الطفل في مشاهدة البرامج التليفزيونية. وأن تقويت وجبة عائلية خلال الأسبوع يرفع بنسبة (8%) من استمرارية الزيادة في وزن جسم الطفل. كما لاحظ الباحثون أن الأطفال الذين ظلوا محافظين على أوزان طبيعية لأجسامهم كان معدل ساعات مشاهدتهم التلفاز أسبوعياً هو (14.12) ساعة. في حين أن معدل ذلك لدى من كانت أوزانهم طبيعية في بدء الدراسة ثم ظهرت الزيادة في الوزن لديهم لاحقاً هو (15.63) ساعة. لكن معدل ساعات مشاهدة التلفاز عند من كانت لديهم زيادة في الوزن منذ البدء في الدراسة تجاوز (16.10) ساعة.

أهمية الوجبات العائلية

عند النظر إلى عدد مرات تناول الأطفال وجبات عائلية خلال الأسبوع، فإن هناك دراسة تبين أن من حافظوا على أوزان طبيعية تناولوا وجبات بلغ معدلها (10.26) مرة أسبوعياً مع بقية أفراد الأسرة. في حين أن معدل ذلك لدى من اكتسبوا زيادة الوزن خلال مدة الدراسة كان (9.54) مرة، وكذلك من كانت لديهم زيادة في الوزن منذ البدء. وبالرغم من اعتقاد البعض عند النظر إلى الفروق في الأرقام أنها قليلة إلا أن الفروق القليلة هذه هي أساس أهمية الدراسة ومنبع التأكيد على أهمية نتائجها.

والسبب هو أن قضاء الطفل ولو مرة أو أكثر بقليل في تناول وجبة طعام عائلية يميز بين من سيحافظ على وزن طبيعي للجسم ومن سيكون سميناً من الأطفال. كما إن الازدحام في الجداول اليومية لمشاغل البالغين تدفعهم إلى اللجوء لجلب الأطعمة السريعة المُعدة خارج المنزل لتأمين وجبات الطعام لأطفالهم. والإصابة بأضرار الأطعمة السريعة كأطعمة تفتقر إلى كثير من العناصر الصحية والقيمة الغذائية مقارنة بما يجب أن تكون وجبات الطعام عليه عند الحديث عن الطعام الصحي. وأضافت الطبية أن النتائج تؤكد على أن إعلانات الأطعمة الموجهة للأطفال قد تؤثر سلباً ليس على تغذيتهم وحدهم، بل حتى على نوعية تغذية آبائهم أو أمهاتهم. يجب الحرص على تبني نهج صحي في تغذية أفراد العائلة كلهم. لأن كل إنسان، في أي عمر كان، يجب عليه تناول طعام صحي غني بالعناصر الغذائية اللازمة للجسم. ولعدم اهتمام الكثيرين بأكل الخضروات الطازجة والفاكهة والوجبات المتوازنة من ناحية كم النشويات والدهون والبروتينات فإننا أصبحنا نرى الكثير من المرضى الذين يعانون بشدة من أمراض سوء التغذية مع أن أوزانهم تزيد كثيراً عن المعدل الطبيعي.

ومن المخاطر الصحية الأخرى للوجبات السريعة والجاهزة - كما أكد باحثون اسكتلنديون مؤخراً - أن الوجبات السريعة وشبه المجهزة تسهم بدرجة كبيرة في إصابة الأطفال بالربو؛ لخلوها من الخضروات الطازجة والفيتامينات والمعادن، كما أن خلو هذه الأطعمة من الألياف الضرورية لانتظام الحركة الطبيعية للأمعاء يخل بوظيفتها، ويؤدي إلى اضطرابات في عملية الامتصاص، موضحين أن حياة الريف أفضل لصحة الأطفال من العيش في المدن التي تنتشر بها الوجبات السريعة أو بالأصح "المخلفات الغذائية". ونظراً لانتشار مطاعم الوجبات السريعة والجاهزة في مجتمعاتنا العربية؛ فقد زادت نسبة البدانة في تلك المجتمعات، ويرجع هذا لتناول الوجبات السريعة والجاهزة، والأكل بين الوجبات، وإهمال الخضروات والفاكهة. وعلى الرغم من التحذيرات العالمية المتتالية للشباب من علماء التغذية من خطورة تناول الوجبات السريعة، والتي تتسبب في العديد من المشكلات الصحية للشباب من الجنسين.. إلا أن الإقبال من جانب الشباب في تزايد مستمر. وساهمت بالنفكك الأسري وتدمير العلاقات الاجتماعية وأدخلت سلوكيات عائلية شاذة فلم يعد أفراد الأسرة

يجتمعون حول الطعام كما كان يفعل الأجداد وأصبح لكل فرد حدود نفسية من خلال وجبة محددة بعلبة، فتلاشت المشاركة وانفصل كل فرد من الأسرة في غرفته بوجبته ولم يعد للطعام وقت محدد فتشتت أفراد الأسرة الواحدة وزاد انعزال أفرادها فنشأ الأطفال بشخصيات انهازامية انعزالية لا انتماء لديهم لأسرهم وتمزق الحب الأسري بين الوالدين والأبناء الذي كان يجمعهم على مائدة واحدة مرة، أو أكثر يومياً فأضاف لثقافة الخدم التي غزت المنطقة تمزقاً وتشتتاً أسرياً غير مسبوق. ناهيك عن التأثير الضار للعبة المرافقة لوجبة الأطفال، أو الوجبة السعيدة على تفكير وشخصية الطفل وصحته فهي من الناحية الصحية تكون صغيرة الحجم ورديئة الصنع ذات ألوان وأصباغ تزول في فم الطفل، بالإضافة إلى أن ألعاب البنات تكون عبارة عن عروسة ذات ملابس غير محتشمة لا تتناسب وثقافتنا الشرقية من تحشم فتنشئ شرخاً في نفسية الأطفال الإناث حول القيم التي نزرعها بداخلهن من احتشام. وينظر الأطفال الذكور لهذه اللعبة على أنها صورة الأنثى التي سوف تكمل حياته عندما يكبر وهي صورة مناقضة لصورة والدته المحببة أو أخواته وتبقى هذه الصورة في مخيلته عندما يبلغ. وبتكرار شراء وجبة الطفل السريعة واللعبة المصاحبة لها ينمو الطفل بمفهوم خاطئ عن صورة شريك حياته وكيف يجب أن تبدو، فيفشل في اختيار شريك حياته وتفشل حياته الزوجية ويدمرها طلاق في الشهور الأولى، وهو ما نراه من جيل الوجبات السريعة الحالي.

إن تدمير العائلة منذ فجر النشأة ساهمت به وبشكل كبير هذه اللعب المصاحبة لوجبة الطفل السريعة والوهم الذي تنسجه داخل عقول الأطفال منذ نعومة أظفارهم. في حين أن الوجبة العائلية المنزلية التي تجمع أفراد الأسرة حول طعام من إعداد الأم وبمشاركة جميع أفراد الأسرة تساهم في بناء شخصية سوية للطفل تنمو معه بعد بلوغه، وفي شبابه من تألف وتراحم وترابط أسري بين الإخوة والأخوات والأم والأب بعيداً عن الأنانية التي تبنيها الوجبات السريعة والتشتت الأسري، وضحالة المشاعر الإيجابية مقابل تعميق المشاعر السلبية وترسيخ الدونية والانعزالية الهادمة للشخصية، وعدم القدرة على التفاعل الطبيعي مع الوسط الاجتماعي المحيط والاندماج ضمن النسيج الاجتماعي.

كنا نرى دور الأب في مصاحبة أبنائه لمجلس العزاء وتقديم واجب العزاء لمتوفى قريب أو صديق وأيضاً في مجالس التهنية والمباركة في المناسبات السعيدة والأعياد التي انعزل عنها الجيل الجديد ولم يعد لهم حضور بها فذابت القيم والعادات الموروثة الأصيلة وحلت محلها عادات دخيلة مفعمة بالمرض والشذوذ.





الفصل الرابع

خطر الوجبات السريعة على الأصحاء

حماية المستهلك

يبدو أن الدعوات التي تطلقها الحكومات وهيئات حماية المستهلك إلى ضرورة كشف شركات صناعة الغذاء لكمية الدهون في لحومها وكمية ونوعية اللحوم المستخدمة قد بدأت تؤتي ثمارها، فقد بادرت بعض مطاعم الوجبات السريعة إلى عرض عدد السعرات الحرارية بالوجبات التي تقدمها للمستهلكين. وعلى الرغم من أن هذه المبادرة تبدو في ظاهرها مناورة تسويقية، إلا أن المسألة بدأت تأخذ بعداً آخر بعد إصابة الجسم البشري بالسمنة المفرطة. وتقول آخر الدراسات حول ذلك إن السمنة في الولايات المتحدة من جرّاء تناول الهامبرجر المشبع بالدهون واعتماد نمط غذائي يعتمد على الوجبات السريعة قد وصلت إلى مستويات خطيرة، خصوصاً أن تكاليف علاج السمنة يحمّل كاهل النظام الصحي الأمريكي فوق ما يحتمل. فحسب أرقام وزارة الصحة بلغت تكاليف علاج السمنة (217) مليار من الدولارات في عام (2007) فقط. وتقدر دراسات حكومية أن ثلث حالات السرطان وأمراض القلب وحوالي (80٪) من حالات السكري يمكن الوقاية منها إذا تخطى الناس عن تناول الوجبات السريعة وغيروا من عاداتهم الغذائية.

وفي استفتاء أجرته جامعة هارفارد عام (2007) بسؤال حول لماذا تأكل الوجبات السريعة بكثرة، أجاب الأمريكيون:

1. (10٪) أجابوا بأنها طريقة تغذية مقنعة.
2. (3٪) أجابوا بأنها تطابق ما يريد الناس أن يأكلوا.
3. (17٪) كانت إجاباتهم بأن السبب هو الحملات الإعلامية القوية لشركات الوجبات السريعة.
4. (16٪) كانت إجاباتهم بأن أسعارها مقبولة ومنخفضة.
5. (54٪) قالوا أنهم يجهلون الغذاء الصحي ومضار الوجبات السريعة ومشروبات الصودا والكولا.

لذلك فإن دور الجهات الرقابية وحماية المستهلك يجب ألا يتوقف عند مختبرات فحص جودة اللحوم ومطابقتها وصلاحياتها للاستخدام الآدمي. بل يجب أن يتعدى ذلك لنشر وعي ثقافة التغذية الصحية وفصح ألاعب شركات الوجبات السريعة وإجبارها على نشر حقيقة مكوناتها الغذائية، وهي عملية شاقة في مواجهه نفوذ هذه الشركات السياسي والاقتصادي إذ تفوق ميزانيات معظم هذه الشركات ميزانيات دول كاملة.

الوجبات السريعة مضره بالحامل

أظهرت دراسات طبية جديدة أن السيدات اللاتي يكثرن من تناول الأغذية الدسمة والغنية بالدهون في أثناء الحمل، يعرضن أطفالهن للإصابة بمشكلات قلبية ووعائية في حياتهم اللاحقة. واستند الباحثون في اكتشافاتهم التي نشرتها مؤسسة القلب البريطانية، على إطعام عدد من إناث الفئران الغذاء العادي أو غذاء دسم غني بالدهون الحيوانية، قبل فترة الحمل وخلالها، ثم إطعام صغارها غذاءً صحياً عادياً، ومراقبة حدوث أي تغيرات في ضغط الدم أو نبضات القلب لديهم. ووجد هؤلاء أن الأجيال الجديدة من الفئران، إناثاً كانت أم ذكوراً، أظهرت علامات لوجود إصابة أو تلف في الأوعية الدموية عند وصولها إلى منتصف العمر، مع وجود مستويات غير طبيعية من الدهون في دماؤها، وفرط ضغط الدم عند أجيال الإناث فقط.

أثر الوجبات السريعة على سلوك الأطفال

إن نوع الغذاء المقدم للطفل وبخاصة الأغذية السريعة يؤدي إلى اضطراب في سلوكه ونشاط زائد لأن لبعض الأغذية دوراً فعالاً فيما يتعلق بازدياد حدوث الأعراض العدوانية، وهناك على العكس بعض الأغذية التي لها دور مؤثر في تحسين الحالة السلوكية لهؤلاء الأطفال، وتبين أن أهم الأغذية التي تؤدي لاضطراب سلوك الأطفال هي الأطعمة السريعة التي تباع خارج المنزل والعناصر الغذائية المليئة بالدهون سواء من أصل حيواني كالسمن أو الزبد أو من أصل نباتي كالزيوت، وباعتبار أن الغذاء الصحي والإكثار من الخضروات والفاكهة والتقليل من الدهون في الأكل يساعد على تحسين سلوك الطفل والتقليل من نشاطه الزائد، لذا يجب على الأمهات الاهتمام بتغذية أطفالهن والحرص على عدم شراء الوجبات السريعة والتقليل من الدهون في الطعام وذلك للتقليل من شقاوة وعنف أطفالهن.

ربما تحمل تلك الوجبات أضراراً كبرى؛ حيث يؤكد أحد الأطباء في بحث له أن الدارسين قد توصلوا مؤخراً إلى أن تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان! وقد أظهرت الأبحاث أن الكثير من هذه الوجبات يعمل على تنشيط الجين الخاص بالسمنة بصورة مرضية! وقد تنبّهت إلى هذا الخطر أكثر من (20) ولاية أمريكية ومنعت طلاب المدارس من تناول هذه الوجبات؛ لوجود علاقة بينها وبين الإصابة فقر الدم وارتفاع نسبة الكوليستيرول. ووجود علاقة بين مشروبات الصودا التي عادة ما تكون مصاحبة لهذه المأكولات والإصابة بهشاشة العظام (تخلخل العظام)، فضلاً عن أنها تتسبب في عسر الهضم عند تناولها مع الطعام. وعند إضافة الأطعمة المقلية كالبطاطس والأغذية التي تحتوي على المواد الحافظة والملح لكي نحصل على "وجبة كاملة" تكون المحصلة هي الحصول على "خطر كامل"، كما يوضح الدكتور مدحت المسيري أستاذ الفيزياء الطبية بجامعة القاهرة في بحث له؛ فأطعمة مثل الهامبرجر وأصابع السمك (Fish fingers) والدجاج المقلي تدخل في دائرة المواد المسببة للإصابة بالسرطان. ومن الممكن بعد التأكد من جميع أضرار هذه الوجبات أن يتم كتابة تحذير على علب الوجبات السريعة يفيد بأنها تدمر الصحة وتسبب الوفاة.

ومن الأمور الملفتة للنظر أن شركات الوجبات السريعة تستخدم الهرمونات في تسمين الدجاج المستخدم في وجباتها فالككتوت يصبح وزنه كيلو ونصف إلى كيلوين فقط خلال أسبوعين من خروجه من البيضة بسبب كمية الهرمونات الضخمة التي توضع بالعلف، وحيث إن هذا الدجاج يتم طهوه بطريقة الشواء السريعة جداً تحت ضغط عال توفيراً للوقت فكثيراً ما نرى أن لحم الدجاج يكون غير ناضج حول العظم مما يعني عدم نضوج الهرمونات وتفتتها وبقاؤها نشطة.

وكذلك الأمر بالنسبة لأعلاف الأبقار المستخدمة لتسمين العجول بسرعة لأهداف اقتصادية وتحقيق ربح كبير، وتكفي نظرة سريعة على طرق إعداد وطهي الهامبرجر السريعة على الشواية لتؤكد من عدم نضوج قلب قطعة الهامبرجر، مما يبقي هرمونات النمو نشطة وهو الأمر الوحيد الذي يبرر ضخامة أجساد الأطفال الذين

يعتمدون في تغذيتهم على الوجبات السريعة وسرعة نمو أجسادهم والسمنة غير القابلة للعلاج نتيجة هذا الخلل الهرموني الشديد في أجسادهم.

ولا تتوقف خطورة الأمر عند هذا الحد بل تتعداه لما هو أخطر. فقد ساهمت هذه الهرمونات بالتأثير على جنس الطفل مسببة تحولات خطيرة بين الذكورة والأنوثة، والمزج بينهما وميل جنس لآخر فظهر جيل جديد يجمع الأنوثة بالذكورة سمي الجنس الثالث والرابع دخیل على مجتمعاتنا فمال الذكور للتأنيث في جنس حائر ومالت الإناث والفتيات للذكورة، فأصبح اهتمامهن بملاحقة الفتيات المتصايبات. جيل كامل من ضحايا الوجبات السريعة والريح السريع على حساب صحة أطفالنا وتدمير عاداتنا الاجتماعية وأخلاقنا وسلوكياتنا وانحراف وانحدار المستوى الأخلاقي وتدني مفاهيم الشرف والعيب التي كانت تحكم المجتمع فانهارت القيم وتبدلت من خلال شريحة لحم وخبز، وورقة خس يصاحبها كوب من مشروب الصودا أسقطت ورقة التوت التي كانت تداري سوء المجتمع وقامت بتعرية وجه جديد بمنتهى القبح.



الفصل الخامس

البحث العلمي حول الوجبات السريعة

بعض الدراسات التي قام بها العلماء في بعض الدول

1. الإصابة بالنوبات القلبية

اكتشف باحثون استراليون أن وجبة دسمة واحدة كأطعمة الوجبات السريعة يمكن أن تسبب تلفاً مدمراً بالأوعية الدموية في الجسم وتزيد على الفور من خطر الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة، خلافاً لما كان معروفاً سلفاً من أن هذه النوبات تأتي بعد تناول عدة وجبات دسمة. وطالب الباحثون في دراسة جديدة بضرورة الابتعاد عن تناول المأكولات الدهنية والوجبات الدسمة خاصة بالنسبة للأشخاص المصابين بمرض الشريان التاجي أو ارتفاع الكوليستيرول في الدم. وأشاروا إلى أن جدران الشرايين تصبح أكثر تصلباً عند التقدم في السن، ويكون هذا التصلب أكبر عند المرضى المصابين بداء الشريان التاجي. وشدد الباحثون على أهمية التركيز على استهلاك الخضروات والفواكه وتقليل استهلاك الدهون المشبعة، وممارسة التمرينات الرياضية للمحافظة على صحة القلب وشبابه وحيويته. وقال أحد الأطباء من معهد باكر للبحوث الطبية في ميلبورن بأستراليا إن الآثار طويلة المدى للأغذية الدسمة معروفة، ولكن العلماء أرادوا الكشف عن الزيادة الفورية في خطر الإصابة بالنوبات القلبية الناتج عن تناول وجبة واحدة غنية بالدهون غير الصحية. وأضاف أنه تم إعطاء (20) متطوعاً وجبات تحتوي على (50) جراماً من الدهون مؤلفة من شطيرة واحدة من لحم البرجر بالجبن، وكوب من الحليب كامل الدسم، وكوب من الآيس كريم. وعلى الجانب الآخر أعطيت مجموعة أخرى من (20) شخصاً، أطعمة صحية تشمل الخبز والحبوب والحليب قليل الدسم وتحتوي ستة جرامات فقط من الدهون.

وأظهرت النتائج أن تأثير الدهون على الجسم يكون سريعاً خلال ثلاث ساعات فقط من تناولها، إذ انخفضت مرونة الأوعية الدموية عند الأشخاص الذين تناولوا وجبات دسمة بحوالي (25٪)، في حين لم يلاحظ مثل هذا التأثير عند المجموعة الأخرى. وسجل الباحثون في العدد الأخير من مجلة الكلية الأمريكية لعلوم القلب أن

أطعمة الوجبات السريعة تزيد خطر الإصابة بالنوبات القلبية فوراً، وخاصة عند الأشخاص الأكثر استعداداً للإصابة.

2. ضعف البصر

ظهر في دراسة طبية جديدة أن الأطعمة السريعة ليست مسؤولة فقط عن زيادة الوزن والسمنة بل قد تؤذي البصر أيضاً. وقال الباحثون إن الإفراط في استهلاك هذه الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون يزيد خطر الإصابة بتلف بقعة الشبكية المرتبط بالتقدم في السن. ويعتبر مرض تلف بقعة الشبكية السبب الرئيسي للعمى وضعف البصر في الولايات المتحدة للأشخاص الذين تجاوزوا سن الخامسة والخمسين، وأوضح الباحثون في مؤسسة ولاية مساتشوستس للعين والأذن أن هذا المرض يؤثر على الرؤية المركزية لحوالي عشرة ملايين أمريكي، ومن المتوقع أن يزداد هذا العدد مع وصول الأشخاص إلى منتصف الخمسينيات من عمرهم. وقد نُشرت نتائج البحث في مجلة "أرشيف طب العيون". وتابعت الدراسة (349) شخص تراوحت أعمارهم بين (55 - 80) عاماً من المصابين بمراحل متقدمة من تلف بقعة الشبكية.

وقال الباحثون إن هذه الدراسة هي الأولى التي تربط بين الغذاء وهذه المشكلة البصرية، حيث أظهرت الأبحاث السابقة أن التدخين هو السبب الوحيد المعروف كعامل خطر لهذا المرض.

وتوصل الباحثون إلى أنواع معينة من الدهون وخاصة تلك المستخدمة في الأطعمة السريعة تزيد خطر الإصابة بتلف البقعة المرتبط بتقدم السن، وأشار الباحثون إلى أن الدهون المشبعة وحمض اللينولييك المستخدمة في تصنيع الأطعمة السريعة إضافة إلى الأطعمة المصنعة كالزبدة والشيكولاتة، والفطائر المحلاة والكيك والبسكويت وزبدة الفول السوداني رقائق البطاطس تضع الأفراد في خطر أعلى للإصابة بأمراض العين.

3. أثر الوجبات السريعة النفسي على الأطفال والمراهقين

أوضحت دراسة أجرتها باحثة اجتماعية في سلوك الأطفال والمراهقين أن هناك علاقة مباشرة بين تناول الهامبرجر والبطاطس المقلية والحلويات بكمية كبيرة، وبين زيادة نسبة الحركة والنشاط غير المعتاد وحالات الاكتئاب والغضب والعنف لدى

الشباب والمراهقين. وكانت باحثة كندية عملت في عدد من سجون ومراكز إصلاحيات الأحداث قد ذكرت أن ما يتناوله الطفل من طعام ينعكس على سلوكه وذكائه في المدرسة وفي علاقته الاجتماعية بأصدقائه.

وتحتوي الوجبة الواحدة من الوجبات السريعة على ما يعادل (33) بالمائة من السعرات الحرارية التي يحتاج إليها الجسم خلال اليوم، وبالتالي فإن تناول هذه الأغذية بخلاف الوجبات الأساسية التي يتناولها الفرد والتي لا يقابلها مجهود عضلي يماثلها سيؤدي بالضرورة إلى تراكم هذه السعرات الحرارية على هيئة دهون تصيب الفرد أياً كان عمره بالسمنة. وتتضمن الوجبات السريعة إضافة إلى الدهون التوابل التي تعد من الأساسيات في جميع عمليات الطهي المنزلية، ووجبات الطعام الجاهزة السريعة وتلعب دوراً رئيسياً في عملية فتح الشهية وتسهيل عملية الهضم، كما تعمل على تحسين رائحة ولون الأغذية. وتبين من خلال الدراسات أن التوابل والملح تعمل على إثارة أعصاب معينة في منطقة الفم واللسان والأنف وهي مناطق الإحساس بطعم وروائح الأغذية، مما يجعل الفرد يعتقد على تلك الوجبات السريعة الغنية بالتوابل. أما الزيوت والدهون الموجودة في الوجبات السريعة فهي تكمل ما بدأته التوابل من أضرار ناجمة عن إخفاء الدهون وراء ستار الطعم الغني، فالمشكلات الصحية تأتي دائماً نتيجة التهام كميات كبيرة من الأغذية المشبعة بالدهون كالبطاطس المقلية مما يرفع قيمتها من السعرات الحرارية فتؤدي إلى السمنة كنتيجة حتمية.

وتكمن عوامل خطورة هذه المأكولات في تشبعها بالدهون الأمر الذي يزيد فرص الإصابة بتصلب الشرايين وأمراض القلب الوعائية مع كثرة تناولها، كما أن هذه الوجبات تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، مما يؤدي إلى فرط ضغط الدم المؤثر سلباً في القلب والأوعية الدموية والكليتين. وتفتقر الوجبة السريعة أيضاً إلى الفيتامينات والألياف المقللة من امتصاص الدهون والمتوافرة في الخضروات.

ويؤدي عدم تناول الخضروات والفاكهة إلى افتقار الجسم إلى عناصر مهمة يحتاج إليها يومياً كفيتامين (A) و (C) وحمض الفوليك والأملاح المعدنية مثل الكالسيوم، لذلك فإن كثرة تناول الوجبات السريعة تؤدي إلى تكرار حالات الإمساك وترفع نسبة الكوليستيرول في الدم. وتظهر الدراسات أن تناول الوجبات السريعة يؤدي إلى التعود على تناول غذاء غير متوازن يشتمل على سعرات حرارية عالية أكثر من الحاجة الفعلية للمستهلك، كما أن أخذ فيتامينات ومعادن أقل من المعدل

المطلوب يومياً وزيادة كمية الصوديوم المتناول يعطي تأثيراً عكسياً في الجسم والصحة، مما يؤدي إلي أمراض القلب الوعائية ومرض السكري وآلام المفاصل ومشكلات في الظهر والعمود الفقري. وتشير الدراسات إلى أن وجبة دسمة واحدة كأطعمة الوجبات السريعة، يمكن أن تسبب تلفاً مدمراً بالأوعية الدموية في الجسم وتزيد على الفور من خطر الإصابة بالنوبات القلبية المفاجئة خلافاً لما كان معروفاً من أن هذه النوبات تأتي بعد تناول عدة وجبات دسمة.

4. علاقة الوجبات السريعة بالعنف والجريمة

لم يكن أحد يتوقع أن الوجبات السريعة والدهون التي تتسبب في انسداد الشرايين وبالتالي في الإصابة بأمراض القلب يمكن أن تؤدي أيضاً إلى الجريمة والعنف، فقد أثبتت باحثة أمريكية ظلت طوال الأعوام العشرين الماضية تتابع انحرافات الشباب بالأدلة وبالموثائق أن نوعية الغذاء ترتبط مباشرة بسلوك الفرد واحترام القوانين.

ففي مؤتمر عقد بمدينة هاليفكس عاصمة إقليم نوفاسكوشيا بشرق كندا تحت عنوان "الأطفال والطعام والسلوك" شارك فيه عشرات من أساتذة وخبراء علوم النفس والاجتماع والجريمة والتغذية.. أكدت باحثة اجتماعية في سلوك الأطفال والمراهقين "أن هناك علاقة مباشرة بين تناول الهامبرجر والبطاطس المقلية، والحلويات بكمية كبيرة وبين زيادة نسبة الحركة والنشاط غير المعتاد، وحالات الاكتئاب والغضب والعنف لدى الشباب والمراهقين"، وذكرت الباحثة الكندية التي عملت في عدد من سجون ومراكز إصلاحيات الأحداث أن ما يتناوله الطفل من طعام ينعكس على سلوكه وذكائه في المدرسة، وفي علاقته الاجتماعية بأصدقائه، فقد تبين أن تناول السكريات والأطعمة السريعة والدهون بكثرة يجعل سلوك الأطفال مشابهاً لسلوك الحيوانات، كما أن الوجبات السريعة تدفع إلى خمول العقل وكسله وإلى ترهل الجسم، وذكرت الخبيرة الأمريكية تجربتها الشخصية خلال عملها كضابطة تتابع سلوك الشباب والمراهقين المتهمين في جرائم عنف بمحكمة ولاية أوهايو، وأنها اكتشفت خلال زيارتها لمنازل هؤلاء الشباب أن طعامهم يقتصر على تناول كميات كبيرة من المشروبات الغازية والبطاطس المقلية، ويخلو تماماً من الخضروات والفاكهة الطازجة، وقد طبقت الباحثة برنامج غذاء وتدريب رياضية لمدة خمس سنوات في منتصف الثمانينيات على خمسمائة مراهق ممن يقضون فترة العقوبة في إحدى إصلاحيات الأحداث، واعتمد

هذا البرنامج على تناول هؤلاء الشباب لكميات من الأطعمة الطازجة وتقليل اللحوم المصنعة والدهون مع مزاولة الرياضة يومياً، واكتشفت الباحثة أن تغيير عادات الطعام قد أدى إلى تحسن كبير في سلوك الشباب، وفي مظهرهم وإلى تزايد الثقة في أنفسهم وكانت النتيجة بعد انتهاء البرنامج أن (89٪) من هؤلاء المنحرفين لم يرتكبوا أية جرائم بعد ذلك ولم يعودوا إلى السجن.

ومنذ ذلك الوقت أجريت (14) دراسة مماثلة أكدت كلها العلاقة المباشرة بين السلوك الشخصي للشباب ونوعية الطعام الذي يتناوله!

وبالنظر لتأثير الوجبات السريعة على جدران الأوعية الدموية وما تسببه من نقص في ورود الدم والأكسجين والغذاء لأعضاء وخلايا الجسم المختلفة، مما يسبب عصبية وثورة الأشخاص الذين يدمنون الوجبات السريعة وسهولة إثارتهم وفقدانهم السيطرة على نوبات الغضب الشديدة التي تصيبهم، وكذلك تأثير تشبع الدم بغاز ثاني أكسيد الكربون الناتج عن تناول مشروبات الصودا، كان هذا السبب الأكثر وضوحاً في المشاحنات عند إشارات المرور والأسواق حيث يلتقي الناس. وهذه المشاحنات التي قد تبدأ كلامية وتتطور بسرعة البرق لتشابك بالأيدي ربما تتطور إلى الضرب والإصابات البالغة.

إن نظرة سريعة للعلاقة الاجتماعية المملوئة بالتقدير والاحترام من شباب الجيل الماضي التي تحولت لعدم احترام كبار السن وإهانتهم ما هي إلا نتاج لثقافات العولمة عبر الوجبات السريعة ومشروبات الصودا وزجاجات المياه المعدنية.

5. الضعف الجنسي

من أكثر أمراض العصر شيوعاً "الضعف الجنسي" لدى الرجال، والذي أصبح كنبات البرد والأنفلونزا لا يفرق بين شاب وكهل، وعن أسباب هذا العارض يؤكد أحد أساتذة الكيمياء الحيوية: أن معدلات الإصابة بالضعف الجنسي والعقم وتدهور المناعة وزيادة حالات الضعف العام ارتفعت بدرجة كبيرة في إحدى الدول العربية، وكشفت دراسة أن هناك ارتفاعاً كبيراً في معدلات الإصابة بالضعف الجنسي والعقم، وأرجعت الدراسة سبب ذلك إلى سوء التغذية ونمط الحياة بشكل عام، والملوثات بصفة أساسية، بالإضافة لزيادة الدهون تحت الجلد وهو ما يؤدي لتحويل بعض هرمونات الذكورة إلى أنوثة.

حيث إن المشكلة لا تتعلق بالضعف الجنسي فقط ولكن بالعقم أيضاً، هناك دراسة سابقة لأحد مراكز علاج العقم بدأت من عام (1960) وحتى عام (1988) أثبتت أن نسبة عدم الإنجاب بسبب مشكلات لدى الزوجة تصل لـ (65%)، أما حالياً فقد زادت مشكلات العقم بسبب مشكلات لدى الرجال بنسبة (75%). أوضحت الدراسة أن الضعف الجنسي لدى الرجال يأخذ عدة أشكال منها عدم الرغبة، أو عدم القدرة على ممارسة جنسية مناسبة، أو غياب الإحساس بالنشوة، وقد تلعب الزوجة أحياناً دوراً في إصابة الرجل بالضعف، أو مع عدم الرغبة أو الشذوذ.

وقد ربطت الأبحاث والدراسات العلمية بين ارتفاع نسبة إصابة الرجال بالضعف الجنسي وبين مجموعة عوامل هامة يمكن سردها في عدة نقاط:

- الدواجن تضاف لها أعلاف معالجة كيميائياً، وإضافة هرمونات تزيد من وزن الدجاج وإنتاج "كنكوت عملاق" مهندس وراثياً، وطالما تربى هذا الجيل على هذه الدواجن فسوف يظل ضعيفاً، وفيما بعد سيؤثر ذلك على وظائف الخصية والإصابة بحالة من الضعف العام.
- إقبال الشباب صغير السن على ارتياد صالات الرياضة "الچيم" لبناء الجسم، وللوصول إلى الشكل المطلوب يتعاطون هرمونات الذكورة وهرمون النمو الذي يؤثر بالسلب على وظائف الخصية ويضعف القدرة على إنتاج الحيوانات المنوية.
- زيادة معدلات تناول الأغذية خارج المنزل "الوجبات السريعة" أو شراء أغذية مصنعة، الأمر الذي يؤثر على تدهور حال الكبد وزيادة السموم بالجسم والمعاناة من فقر الدم والمشكلات الصحية وانخفاض الكفاءة البدنية والعصبية والذهنية.
- عدم الانتظام في ممارسة الرياضة، زاد من معاناة الذكور من زيادة الهرمونات الأنثوية مع زيادة ضغوط الحياة والمعاناة من المشكلات النفسية.
- التوتر بشكل عام يؤدي إلى الضعف الجنسي، كذلك المعاناة التي تؤدي للإصابة بالاكتئاب والقلق والتدهور النفسي.
- تناول الخبز والمخبوزات بصورة كبيرة يسبب التدهور الجنسي والإصابة بالعقم، بسبب إضافة مادة الإيثيل بروميد لصوامع القمح تحت ستار المبيدات الحشرية وهي المسببة للضعف عند الرجال وتكيسات المبايض والأورام للنساء.

- أدى هذا التدهور ببعض الشباب إلى تناول المهدئات ومضادات الاكتئاب والمنشطات في محاولة أخيرة لزيادة النشاط الجنسي، ولكنها تؤدي لنشاط لفترة محدودة ثم تدهور شديد يصل لعدم الرغبة.

- تناول أغذية تسبب التدهور الجنسي للرجال (المقليات - أغذية الهامبرجر والبيتزا - الدهون - الخبز والمخبوزات - القهوة بأنواعها - مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والمشروبات الصناعية - منتجات الألبان المصنعة - النباتات المهندسة وراثياً - دواجن المزارع - اللحوم المستوردة).

مما سبق يتبين لنا أن التأثيرات الضارة جداً على الجنس ومسببات العقم وتكيس المبايض منشأها الوجبات السريعة، والمشروبات المصاحبة لها، مثل مشروبات الطاقة أو المشروبات الغازية والكولا ومشروبات الصودا.

وتكمن خطورة الوجبات السريعة في الهرمونات التي تضاف لعلف الدجاج والعجول بهدف تسمينها وتحقيق الربح السريع وكذلك في محسنات الخبز التي تجعل من خبز ساندوتش الهامبرجر طرياً إسفنجياً والمنكهات التي تضاف للوجبات السريعة ذات السمية العالية المسببة للسرطان والعقم والضعف الجنسي.

تركيبة تلك الوجبات السريعة من المحتوى الكربوهيدراتي والدهني العالي جداً وتأثيراتها على البروستاتة وتسببها بسرطان البروستاتة لا يخفى على أحد فقد أكدته بحوث طبية في مراكز متعددة حول العالم حتى في الدول التي نشأت بها هذه الوجبات السريعة، حيث مقر شركات الوجبات السريعة الدولية الكبرى.

إن شرب الماء بكثرة للرجل وتناول الخضروات الطازجة وخاصة الطماطم ببزورها والابتعاد تماماً عن المشروبات الغازية، وتناول وجبات متوازنة هي السبيل الوحيد أمام الرجال لاستعادة ما أفسده الدهر وتنظيف الجسم من السموم التي تراكمت فيه من تأثير العولمة واللهث وراء الوجبات السريعة وما تسببه من أضرار قد تقضي على الرجولة مستقبلاً.

تحذير قد تجده قريباً على علب الوجبات السريعة..

احترس.. "الكومبو" يدمر الصحة ويسبب الوفاة والمقصود بالكومبو هنا هو الوجبة الكاملة من الساندوتش والبطاطس المقلية المصاحبة له وكوب المشروب الغازي أو الصودا سواء كانت وجبة للأطفال أو للكبار، وهذا التحذير قد تجده قريباً

على علب الوجبات السريعة.. بعدما اشتهرت به علب السجائر.. فقطع الهامبرجر والدجاج مع البطاطس المفعمة بالدهون ومكسبات الطعم مع كوب المياه الغازية.. أصبحت تتصدر قائمة الاتهام التي أعلنها خبراء التغذية والصحة في مختلف دول العالم.. فهل تصل أخطار علب الوجبات الجاهزة إلى درجة أضرار علب السجائر؟!

ربما تحمل تلك الوجبات أضراراً كبرى؛ حيث يؤكد الباحثون أن الدارسين قد توصلوا مؤخراً إلى أن تكرار تناول الأطفال للوجبات السريعة بما تحتويه من كميات كبيرة من الدهون ومكسبات الطعم يؤثر على كيمياء المخ ويسلبهم الإرادة؛ فيصبح قرار التوقف عن هذه الوجبات في غاية الصعوبة تماماً مثلما تفعل السجائر وعقاقير الإدمان! وهو الأمر الذي تسعى إليه شركات الوجبات السريعة لربط زبائنهم بمنتجاتهم وإدمانهم عليها، فقد أثبتت الأبحاث الطبية بما لا يدع مجالاً للشك بأن مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية والصودا والكولا تسبب إدمان من يتناولها. ففي حين أن الإنسان قد يدمن المشروبات الغازية والصودا والكولا ببطء فإن إدمان مشروبات الطاقة من الخطورة حتى أن الإنسان العادي قد يدمنها من ثاني علبة، وهو ما يبرر وجود فتيات يحملن على ظهورهن مبردات تحوي علب مشروبات الطاقة يتجولن بالأسواق والمجمعات التجارية لتوزيع علب المشروب المجانية على مرتادي هذه الأماكن لتأمين إدمانهم عليها، وبالتالي زيادة المبيعات باستهداف زبائن جدد كل دقيقة ولو كانوا ضحايا إدمان هذه المنتجات ووقعوا في شركها.

يكفي أن تطلب من أي شخص أدمن شرب الكولا أو المشروبات الغازية لسنوات أن يتوقف عنها، ويمتنع عن تناولها ولو لأيام معدودة، فيجيبك بأنه لا يستطيع وهو بالفعل صادق فيما يقول، بل إن الأمر وصل بالبعض للاستغناء عن شرب الماء واستبداله تماماً بتلك المشروبات بكل ما يعني ذلك من أضرار صحية بالغة قد تصل لحد إنهاء الحياة، والإصابة بأمراض مزمنة تشل حياته بالكامل بدءاً من هشاشة العظام وانتهاءً بالسرطان وقد كنت أضع خلال محاضراتي التوعوية في المراكز المختلفة في بداية المحاضرة قطعة من كبدة دجاجة أو خروف طازجة داخل كوب من مشروب غازي عند بداية المحاضرة على الطاولة أمامي، وبعد انتهاء المحاضرة خلال ساعة أو ساعة ونصف نجد أنها ذابت بالكامل وتلاشت وهو نفس تأثير هذه المشروبات على أنسجة جسمنا المختلفة.

أعراض مرض الوجبات السريعة:

1. الشعور بالخمول والكسل، خصوصاً عند تناول الوجبات الكبيرة.
2. تهيج الأغشية الداخلية للجهاز الهضمي، وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من التوابل ومكسبات الطعم والنكهة، لذا فهي لا تناسب مرضى قرحة المعدة.
3. وجود علاقة بين مشروبات الصودا (المشروبات الغازية) والإصابة بهشاشة العظام، وذلك لارتفاع نسبة حمض الفسفوريك في هذه المشروبات عن الاحتياج الأمثل لجسم الإنسان، فيرتبط بالكالسيوم الموجود في الجسم ما يؤدي إلى طرحه (الكالسيوم) مع البول.

11 نصيحة للحد من أضرار الوجبات السريعة

1. اطلب المشوي وابتعد عن المقلي.
2. من الأفضل أن تختار المطعم الذي يقدم السلطات في لائحة الطعام.
3. عند اختيار أية سلطة، حاول أن تكون الصلصة المرافقة لها خفيفة وليست دسمة.
4. عند اختيار المشروبات، يفضل اختيار العصائر بدلاً من المشروبات الغازية.
5. إذا اخترت المشروب الغازي يفضل اختيار المشروب ذي السرعات القليلة.
6. عند طلب الهامبرجر، لا تضيف الجبن إليه.
7. اطلب الحجم الصغير من الوجبة وليس الكبير.
8. بعض المطاعم يقدم الخبز والزبد مع الوجبة، يفضل عدم تناولها أو تناول الخبز بدون الزبد.
9. عند طلب البيتزا يفضل اختيار الأنواع التي تحتوي على كمية أكثر من الخضروات وأقل من اللحوم والأجبان.
10. احرص على طلب البيتزا ذات قاعدة رقيقة.
11. اختار الحلويات التي تعتمد على الفاكهة كسلطة الفواكه أو فطيرة الفواكه.

مشروبات الطاقة

إن مشروبات الطاقة المتداولة خاصة بين فئة المراهقين والتي يعتقدون أنها تمدهم بالطاقة لها أضرار لا تحمد عقباها خاصة عند تناولها بشكل متكرر خلال (24) ساعة. تأتي حالات كثيرة من الأطفال والمراهقين بأعراض تتعلق بارتفاع مادة

الكافيين والتي تزيد عن معدل ما هو موجود في المرطبات وتصل إلى (20) ضعفاً في بعض تلك المشروبات. ومن الأعراض الناتجة عن ارتفاع معدل مادة الكافيين في الدم عند هؤلاء الأطفال والمراهقين تلك التي تتمثل في ازدياد دقات القلب تصل إلى (150) دقة في الدقيقة، وارتفاع في ضغط الدم وزيادة تدفق الدم للعضلات وتقليل كمية الدم إلى الجلد وهذا ما نلاحظه من شحوب في الوجه في حالات التسمم. وإذا أردنا أن نعرف ضررها الذي تعترف به تلك الشركات بل وتكتب تلك التحذيرات على العلب، مثل (غير مناسب لمرضى السكر، ومرضى الحساسية ضد الكافيين)، وبعضها يضيف مرضى القلب، والحوامل. ومن أكثر المشكلات التي تسببها تلك المشروبات بسبب الكافيين زيادة التبول لأن الجسم يعامل الكافيين كمادة سامة فيتخلص منها في وسط مائي فيطرده كمية من الماء يحتاجها أصلاً، ولكن التخلص من الكافيين أهم فيؤدي ذلك إلى الجفاف، وعندما تتناول الحامل أكثر من (100) ملجرام كافيين في اليوم فإن ذلك يؤدي إلى الإجهاض، وكما ذكرت فإن معدل احتواء تلك المشروبات هو (80) ملجرام للعلبة. ويجب الحذر من هذه المشروبات حيث إنه لا يتم ذكر الكميات الصحيحة من الكافيين الموجود فيها في كثير من الأحيان، ومن المشكلات الأخرى التي قد تنتج جراء تناولها عسر الهضم وازدياد حجم الخلايا الدهنية في البطن، ومادة الكافيين التي تحتويها تؤدي إلى سرعة ضربات القلب ومادة الفوسفور الموجودة في هذه المشروبات، وغيرها من المشروبات الغازية ومع تقدم الشخص الذي يتناولها في العمر قد تسبب له هشاشة العظام. ونظراً لاحتمام المنافسة بين شركات مشروبات الطاقة، فإن بعض هذه الشركات تعتمد إلى زيادة حجم العبوات، في حين تقوم شركات أخرى بزيادة نسبة الكافيين في هذه المشروبات. لذا على الآباء أخذ موضوع تناول أبنائهم مشروبات الطاقة على محمل الجد والحد من تناولهم لها إلى الحد الأدنى، لاسيما أن كميات السكر والبالغة (7) ملاعق في كل علبة، بالإضافة إلى الكميات الهائلة من الكافيين ومن الفيتامينات غير الضرورية، يترتب عليها آثار جانبية لا تحمد عقباها.

إن خطر هذه المشروبات قد يؤدي للوفاة في حال تناولها طفل تحت سن (18) سنة بعد مجهود رياضي أدى إلى وصول عدد ضربات قلبه لأكثر من (150) ضربة بالدقيقة. إذ عند تناول علبة من مشروب الطاقة قد تزيد ضربات القلب لأكثر من (250) ضربة بالدقيقة مسببة توقف القلب والوفاة وهو ما أثبتته أبحاث كلية الطب في

جامعة استوكهولم بالسويد عام (2007) بعد وفاة (32) طفلاً عقب تناولهم علبة من مشروبات الطاقة لكل منهم بعد مباراة في كرة السلة.

طعام سريع في حياة تتحرك بالسرعة البطيئة

إن نمط الحياة في مجتمعاتنا هو نمط تكاسلي بطيء يختلف اختلافاً كبيراً عن النمط الغربي السريع الإيقاع. فساعات العمل والإنتاج بالمجتمعات الشرقية والاتكال الكبير على الوظيفة الحكومية، والتهرب من الدوام يقابلها عندهم ساعات عمل تطول لأكثر من (12) ساعة يومياً سواء بوظيفة واحدة أو أكثر لذلك فإن الوجبات السريعة تتوافق مع إيقاع الحياة المتسارع بالمجتمع الغربي، ولا تناسب النمط البطيء جداً في المجتمع العربي ولذلك فلا داعي لها. إلا أن شراء تلك الوجبات يعني اختياراً من جانبنا ومصادقة على تلك العملية. فإذا كان المطلوب التخفيف من التأثيرات الضارة للوجبات السريعة ومشروبات الطاقة والصودا، فإن الدرس الذي نستخلصه هو أن علينا أن نكون أكثر حذراً إزاء السلع التي نصرف عليها نقودنا.

كل وجبة تم إعدادها وطبخها بسرعة تفوق سرعة إعداد الوجبة العادية في المنزل تسمى وجبة سريعة. فالفاقل (الطعمية) المقلية، وشورية (حساء المعكرونة الجاهزة) والشاورما تدخل تحت هذا التعريف، ولكننا نتحدث هنا عن الوجبات السريعة المفهومة لدى عامة الناس وهي: الهامبورجر، والسجق (النقانق) والبطاطس المقلية، والدجاج المقلي (البروستيد) وهي أطعمة تبيعها مطاعم متخصصة. وقد يكون لها فروع في جميع أنحاء العالم.

وتجدر الإشارة إلى ضرورة تجنب تناول مثل هذه الأطعمة والحرص على تناول الغذاء الصحي المتنوع والذي يقوي الجهاز المناعي في الجسم، وخاصة في مواجهة وباء بخطورة أنفلونزا الخنازير يكتسح العالم ويودي بحياة الآلاف من البشر، وذلك عبر تناول وجبات غذائية متوازنة تحوي الخضروات الطازجة والفاكهة وتجنب وجبات غذائية ذات مكونات دهنية عالية ترهق الجسم، تنقصها المواد الغذائية الأساسية، تهلك الصحة وتضعف المناعة فتجعلنا فريسة سهلة للعدوى الجرثومية والفيروسية مثل الأنفلونزا العادية أو أنفلونزا الخنازير أو الطيور ويعجز النظام المناعي لدينا عن مجابهتها، ومقاومتها حتى بعد الإصابة بها فتتهار أنظمة الجسم أمام فيروسات المرض ويتمكن من تدمير أجسادنا فيقضي على حياتنا في خلال ساعات أو

أيام معدودة بسبب تأثير سموم هذه الفيروسات الذي تدعمه سموم الوجبات السريعة التي عششت في أجسادنا وفكت بها، فوجدت تلك الفيروسات أنظمة أجسادنا متهاكة عاجزة عن أدنى مستويات المقاومة والصمود، مجردة من أسلحتها من مضادات الأكسدة المتواجدة في الخضروات والفواكه الطازجة التي تفقد وجودها تماماً أغذية الوجبات السريعة.



الفصل السادس

تأثير الوجبات السريعة على المرضى والمجتمع

تحذير للمرضى

إذا كنّا نتحدث عن خطورة تأثير الوجبات السريعة والإفراط في تناولها وجعلها أسلوب حياة بالنسبة للأصحاء فإنه من باب أولى أن يكون تأثيرها على المرضى أكبر وأشد، لأن المريض في هذه الحالة يحتاج إلى طعام صحي متوازن يمدّه باحتياجاته من الفيتامينات والمعادن التي يحتاجها وليس فقط مجرد وجبة دسمة ذات سرعات حرارية عالية ولكنها ذات محتوى غذائي فقير.

ورغبة في وضع النقاط على الحروف فقد التقينا بأحد اختصاصيي التغذية العلاجية بإحدى المستشفيات وقد استهل حديثه قائلاً: جرت العادة أن يقتصر الحديث عن تأثير مثل هذه الوجبات على الناس الأصحاء دون التطرق إلى تأثيرها على من يعانون من أمراض معينة يكون تأثير هذه الوجبات على المصابين بها واضحاً وملموساً. لقد بلغ إنفاقنا على الوجبات السريعة مبالغ ضخمة حيث إن معدل الاستهلاك لتلك الوجبات يظل مرتفعاً نتيجة للقوة الشرائية وانخفاض أسعار هذه الوجبات، والإيقاع السريع للحياة العصرية التي ألقت بظلالها على طبيعة الاستهلاك الغذائي. فنسبة استهلاك الأطعمة السريعة أو ما يسمى بأطعمة الطريق تبتلع ربع الميزانية المنزلية في كل من الفلبين وماليزيا وإندونيسيا، وثلث الميزانية في سنغافورة ونيجيريا حسب مجلة (سيريز) الصادرة عن منظمة الأغذية والزراعة. أما في الولايات المتحدة الأمريكية نفسها فإن الأمريكي يتناول وجبة من كل ثلاث وجبات على الأقل خارج المنزل معظمها يتم شراؤه من مطاعم الوجبات السريعة. ولا تقل هذه النسبة أيضاً في دول الاتحاد الأوروبي. ودخلت الصين مؤخراً إلى هذا النادي (نادي الوجبات السريعة) بعد الانفتاح الاقتصادي. أما في دول الخليج فالوضع مشابه أيضاً.



(الشكل 3): دخلت الصين مؤخراً نادي الوجبات السريعة

افتقارها للعناصر الضرورية

إن معظم هذه الأطعمة (الهامبرجر، السجق، الدجاج المقلي.. إلخ) تفتقر إلى العديد من العناصر الغذائية المهمة خاصة فيما يتعلق ببعض أنواع الفيتامينات والمعادن الضرورية لتنظيم حركة التمثيل الغذائي وإيقاف الضرر المحتمل لما يعرف بالجذور الحرة والتي تؤدي إلى تكون الخلايا السرطانية، إضافة إلى تأثيرها في زيادة الوزن وظهور السمنة والمشكلات المرتبطة بها، ولقد تم بحث ومناقشة تأثير مثل هذه الوجبات في العديد من وسائل الإعلام، ولكن أغفل بحث ومناقشة تأثيرها على المصابين بأمراض معينة ولم يتم التطرق إلى هذه النقطة بشكل مركز خاصة وأن تناول المريض لمثل هذه الوجبات يسهم في زيادة المضاعفات وتفاقم الإصابة بدلاً من استقرار الحالة وثباتها.

الوجبات السريعة وأثرها على المرضى

لقد أصبحت التغذية العلاجية تلعب دوراً هاماً في تخفيف مضاعفات بعض الأمراض وأحياناً تكون هي العلاج الوحيد من خلال تقنين تناول بعض الأنواع من الأطعمة، والتي يكون لها في الغالب تأثير غير إيجابي، والمرضى بصفة عامة يحتاجون إلى اهتمام أكبر بالجانب الغذائي من خلال إضافة أو حذف أو تقنين بعض الأطعمة التي لا تناسبهم، أو يكون لها تفاعلات غير محمودة مع بعض الأدوية

والعفاقر التي يتناولونها. وسوف أركز في الحديث كما قلت سلفاً على الأثر السلبي لمثل هذه الوجبات على بعض المرضى والذين يتفاوتون من مرض إلى آخر.

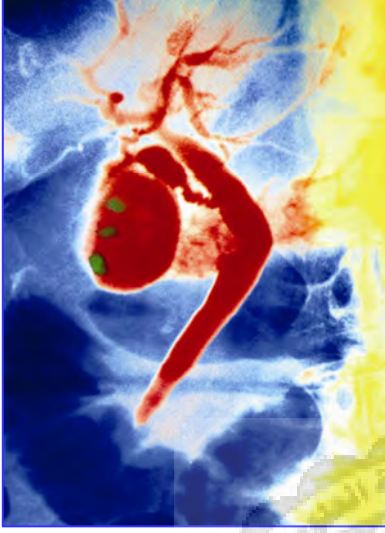
الوجبات السريعة والقرحة

تعتبر القرحة بنوعها: قرحة المعدة، وقرحة الإثنا عشري من أوسع الأمراض التي تصاحب المدنية الحديثة انتشاراً، ورغم الكثير من الدراسات والأبحاث التي حاولت التوصل إلى السبب الرئيسي الذي يؤدي إلى تآكل الغشاء المبطن لجدار المعدة والإثنا عشري، إلا أنه مازال هناك الكثير من علامات الاستفهام والأسئلة التي تحتاج إلى إجابات حول آلية حدوث هذا المرض. وبصفة عامة فإن هناك بعض العوامل التي تساعد على حدوث القرحة، كالإجهاد الذهني والإكثار من شرب المنبهات كالشاي والقهوة والمشروبات الغازية، وعدم المضغ الكافي للطعام وتناول الأسبرين وبعض أدوية الروماتزم بكثرة. وقد ثبت مؤخراً بما لا يقبل الشك الدور الذي تلعبه الجراثيم المعروفة بالملوية البوابية (*Helicobacter pylori*)، ونظراً لاحتواء الوجبات السريعة مثل الهامبرجر وغيره من الأطعمة السريعة على كمية عالية من الدهون والسكريات الحرارية، واحتوائها على كثير من التوابل ومحسنات الطعم والنكهة، فإن عدم تقنين أو تقليل تناولها لمرضى القرحة يؤدي إلى تأخر الالتئام الكامل للقرحة والذي يأخذ فترة تتراوح بين (14) و(100) يوم.



(الشكل 4): تتمركز جرثومة الملوية البوابية في المعدة

الوجبات السريعة وأمراض المرارة



(الشكل 5): حصيات صفراوية
في المرارة

إن للمرارة وظيفة مهمة في هضم الدهون، حيث تعمل على تحويل الدهون الواردة في الطعام إلى مستحلب دهني. ولكن عندما تصاب المرارة بالالتهاب الحاد أو المزمن، أو يتم تشكل الحصيات بداخلها فإنه يلزم في هذه الحالة تخفيف الضغط الواقع عليها، وذلك بتحديد كمية الدهون في الغذاء إلى أقل من (25٪) من الوجبة. ونظراً لاحتواء الوجبات السريعة على كمية عالية من الدهون، إضافة إلى أن مثل هذه الأطعمة تحضر عادة عن طريق قليها بالزيت، فإنه يفضل تحاشيها حتى لا تحدث مضاعفات تؤخر شفاء المريض.

الوجبات السريعة وأمراض الكلى

يحتاج المصاب بمرض في الكلى إلى متابعة دقيقة من الناحية الطبية والغذائية، والهدف المنشود من خلال المتابعة الغذائية هو الوصول إلى تخفيف العبء الإخراجي على الكلى، ويتم ذلك بتحديد كمية البروتين وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم حسب نوعية الأعراض ودرجة خطورتها، ونتيجة لارتفاع محتوى الوجبات السريعة من البروتين وكلوريد الصوديوم فإن تناول مثل هذه الأطعمة دون مشاورة الطبيب واختصاصي التغذية يؤدي إلى حدوث مضاعفات في المصابين بالفشل الكلوي المزمن، كما قد يؤدي للإصابة بالفشل الكلوي للمصابين بالتهاب الكلى الحاد. وعلى سبيل المثال فإن محتوى بعض أنواع الهامبرجر من الصوديوم يتراوح ما بين (600) إلى (850) ملجرام لكل مائة جرام. بينما معدل الصوديوم المسموح به لمرضى الكلى يتراوح ما بين (2) إلى (4) جرام صوديوم في اليوم. وكذلك بالنسبة لكمية البروتين والتي ينصح مرضى الفشل الكلوي الذين لا يخضعون للديال الدموي (غسيل الكلى) بتحديد ما بين (20) إلى (80) جراماً في اليوم، وكما ذكرنا فإن الأطعمة السريعة تحتوي على نسبة عالية من هذين العنصرين.

الوجبات السريعة والسرطان

يعتبر السرطان ثاني مرض مسبب للوفاة بعد مرض القلب في الدول المتقدمة وثالث مسبب للوفاة بعد مرض القلب وحوادث السيارات في الولايات المتحدة. ورغم أن نسبة المصابين بالسرطان لم تبلغ ذلك الحد الذي يدعو للقلق، إلا أن انتشاره في ازدياد في العديد من الدول النامية بسبب التغيرات الغذائية والبيئية التي يعيشها العالم. وتدل بعض الدراسات أن حوالي (35٪) من إصابات السرطان سببها التغذية، وليس للوجبات السريعة دور مباشر في حدوث السرطان، إلا أن الاستهلاك المفرط لهذه الأنواع من الأطعمة دون تناول القدر الكافي من الألياف الغذائية الموجودة في الخضروات الطازجة والفواكه والحبوب يساعد على إمكانية تكون الخلايا السرطانية. كما أوضحت بعض الدراسات الوبائية أن الأغذية الفقيرة بالألياف الغذائية والغنية بالدهون تشكل عامل اختطار لحدوث سرطان القولون. وبما أن الكثير من الوجبات السريعة يحتوي على نسبة عالية من الدهون فإن ذلك يعتبر عامل اختطار لحدوث نوع آخر من أنواع السرطان، وهو سرطان البروستاتة عند الرجال خاصة إذا علمنا أن جداول تحليل الأغذية السريعة تبين افتقار الكثير منها إلى القدر الكافي من الفيتامين (A) والذي له مفعول مثبط لحدوث سرطان البروستاتة. وإذا نظرنا إلى الجدول فإننا سوف نجد علاقة قوية بين ازدياد نسبة حدوث سرطان الثدي والقولون والمستقيم والمعدة والمريء، وعنق الرحم كلما زاد استهلاك الدهون والأطعمة الدسمة وقل تناول الفواكه والخضروات.

الوجبات السريعة والسمنة

قديمًا كان تشخيص السمنة كعرض من الأعراض المؤدية لبعض الأمراض، ولكن منذ سنوات قليلة قامت منظمة الصحة العالمية بتصنيف السمنة على أنها مرض من الأمراض يجب علاجه ويعامل المصاب به كما يعامل المصاب بأحد الأمراض المزمنة الأخرى.

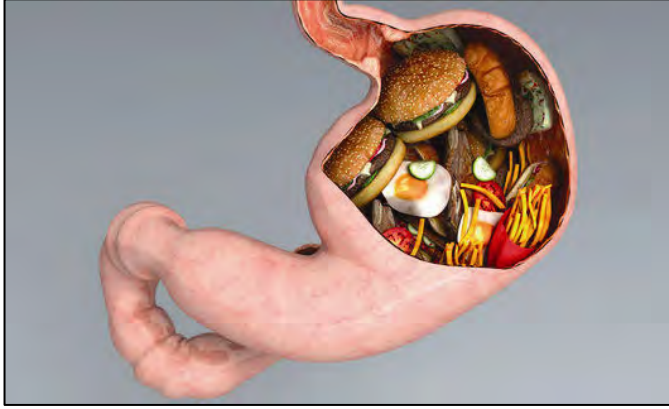
ولعل من أكبر المشكلات الغذائية التي تواجه كثيراً من المجتمعات المتقدمة والنامية على حد سواء تفشي السمنة بين أفرادها. وتكمن مشكلة السمنة في كونها أحد الأسباب الرئيسية لكثير من الأمراض المزمنة كأمراض القلب وتصلب الشرايين وفرط ضغط الدم والسكر والتهاب المفاصل وبعض أنواع السرطانات كسرطان الثدي والبروستاتة، كما أنها تزيد من خطر الموت المبكر. وتظهر السمنة بسبب عدم التوازن

بين الطاقة الداخلة والخارجة بمعنى ازدياد استهلاك الطعام وقلة تصريف الفائض من الطاقة عن طريق النشاط الحركي.



(الشكل 6): الوجبات السريعة وفرط ضغط الدم

وهناك أسباب أخرى تتعلق بعوامل مرضية ونفسية ليس هنا مجال الحديث عنها. كما أن للسمنة تأثيراً على الناحية الاقتصادية إذ بزيادة معدل الإصابة بالسمنة بين أفراد المجتمع تزداد نسبة الإصابة بالأمراض المزمنة التي لها علاقة بالاستهلاك الغذائي الخاطئ، وبالتالي تزداد نسبة إشغال أسرة المستشفيات ويزداد الضغط على المراكز الصحية وتقل إنتاجية الفرد مما يؤثر على اقتصاد المجتمع بصورة شاملة. والأطعمة السريعة جزء من هذه الحلقة، حيث إن مكونات وجبة واحدة تتكون من الهامبرجر والبطاطس المحمرة ومشروب غازي تعطي ما يعادل (700 - 850) سعراً حرارياً، وهو ما يوازي وجبة متكاملة ومشبعة من القمح واللحم والخضروات والسلطة والحليب والفاكهة. وشتان ما بين الوجبتين من حيث احتوائهما على العناصر الغذائية اللازمة للجسم. إن تناول المريض بالسمنة لوجبة سريعة يؤدي إلى زيادة المشكلة، إضافة إلى التسبب بضيق التنفس إذا كان مصاباً بالربو، ويؤدي إلى فرط ضغط الدم إذا كان مصاباً به ويؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وزيادة آلام المفاصل، وغالباً ما يكون المريض بالسمنة مصاباً بأحد هذه الأمراض أو بها مجتمعة. وموضوع تأثير الوجبات السريعة على السمنة يحتاج إلى الكثير من التفصيل لا يكفي المجال لذكر كل ما يتعلق به خلال هذه الأسطر المحدودة.



(الشكل 7): تتسع حجم المعدة بالوجبات السريعة مما يؤدي إلى السمنة

تأثير الوجبات السريعة على المجتمع العربي

- شيوع نوع من الفوضى الفكرية التي تتسرب إلى أذهان الشباب والعامة نتيجة هذا الكم غير المقنن من المواد الإعلامية المرتبطة بالوجبات السريعة.
- ظهور القيم النفعية بانتشار الثقافات الفضائية الغربية التي تمارس هذه القيم كجزء من عاداتها الاجتماعية وتقاليدها الوراثية.
- تغريب وعي الشعوب وتخريب شخصيتها الحقيقية وطمس خصائصها الأصلية عبر استبدال قيمها الغذائية.
- فقدان الثقة في الشخصية الأصلية والتقاليد المحلية والبعد عن الدين الذي هو مصدر السلطة.
- ضعف القدرة على مواجهة الشخصية (مواجهة الذات) وبالتالي ضياع الانتماء.
- تهميش المنظمات المحلية وفرض النموذج الغربي في المواثيق العالمية، فالقرارات والوثائق التي تصدرها المؤتمرات الدولية تستقي توجهاتها من قيم العالم الغربي وتوجهاته التي تستمد روحها من ثقافتهم، فهي تخترق الجدار الوطني لقيم الشعوب العربية وثقافتهم.
- تهميش الثقافة عموماً وعجز النظام التربوي في المدرسة والبيت عن تعميق القيم واستمرارها.
- التحول من الاهتمام بالأمور العامة إلى التكاليف على الأمور الحياتية وازدياد التكتلات المصلحية على الرغم من تنافي بعضها والقيم والعادات العربية والإسلامية العريقة.

- ازدياد معدلات العنف والجريمة بتأثير الإعلام الغربي وما فيه من سلوكيات العنف والجريمة.
- انحسار الود الإنساني المتمثل في اللقاء والتكافل بتأثير الوجبات السريعة وغيرها وأثرها في العزلة وضعف الصلات الأسرية.
- ازدياد وتيرة الانهيار العائلي وكثرة حالات التفكك الأسري والطلاق بسبب تغيير واستبدال طريقة غذائنا. الانتشار شبه الوبائي لأمراض العصر كالقلق، الضغط، السكري، المخدرات.



الفصل السابع

معركة القيم

إن الأمر بداية هو في مكونات ما ننصح بأكله وما ننصح بتجنبه والذي لا يخرج عن نطاق تركيبة وجبة غذائية دون أي أبعاد أخرى. إن تمادي شركات الوجبات السريعة والمشروبات الغازية لمستوى هدم عاداتنا وأصولنا وثقافتنا وعقائدنا تحت ستار العولمة والانفتاح تحت شعارات زائفة يوجب حشد الجهود والطاقات والاستعانة بمتقنيها، وتكاتف ثقافتهم وعلومهم وتكامل ذكاء أفراد المجتمع لمجابهة هذا الغزو القادم من دول غريبة علينا، الذي لا تتوافق وتاريخنا.

مضار أخرى للوجبات السريعة

بالإضافة لما سبق وأفردنا عن مخاطر اللحوم والدجاج المستخدمة في صنع الوجبات السريعة يتوجب تفصيل الأضرار الأخرى للوجبات السريعة ونوعيات وجبات سريعة أخرى:

البطاطس المقلية

وبدءاً من البطاطس المقلية فإننا نجد أنه بعد أن يتم تقطيع البطاطس على شكل أصابع، فإنه يتم تغطيتها بطبقة رقيقة من السمن المستخلص من الدهون وأحياناً تكون هذه الدهون المستخدمة ضارة. ومن ثم يتم تصدير هذه البطاطس في جميع أنحاء العالم بما فيها الدول العربية. ثم يتم قليها في فروع مطاعم الوجبات السريعة بزيت نباتي عادي، ومن ثم تناولها.

خبز الهامبرجر

تستخدم برومات البوتاسيوم (Potassium bromate) كمادة محسنة للخبز، ولكن بعد تبين ومعرفة بعض مضاعفاتها الصحية تم إيقاف استخدامها في بعض الدول.

استخدام برومات البوتاسيوم:

إن المضافات الغذائية تستعمل لحفظ الأغذية أو تغيير الطعم أو اللون أو الملمس.. إلخ، ومنها ما يستخدم كمادة مضافة للأطعمة، ولها فوائد أخرى، ومنها برومات البوتاسيوم التي تضاف إلى:

- الدقيق أو كمادة محسنة للخبز (Maturing agent)
- عجينة السمك (Fish paste)
- الأجبان.

مخاطر ومضاعفات برومات البوتاسيوم:

اكتشف العلماء أن برومات البوتاسيوم مادة مسرطنة، حيث إنها تسببت في سرطان الغدة الدرقية والخصيتين عند إعطائها لحيوانات تجارب (فئران) بجرعة (1.0) جرام لكل لتر من الماء، وفي بحث منفصل وجد أنها تسبب سرطان الأمعاء والمثانة وورم الطبقة المتوسطة (Mesotheliomas)، وتعتبر مادة سامة للأعصاب والكلى. كما أن استخدام أملاح برومات الصوديوم يشابه تأثير ومضاعفات برومات البوتاسيوم.

طرق الوقاية:

وللوقاية من مخاطر استخدامات برومات البوتاسيوم الصحية التي أثبتتها العلماء ننصح بمنع استخدام البرومات في الأغذية أو تعقيم المياه أسوة بتجربة بعض الدول مثل إنجلترا وكندا والمملكة العربية السعودية. وقد ناشدت إدارة الدواء والغذاء الأمريكية (FDA) أصحاب المخازن بعدم استخدامها دون أن تمنع استخدامها كلياً، وذكرت جمعية حماية المستهلكين الأمريكية أن سلسلة مطاعم الوجبات السريعة ما زالت تستخدم برومات البوتاسيم في صناعة الكعكة المحلاة وخبز ساندويتشات الهامبرجر.

وفي ولاية كاليفورنيا بأمريكا طلبت السلطات الصحية من أصحاب المخازن كتابة تحذير عن استخدام البرومات في صناعة الخبز والمعجنات الأخرى بأنها تحتوي على مادة مسرطنة، مما قلل استهلاكه وبالتالي استغنت المخازن عن إضافتها.

حساء المعكرونة الجاهزة:

أصبح من الضروري جداً أن يهتم الفرد بقراءة محتويات المواد الغذائية التي تباع في الأسواق، ويتجنب شراء أي طعام مكتوب عليه كلمات غير مفهومه بالنسبة له فهذا

أول الطريق نحو الابتعاد عن هذه السموم، كما أود أن أشير إلى خطورة ما يسمى بحساء المعكرونة الجاهزة.. فحساء المعكرونة الجاهزة وبدون مبالغة عبارة عن سم يسري في جسدك وبالذات في مخك. وكنت قد قرأت في مقالات على الإنترنت عن وجود دهون ضارة في مكونات نكهات حساء المعكرونة الجاهزة ولكنني اعتبرت أن هذه من الممكن أن تكون إشاعة واستمررت في تناوله، ولكن صدمت اليوم بمعرفة الحقيقة المفجعة فحساء المعكرونة الجاهزة يحتوي على مادة بعد البحث عنها ظهر أنها تسبب تسمم المخ لأنها أخطر محسنات الطعم على الإطلاق، مخاطر هذه المادة على المخ أخطر من المخدرات لأنها تسبب تلفاً في خلايا المخ غير القابلة للتجدد وتسبب تراجع الذاكرة وضعفها وتدهور القدرات العقلية وفقدان القدرة على التركيز ومعالجة الأمور الحسابية، أو الرياضية المتوسطة ثم تؤدي إلى غياب فعلي بدون مبالغة كما تسبب أمراضاً عصبية تابعة لتلف خلايا المخ مثل الشلل الرعاش وألزهايمر والصداع المزمن ومع الاستمرار في تناولها تؤدي للسرطانات مثل سرطان الثدي وارتفاع الكوليستيرول وضغط الدم، والأزمات القلبية الحادة وغير ذلك الكثير.. كما أنها تسبب البدانة المرضية غير القابلة للعلاج حتى مع الرياضة أو الأدوية لأنها تغير في تركيب الدهون في الجسم. إن هذه المادة هي أحد مشتقات مواد ضارة والتي تعتبر أخطر مادة غذائية وجدت في العالم من مكسبات الطعم ويتم إخفاء اسم هذه المادة السامة في الأغذية تحت مسميات مختلفة، وليس فقط حساء المعكرونة الجاهزة الذي يحتوي هذه المادة القاتلة، ولكن هناك مطاعم شهيرة تستخدم هذه المادة بصورة مكثفة لتحسين طعم مأكولاتها وجذب زبائنهم خاصة مطاعم الهامبرجر والدجاج البروستيد المسماة بمطاعم الوجبات السريعة.

رقائق البطاطس أو الشيبس:

إن رقائق البطاطس أو ما يسمى الشيبس تحتوي على سرعات حرارية مرتفعة تتراوح ما بين (500) و (1000) سرعة حرارية، وهذا أحد أهم أسباب السمنة التي يتعرض لها الأطفال، والمواد الحافظة التي تضاف إليها خاصة إن كان الأمر وعملية التصنيع دون وجود رقابة على هذه المواد، وإضافة الأصباغ دون قيد أو شرط - وهذه المواد عبارة عن مواد كيميائية وإضافتها بكميات غير مدروسة أحد أسباب

السرطانات، وكذلك أنواع الزيوت المستخدمة وهي عبارة عن زيوت مهدرجة وبالتالي فهي من أسباب أمراض القلب وارتفاع نسبة الكوليستيرول والسمنة المفرطة.

من مكونات رقائق البطاطس الأكريلاميد - وهي مادة كيميائية تستخدم في صناعة البلاستيك - وقد تم اكتشاف وجودها في بعض الأغذية المطبوخة تحت درجات حرارة عالية، وذلك عقب بحث أعلن عنه في إحدى الدول الأوروبية في أبريل (2002)، وهي مادة تؤدي للإصابة بالسرطان وكذلك تلف الخلايا العصبية وقد تبين أن متوسط مستويات مدخول الأكريلاميد المستمد من جميع المصادر في حدود (65) ميكروجراماً يومياً للشخص البالغ وهو مستوى يقل بصورة ملموسة عن المدى المعروف بأنه يسبب الإصابة بتلف الأعصاب في حيوانات التجارب. الجدير بالذكر أنه منذ الإعلان عن نتائج الدراسة السويدية وما تلاها من دراسات اجتاحت العالم حالة من الذعر خاصة أن صناعة رقائق البطاطس من الصناعات المربحة، ولذا فلا تبخل الشركات المنتجة في الإنفاق بسخاء على حملات للترويج لها خاصة أن هذه الشركات تتوجه بخطابها إلى أكثر شرائح المستهلكين هشاشة وهم الأطفال والمراهقين فترى طوفاناً من الدعاية يخاطب عقولهم فضلاً عما تقدمه الدعاية الإعلانية من عناصر الإثارة والتشويق مثل تصميم عبوات البطاطس في أشكال مبهرة وألوان زاهية كي تجذب إليها الأطفال ولا يوجد لها مثل في البلاد الأوروبية أو الولايات المتحدة وهي الموطن الرئيسي لمعظم هذه الشركات.

خطوات الصناعة:

تبدأ أولى خطوات صناعة البطاطس المقلية بانتخاب نوع البطاطس الصالحة للقلي والتحمير، وبعد انتقاء درنات البطاطس وفرزها في أحواض الغسيل يتم نقلها إلى أجهزة التقشير التي تنزع عنها قشرتها الخارجية تمهيداً لتقطيعها آلياً إلى رقائق بسمك (1 - 2) ملي متر، ثم توضع هذه الرقائق في صهاريج التحمير العملاقة التي تحتوي على كميات هائلة من زيوت التحمير، وعلى الرغم من أننا نجد على أكياس الشيبس عبارة تقول زيت نباتي، إلا أنها بالطبع عبارة مضللة تكشفها نشرة أصدرتها وزارة الصحة الأمريكية ضمن مطبوعات المعاهد القومية المتخصصة تحت عنوان... "كيف تأكل لتخفيض الكوليستيرول في الدم"، وهي عبارة تدل على احتواء أي منتج غذائي على نسبة من الكوليستيرول.

كيف يتكون الأكريلاميد في الغذاء:

ليس من المعروف حتى الآن كيف تتكون هذه المادة أثناء طهي الأغذية وخاصة التي تحتوي على نسبة عالية من النشويات مثل البطاطس والأرز والخبز أثناء قليها أو تحميرها في الزيت ولكن مما لا شك فيه أن درجة التحمير تلعب دوراً أساسياً فمن المعروف أن عملية تحمير رقائق البطاطس تتم في صهاريج ضخمة مليئة بالزيت قد يصل حجمها إلى طن، وهي صهاريج مراقبة بأجهزة حساسة تتابع درجة التدخين ودرجة الحرارة أثناء التحمير، لكن لأبد من الاعتراف بصعوبة تغيير الزيت كل يوم أو كل أسبوع أو حتى كل شهر أو سنة.

خطورة عامل توصيل الطلبات للمنزل

تعتمد الكثير من الأسر العربية على خدمة توصيل الطلبات إلى المنازل، إلا أنه في الفترة الأخيرة بدأ الحذر ممن يعملون بهذه الخدمة بعد حدوث تجاوزات لا أخلاقية منهم، إذ تطالعنا الصحف اليومية بأخبار ضبط الشرطة عامل كان يقوم بتوصيل الطعام للمنازل ويأخذ أرقام تليفونات هذه الأسر التي تضم فتيات ثم يقوم بعلاقات غرامية معهن، وحين تلقت الشرطة بلاغاً من سكان الحي عن تصرفات مريبة له، تحركت الشرطة على الفور وتم إلقاء القبض عليه واعترف بعلاقاته تلك.

وفي خبر قبل نحو عامين ألقى القبض على عامل كان يقيم علاقة جنسية مع فتاة مراهقة في ظل غياب أسرتها، حيث كان يقوم بتوصيل الطعام لها، ولم يكن في البيت سواها في أوقات متأخرة من الليل واستغل ذلك في خداعها وجذبها إلى ممارسة الجنس معه حتى اكتشفت أسرتها فيما بعد أنها حامل منه. أما جريمة عامل آخر فكان يقوم بإغراق فتيات وخادمات بالمخدرات والممنوعات أثناء توصيله للطلبات. فما هو رد فعل المواطن العربي تجاه تلك الجرائم؟

تفكير قاصر

أحد أرباب الأسر، يقول: "تجبرنا الظروف أحياناً اللجوء لعمال توصيل الطعام للمنازل، ولكن متابعة الأسر لبناتهن تختلف، فبكل أسف هناك آباء وأمهات يسمحون لبناتهم باستقبال الطعام وفتح الأبواب لهم ومن هنا تبدأ شرارة الخطر".

إحدى الفتيات، تقول: "توصيل تلك الطلبات للمنازل بات ضرورة، فالكثير من ربات البيوت لا يستطعن إعداد الطعام لضيوفهن أو ضيوف أزواجهن بسبب مرض أو ظرف طارئ، فيلجأن إلى الاستعانة بتلك المطاعم التي تقوم بإيصال الخدمات للمنازل بأجور غير مكلفة ولا يمكن الاستغناء عن هذه الخدمة، والمشكلة ليست في تلك العمالة فحسب بل في فتيات تفكيرهن قاصر".

كما أكد أحد الأشخاص أن هناك عمالاً لتوصيل تلك الطلبات على مستوى جيد من الأخلاق الفاضلة ويلتزمون بالتعليمات، فالحل والربط بيد الأسرة نفسها.

الفتيات يتحرشن بي

بسؤال عامل، يعمل سائق لتوصيل الطلبات المنزلية، يكشف أنه تعرض لتحرشات من فتيات أثناء توصيله الطلبات بسيارته الصغيرة التابعة للمطعم، ويتابع: "حاولت ألا أخضع إلى تلك التحرشات وألا ألتفت إليها من خلال اتباع التعليمات، وأهمها البقاء خارج المنزل دون الدخول إلى البيت والاتصال بالحوال على صاحب الطلب لملاقاته بالخارج لاستلام الطلب وإن كانت امرأة يطلب منها إرسال طفل أو رجل لاستلامه".

وأكد سائق آخر أن إدارة المحل الذي يتبعه تحرص على تذكيره بالشروط الواجب اتباعها، ويتم وضع اسم الأسرة التي تشتري في خدمات إيصال الطلبات وتبدر من بعض أفرادها تصرفات لا أخلاقية في بند خاص بها.

وقد طالبت وزارة الداخلية الأسر بمراقبة أولادها وأن تحاول ألا تلجأ إلى طلبات توصيل الطعام في أوقات متأخرة من الليل، فإن أراد رب الأسرة أو أسرته طعاماً فهناك مطاعم تم التصريح لها بالعمل على مدار الساعة وألا يُترك للمراهقين والمراهقات للتعامل المباشر مع عمال توصيل طلبات المنازل العاملين لدى شركات الوجبات السريعة أي توصيل الطلبات للمنازل. فلا نعلم حقيقة مستوى هؤلاء العمال النفسي والسلوكي إذ ربما يعتدي على أحد المراهقين بشذوذ أو الخادمة بالبيت أو إحدى البنات المراهقات، لذا يتوجب الحرس وأخذ الحيطة. ربما كان ذلك العامل لصاً في بلاده وقد شاهدنا هذا الأمر في أفلام عربية وأجنبية عديدة من مراقبة للمنزل وتخطيط لسرقته عند غياب الأسرة.

إلا أن هذا الأمر لا يمكن أن يشمل كل عمال توصيل الطلبات للمنازل فالأغلبية منهم أناس محترمين، إلا أن واحداً من بين ألف قد يكون هو العامل القادم لتوصيل الطلب لمنزلك في غيابك واستغلال أفراد أسرتك وخدمك.

الخاتمة

نحن نعيش في عالم يحولنا إلى أشياء مادية لا تتجاوز عالم الحواس الخمس، إذ تهيمن عليه رؤية مادية للكون. ولنضرب مثلاً بالـ "تي شيرت" (T- Shirt) الذي يرتديه أي طفل أو رجل. إن الرداء الذي كان يُوظَّف في الماضي لستر عورة الإنسان ولوقايته من الحر والبرد، وربما للتعبير عن الهوية، قد وُظف في حالة الـ "تي شيرت" بحيث أصبح الإنسان مساحة لا خصوصية لها غير متجاوزة لعالم الحواس والطبيعة/ المادة، ثم تُوظف هذه المساحة في خدمة شركة وجبات سريعة أو مشروبات غازية أو كولا أو مشروب للطاقة وهي عملية توظيف تُفقد المرء هويته وتحبِّده بحيث يصبح منتجاً وبيعاً ومستهلكاً، أي أن الـ "تي شيرت" أصبح آلية كامنة من آليات تحويل الإنسان إلى شيء.

ويمكن قول الشيء نفسه عن المنزل، فهو ليس بأمر محايد أو بريء، كما قد يترأى للمرء لأول وهلة، فهو عادةً ما يُجسّد رؤية للكون تؤثر في سلوك من يعيش فيه وتصبغ وجدانه، شاء أم أبى. فإن قطنَ الإنسان في منزل بُنيَ على الطراز المعماري العربي والإسلامي فلا شك أن هذا سيزيده ثقة في نفسه واعتزازاً بهويته وتراثه. ولكننا لا نرى في كثير من المدن في العالم الإسلامي أي مظاهر أو آثار للرؤية العربية الإسلامية (إلا في المسجد) وبدلاً من ذلك أصبح المنزل عملياً وظيفياً، يهدف إلى تحقيق الكفاءة في الحركة والأداء ولا يكثرث بالخصوصية، أي أنه مثل الـ "تي شيرت" أصبح هو الآخر خلواً من الشخصية والعمق. وعادةً ما يكون أثاث هذا المنزل وظيفياً، يلفظ أية خصوصية باسم الوظيفة والبساطة، ولكن البساطة هنا تعني في الواقع غياب الخصوصية (الرؤية المادية تفضل البساطة على الجمال المركب، ومن هنا عبارة "خليك طبيعي").

ونفس الشيء ينطبق على طعام الـ "تيك أواي" أو الوجبات السريعة، هو الآخر يعيد صياغة وجدان الإنسان. الناس هي التي تعد طعامها بنفسها، ثم يتناولونه سوياً. هذا ما كان سائداً في كل أرجاء العالم بما في ذلك الغرب. أما ظاهرة أكل طعام قد تم

إعداده من قبل، ويأكله المرء وهو يسير أو يجري، فهذه ظاهرة جديدة على الجنس البشري، ولا بد أن ننتبه إلى الرؤية الكامنة وراءها، فهي رؤية تعتمد السرعة والحركة في الحيز المادي، مقياساً وحيداً، وهي بذلك تحوّل الإنسان إلى كائن نمطي يشبه الآلة. إن هذه الوجبة السريعة الحركية تعني التخلي عن مجموعة ضخمة من القيم الإنسانية المهمة مثل أن يجلس المرء مع أعضاء أسرته أو أصدقائه في شكل حلقة ليتناول الطعام معهم فيتحدثون في مواضيع شتى، فالإنسان هو من يأنس بغيره. ولعل العبارة العامية المصرية "أكلوا عيش وملح سواً (أي سواً) تشير إلى مجموعة القيم هذه. وأنا لست من الغباء بحيث أطالب بتحريم أو تجريم هذه الوجبات، فأنا أدرك تماماً ضرورة اللجوء لكثير من الإجراءات ذات الطابع المادي في حياة الإنسان اليومية، والوجبة السريعة كثيراً ما تكون ضرورية، بل وحتمية. ولكن عندما تتحرك هذه الإجراءات المادية إلى المركز وتصبح هي القاعدة والمعيار. وما يهملنا في كل هذا أن بعض المنتجات الحضارية التي قد تبدو بريئة (فإن معظمها حلال)، تؤثر في وجداننا وتعيد صياغة رؤيتنا لأنفسنا وللعالم.



المراجع

احذر الوجبات السريعة

تأليف: إيريك شلوسر، تشارلز ويلسون
ترجمة: رفيف غدار - مركز التعريب والبرمجة
الناشر الأصلي Houghton Mifflin

حضارة الوجبات السريعة، الحقائق

تأليف: إيريك شلوسر
ترجمة: مركز التعريب والبرمجة
الناشر: الدار العربية للعلوم - ناشرون - تاريخ النشر 2003/01/13

طبيبك يحدثك عن أسرار السمنة

الأستاذ الطيب الدغري ونور الدين أبو مسعد
دار التراث التونسي - أكتوبر - (1990).

الرجيم والرشاقة

د. جميل الأسعد
موسوعة الأسرة - أمراض وعلاج
دار الوراق ودار المؤلف - بيروت/ لبنان (2004).

البطن هو السبب

بيار بالاردي
ترجمة دار الفراشة بيروت - لبنان (2003).

- Manuel de Diététique: En pratique médicale courante
Albert-François Creff
Masson - Paris - 2004
- L'obésité de l'enfant
J. -M. Borys, S. Treppoz
Masson - Septembre - 2004
- Le livre de l'interne: Endocrinologie et Maladies
Métaboliques
Jean Lubetzki, Philippe Chanson, Pierre-Jean Guillausseau
Flammarion - Paris - 2000

Web sites

<http://nyp.org/obesity/>
www.eshraka.com
www.cdc.gov/nccdphp



في هذا الكتاب



يتناول كتاب «الوجبات السريعة وصحة المجتمع» موضوعاً هاماً، حيث أصبح تناول الوجبات السريعة في السنوات الأخيرة جزءاً رئيسياً من نظام حياتنا اليومية، بالرغم من التحذيرات المتتالية من علماء التغذية من خطورة تناول هذه الوجبات التي تسبب العديد من المشكلات الصحية للشباب من الجنسين. والمشكلة الكبرى تكمن في نوعية هذه الوجبات وما بها من إضافات كيميائية، وهي مركبات شديدة الضرر بالصحة العامة.

إضافة إلى أن الوجبات السريعة المجهزة خارج المنزل تعرض الإنسان للتسمم الغذائي بسبب عدم تطبيق المعايير الصحية في إعدادها.

نرجو أن يكون هذا الكتاب مفيداً لكل من يطلع عليه ويحقق الفائدة المرجوة منه.