

المضافات الغذائية وعلاقتها بالصحة

من أهم الخطوات الأولى في عملية تعزيز الصحة وتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض هي تجنب المواد السامة الموجودة في الغذاء. إن التأثير المباشر لتلك المواد السامة قد يسبب الصداع أو يغير من مستوى الطاقة لديك، أو تؤثر في مستوى التركيز العقلي والسلوكي أو استجابة جهاز المناعة لديك. أما التأثير طويل المدى فقد يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان وأمراض القلب والشرابيين وأمراض أخرى.

يبين الجدول أدناه المضافات الغذائية التي يجب تجنبها ومخاطرها على الصحة

مخاطرها على الصحة	مضافات يجب تجنبها
أمراض القلب والشرابيين، والسمنة.	١. الدهون المهدرجة
حساسية، الربو "الأزما"، زيادة في النشاط، احتمالية أن تكون مسرطنة.	٢. الملونات الصناعية
تتطور في الجسم لتصبح مسرطنة.	٣. النايترات (مواد حافظة)
حساسية ونوبات ربوية.	٤. السلفات وثنائي السلفر (مواد حافظة)
سمنة، تسوس أسنان، مرض السكري أو انخفاض السكر في الدم، زيادة في مستوى الدهون الثلاثية (الترايغلايسريد)، أو الإصابة بالكانديدا (خميرة).	٥. السكر والمحليات
مشاكل سلوكية، زيادة في النشاط والحركة، حساسية، قد تكون مسرطنة، وتحذر الحكومات من استخدام المحليات الصناعية للأطفال والنساء الحوامل، والأشخاص المصابون بحساسية لمادة الفينيل الانين (حامض أميني) يجب أن لا يستهلكوا الأسبارايم (سكر متوسط).	٦. محليات صناعية (أسبارايم، أكيسالفام K والسكرين
حساسية وسلوكيات شائعة تشمل الصداع والدوخة، آلام في الصدر، اكتئاب وتقلب في المزاج، واحتمالية أن يسبب تلف الأنسجة العصبية (سام للأعصاب).	٧. أحادي صوديوم الجلوتاميت (مواد منكهة) MSG
حساسية، زيادة في النشاط، قد تكون مسرطنة. BHT قد يكون ساماً للجهاز العصبي والكبد	٨. مواد حافظة مثل BHA, BHT, EDTA, etc----
حساسية ونوبات سلوكية شائعة.	٩. أطعمة صناعية
قليل السرعات الحرارية، يسبب اختلال في توازن الكربوهيدرات وتؤثر على إنتاج الأنسولين.	١٠. دقيق منقى أو مكرر
تجمع السوائل في الجسم وزيادة في ضغط الدم.	١١. الأملاح (إذا استهلكت بشكل مكثف)
إسهال، اضطرابات في عملية الهضم.	١٢. أوليستر (دهون صناعية)

بعض الأمور الهامة التي لها صلة بالصحة:

- I. الشمع المستخدم في تغطية منتجات الطعام (أغذية حافظة): كالمستخدم في حفظ الخيار والفلفل والتفاح ومن الممكن أن يثير الحساسية، وقد يحتوي على مبيدات للذباب، ومبيدات للفطريات، أو منتجات (فضلات) الحيوانات.
- II. أكياس البلاستيك المستخدمة في خزن الطعام مسرطنة وخصوصاً (فينيل الكلورايد)، ويسبب تفاعلات مناعية وإنسداد رئوي.

Dr. Elson M. Haas, MD is the Director of Preventive Medical Center, an integrated health care facility located in San Rafael California

· ù ù Ù Ù Ù Ù ù Ù ù Ù :