

الصيام يحمي الجسم من تأثير الملوثات الغذائية



القاهرة: «الخليج»

أكد د. هشام التونسي، خبير التغذية، أن الصيام يحمي الجسم من التعرض المتكرر لكثير من الملوثات الغذائية، موضحاً أن الامتناع عن الطعام والشراب لمدة طويلة تصل إلى نحو 14 ساعة يحد من كميات الطعام التي يتم تناولها، ويمنح الجسم الفرصة لإعادة تجديد نفسه.

وقال إن القول الشائع «جوعوا تصحوا»، هو كلام علمي، لأن فيه حماية للجسم والصحة، مشيراً إلى أن مفهوم الغذاء في شهر رمضان خاطئ عند الكثيرين، ويتسبب في حدوث مشكلات غذائية وصحية. وأشار إلى أن سلامة الغذاء أمر مهم لضمان الحصول على الغذاء الآمن والمفيد، موضحاً أن ذلك يتحقق من خلال اتباع عدة قواعد بحسب نوع السلعة.

وقال إن الغذاء الآمن بالنسبة للخضراوات، يتحقق بتزامن الشراء مع بدء طرح الخضراوات في السوق، لضمان جودتها وابتعادها عن التلوث الغذائي، محذراً من أن بعض الباعة، هم من يتسبب في جانب كبير من التلوث الغذائي، من خلال اتباع سلوكيات غير سليمة، وغير صحية.

وأوضح أن بعض البائعين يتصرفون مع الخضراوات بطرق تؤدي إلى الإصابة بالسرطان والفشل الكلوي، ومن ذلك

قيامهم بلف الخضراوات بأقمشة تحتوي أحياناً على مواد ملوثة بعناصر كيميائية أو ميكروبية، لأنهم ليسوا على دراية كافية بثقافة سلامة الغذاء.

وقال إن بعض بائعي الفاكهة يتنقل بيديه العاريتين بين العديد من الأنواع، خلال عمليات النقل والتنظيم والبيع، ما يتسبب في نقل المواد الكيميائية الملوثة، التي تم يرش بها أنواع معينة من الفاكهة إلى الفواكه الأخرى المعروضة لديهم، ما يؤدي إلى انتشار هذه المواد في مختلف أنواع من الفاكهة المعروضة للبيع.

وأضاف الدكتور هشام التونسي، أنه يوجد تلوث من نوع آخر، يعد أكثر خطراً، وينتج عن تعامل الجزارين مع اللحوم، لأنهم يقومون بتقطيعها على سطح خشبي غير نظيف، تتراكم عليه الجراثيم والدهون، ما يصعب تنظيفه في أحيان كثيرة بشكل سليم، بسبب تقطيع اللحوم بشكل متواصل، وعدم الاهتمام الكافي بعملية التنظيف.

وحذر أيضاً من لجوء بعض الجزارين إلى لف اللحوم بقطع من الشاش المبلل، موضحاً أن هذا الفعل يتسبب في تراكم الجراثيم والميكروبات على الشاش واللحوم.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024