

إدمان الملح.. خطر يجب معالجته تدريجياً

2014-09-28

شبكة النبا: الملح وكما تشير بعض المصادر من العناصر المهمة والضرورية في الحياة الانسان والحيوان وحتى النبات، فهو يعمل على موازنة كمية الماء في الجسم، وكذلك الخلايا التي تتكون منها اعضاء الجسم، وهو مهم لعملية التمثيل الغذائي في الخلية. ويستعمل ملح الطعام عادة في الطبخ وحفظ الطعام. يتكون أساساً من كلوريد الصوديوم (NaCl). تظهر على شكل حبيبات صغيرة أو كبيرة.

ومصدر كل الملح، بما في ذلك الترسبات الملحية الموجودة تحت سطح الأرض، هو "الاجاج"، أي المياه المالحة من البحار والبرك والأجسام المائية الأخرى. والواقع أن ترسبات الملح الموجودة الآن قد تكونت تحت الأرض بتبخر مياه البحر منذ ملايين السنين. وتعد الولايات المتحدة والصين أكبر منتجين للملح في العالم. ومن الدول الرائدة في إنتاج الملح أيضاً ألمانيا وكندا والهند والمكسيك.

والملح ضروري للصحة الجيدة، ويحتوي دم الإنسان على الملح، كما يجب أن يكون في خلايا الجسم ملح، حتى يمكنها أن تؤدي وظائفها بطريقة صحيحة، غير أن بعض الدراسات أوضحت أن كثرة الملح أو مركبات الصوديوم الأخرى في طعام الإنسان، يمكن أن تؤدي إلى الكثير من المشكلات الصحية، والملح مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة، فجسم الإنسان البالغ يحوي في المتوسط 100 جرام من الملح، يفقد منها يومياً عن طريق البول والعرق 20 - 30 جراماً فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في الأنسجة، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح.

على الرغم من الدعوات المتزايدة في الأوساط العلمية إلى الحد من تناول الملح، والتحذير من وجود نسبة كبيرة من الأملاح في المأكولات السريعة التي يقبل الناس عليها، إلا أن تلك المادة تبقى أساسية لحياة الإنسان. فعندما يصحّ الجسم يصحّ العقل، ويتعافى، ويفكر بطريقة سليمة، تحسّن حياة الانسان، وبذا أصبحت الصحة مطلبا عالميا.

وبحسب بعض الخبراء فإن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي مقادير من الملح. ففي المئة جرام من اللحم يوجد ما بين 0.1 - 0.15 جرام، وفي البيض 0.3 جرام وفي السمك 0.15 جرام وفي لتر الحليب حوالي 1.6 جرام وفي الجبن من 1 - 2 جرام وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة إلى 6 جرامات.

كثرة الملح

وفي هذا الشأن لا تزال نسبة الملح في الأغذية الصناعية والوجبات السريعة جد مرتفعة في الولايات المتحدة بحيث تؤدي إلى 150 ألف حالة وفاة في السنة الواحدة، بحسب ما كشفت دراسة جديدة دعت مجددا إلى سن قوانين تحدد نسب الملح المسموح بها. وأكد الطبيب ستيفن هافاس الاستاذ المحاضر في الطب الوقائي في جامعة نورثوسترن (ولاية إلينوي) والقيم الرئيسي على هذه الدراسة أن "قطاع صناعة الأغذية بطيء في تعامله مع هذه المشكلة وهو لا يقوم بتغييرات كثيرة". واعتبر الطبيب أن "المشكلة لن تحل من دون تدخل حكومي لحماية الصحة العامة ... ولا بد من تنظيم مسألة نسب كلوريد الصوديوم المسموح بها".

وذكر بأن كمية ملح الطعام قد خفضت بين العامين 2005 و 2011 بنسبة 3,5 % في 402 منتج غذائي صناعي، في حين أنها ارتفعت بنسبة 2,8 % في 78 منتجا آخر. ويعاني 90 % من الأميركيين ارتفاعا في ضغط الدم بمستويات تختلف باختلاف سنهم. وتعزى هذه النسبة العالية إلى النظام الغذائي المالح جدا، وفق ما جاء في هذه الدراسة التي نشرت في مجلة "جورنال أوف ذي أميركان ميديكل أسوسيشن".

ويؤدي ارتفاع ضغط الدم إلى زيادة خطر الإصابة بجلطة قلبية أو دماغية. ويتسبب هذا النوع من

الحوادث الصحية بحوالى 150 ألف وفاة كل سنة في الولايات المتحدة. ولفت الطبيب ستيفن هافاس إلى أن "ارتفاع نسبة الملح يعود بالنفع على قطاع صناعة الأغذية الذي يستفيد منه لتخفيف طعم المكونات التي ليست دوماً عالية الجودة ... كما ان الأغذية المالحة تشعر بالعطش وتدفع إلى تناول المزيد من المشروبات الغازية والكحولية، ما يعود أيضاً بالنفع على القطاع".

ويستهلك الأميركي كمية من الملح تعادل في اليوم الواحد ملعقتين صغيرتين، أي أكثر بكثير من الكمية المثالية التي توصي بها الجمعية الأميركية لأمراض القلب المصابين بارتفاع ضغط الدم وبالبالغين الكبار والمتوسطين في السن والتي توازي 1500 ميليغرام. أما الباقيون، فتوصيهم وكالة الأغذية والأدوية الأميركية (إف دي إيه) باستهلاك كمية من الملح لا تتخطى 2300 ميليغرام في اليوم الواحد.

ويأتي حوالى 80 % من الاستهلاك اليومي لملاح الطعام في الولايات المتحدة من المواد الغذائية الصناعية أو الوجبات التي تقدمها المطاعم، في حين تأتي نسبة قليلة منه من الملح الذي يضاف إلى الوجبات التي تعد في المنازل. وشرح الطبيب ستيفن هافاس أن "الطريقة الوحيدة التي تضمن امتثال المستهلكين للتوصيات الخاصة باستهلاك الملح تقضي بأن يعدوا أطباقهم في منازلهم، وليس هذا الحل مثالياً ... لكنه ينبغي على وكالة الأغذية والأدوية الأميركية أن تنظم القطاع، وفقاً لتوجيهات معهد الطب الأميركي وغيره من المعاهد".

وكان معهد الطب قد نشر تقريراً أجراه خبراء مستقلون بناءً على طلب وكالة الأغذية والأدوية والمراكز الفدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية منها أوصى بفرض معايير فدرالية على نسب الملح في المواد الغذائية الصناعية ووجبات المطاعم وشركات صناعة المأكولات. وأكد الطبيب أن "أحدنا لن يلاحظ انخفاض كمية الملح في الطعام بنسبة 20 %". بحسب فرانس برس.

وقد كتبت وكالة الأغذية والأدوية على موقعها الإلكتروني أنها "تنظر في التوصيات التي رفعت إليها"، وهي لا تلزم منتجي الأغذية حتى الآن إلا بذكر نسب الملح في منتجاتهم. أما نقابة المطاعم الوطنية، فذكرت على لسان جوي دوبست أحد المسؤولين فيها ان المطاعم أنجزت تقدماً ملحوظاً لتخفيض كميات الملح في وجباتها، ولفتت إلى أن الدراسة لم تأخذ في الحسبان المنتجات الغذائية

الجديدة التي تحتوي على نسب أقل من الملح.

في السياق ذاته قال باحثون إن زيادة تناول الملح ربما يكون السبب الرئيسي وراء المعدلات المتزايدة لما يعرف بأمراض المناعة الذاتية ومنها التصلب المتعدد. وقال الباحثون الذين نشرت نتائجهم في دورية (نيتشر Nature) إن الاطعمة مرتفعة الملح تزيد مستويات نوع من خلايا الجهاز المناعي مرتبط بأمراض المناعة الذاتية. وتوصل الباحثون لهذه النتائج عبر تجارب أجريت على فئران معدلة وراثياً.

وأعراض المناعة الذاتية هي قصور خلايا الجهاز المناعي عن التعرف على خلايا الجسم فتهاجم خلايا وانسجة الجسم نفسه. وتشير النتائج إلى أن الملح ربما يلعب دوراً لم يكن معروفاً في السابق في الإصابة بأمراض المناعة الذاتية ومنها التصلب المتعدد والنوع الأول من البول السكري لدى الأشخاص المعرضين وراثياً للإصابة بهذه الأمراض. ومن المعروف إن تناول الزائد للملح يسبب زيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم.

5 غرامات يومياً

الى جانب ذلك أوصت منظمة الصحة العالمية في آخر تقاريرها بألا يزيد معدل تناول الأشخاص البالغين من الملح على خمسة غرامات يومياً، ما يعادل 2000 ميليغرام من الصوديوم. كما أوصت المنظمة بألا يقل معدل تناول الأشخاص البالغين من البوتاسيوم عن 3510 ميليغرامات يومياً. وأوضحت المنظمة العالمية، التي تتخذ من مدينة جنيف السويسرية مقراً لها، أنه إذا أكثر الإنسان من تناول الصوديوم مع الإقلال من البوتاسيوم، فإنه يُمكن أن يُعرض نفسه بذلك حينئذٍ لخطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم، ومن ثم ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتات الدماغية، التي تُمثل أكثر العوامل المؤدية إلى الوفاة والإعاقة.

وأضافت المنظمة أن هناك نوعيات معينة من الأطعمة تحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم، لاسيما الأطعمة المعالجة صناعياً والوجبات الجاهزة، لافتةً إلى أن 100 غرام من الخبز تحتوي على قرابة 250 ميليغراماً من الصوديوم. بينما تحتوي الكمية نفسها من الفشار على نحو 1500

ميليغرام، والكمية نفسها من صوص الصويا على قرابة 7000 ميليغرام من الصوديوم. وأكدت منظمة الصحة العالمية أن الأطعمة غير المعالجة صناعياً تحتوي أيضاً على الصوديوم، لكن بكميات أقل، فعلى سبيل المثال يحتوي 100 غرام من الحليب أو البيض على نحو 50 أو 80 ميليغراماً من الصوديوم.

أما عن البوتاسيوم، فقد أشارت المنظمة إلى أنه يوجد بكميات كبيرة في البقوليات على وجه الخصوص، إذ تحتوي 100 غرام من البازلاء أو الفاصوليا على قرابة 1300 ميليغرام من البوتاسيوم، لافتةً إلى أن 100 غرام من المكسرات تحتوي على 600 ميليغرام من البوتاسيوم. ولفتت المنظمة إلى أن البوتاسيوم يوجد بكميات كبيرة أيضاً في الخضراوات، حيث تحتوي 100 غرام من السبانخ أو الكرنب على نحو 550 ميليغراماً من البوتاسيوم. وحذرت المنظمة من أن هذا المحتوى عادةً ما ينخفض بمجرد تعرض هذه الأطعمة للمعالجة الصناعية.

الملح والصغار

الى جانب ذلك حذرت أخصائية علم السموم الألمانية، ساشا ماير، من أن احتواء الطعام على كميات كبيرة من الملح يُمكن أن يعرض حياة الأطفال للخطر، إذ قد يُصاب الطفل بنزيف في الرأس، وتورمات في المخ تؤدي إلى وفاته، إذا تناول كميات كبيرة من الملح. وأضافت ماير، مديرة مركز السموم التابع لمستشفى زارلاند الجامعي بمدينة هامبورغ الألمانية، أن تناول الإنسان لكمية من الملح تراوح بين 0.5 إلى غرام واحد لكل كيلوغرام من وزنه، يعرض حياته للخطر، لافتةً إلى أن ذلك يسري على الأطفال والبالغين على حد سواء، ولكن نظراً لقلّة وزن الأطفال أكثر من البالغين يتضاعف لديهم هذا الخطر، ومن ثمّ يكفي إمدادهم بكميات قليلة للغاية من الملح. وأرجعت أخصائية علم السموم سبب خطورة الملح إلى أنه يصل إلى الدم، ويعمل على ربط المياه هناك، ما يُحفز تدفق المياه من الخلايا إلى الدورة الدموية لمعادلة الأمر، ما يؤدي بدوره إلى حدوث خلل وظيفي في الكثير من أجهزة الجسم.

وأوضحت ماير أن أعراض الإصابة بالتسمم الناتج عن الملح يُمكن أن تظهر في صورة قيء، وعدم انتظام ضربات القلب والرغبة في النوم، لذا أوصت الآباء بضرورة مراقبة أطفالهم بمنتهى الدقة، إذا

ما ظهرت لديهم مثل هذه الأعراض وينبغي على الآباء استشارة طبيب أطفال بأقصى سرعة ممكنة، إذا حدثت هذه الأعراض والطفل في وعيه. أما إذا فقد الطفل وعيه لدرجة أنه أصبح غير قادر على التجاوب مع مَنْ حوله، فشددت ماير في هذا الوقت على ضرورة إجراء الإسعافات الأولية له واستدعاء طبيب طوارئ على الفور.

بينما حذرت من أن يحاول الآباء إمداد أطفالهم بكميات كبيرة من الماء عن طريق مياه الصنبور مثلاً فعادةً لا يكون الآباء على دراية بكمية الملح، التي تناولها طفلهم بالتحديد، لذا ينبغي عليهم إحضاره إلى المستشفى بأقصى سرعة ممكنة، إذ يتم إمداده هناك بكميات مناسبة من الماء بالتدريج وبصورة مستمرة. وعلى الرغم من خطورة تناول الأطفال لكميات كبيرة من الملح، إلا أن ماير تحذّر الآباء من الاستغناء تماماً عنه مع الأطفال، مؤكدةً أنه لا بد أن يحصل الطفل على كميات معتدلة من الملح؛ فطالما أنه يتم الالتزام بالكميات الموصى بها، لن يتعرض الطفل حينئذٍ لأي مخاطر.

من جانب آخر يستهلك أكثر من 90% من الأطفال والمراهقين في الولايات المتحدة كمية مفرطة من الملح مما يعرضهم لارتفاع ضغط الدم وأمراض قلبية-وعائية في مرحلة لاحقة من حياتهم على ما أفادت المراكز الفدرالية لمراقبة الأمراض والوقاية منها (سي دي سي). وحثت هذه المراكز في بيان الوكالة الأميركية للدوية والاعذية (اف دي ايه) على التحرك فوراً لارغام الصناعات الغذائية والمطاعم على الحد من استخدام الملح في منتجاتها.

وشدد مدير السي دي سي توم فرايدن على أن "الكثير من الأطفال يستهلكون كميات مفرطة من الملح مع ما ينتج عن ذلك من خطر الإصابة بارتفاع في ضغط الدم وأمراض قلبية في المستقبل". ويستهلك الأطفال بين سن السادسة والثامنة عشرة بشكل وسطي 3279 مليغراماً من الملح يومياً أي أكثر من الكمية القصوى التي توصي بها السلطات الفدرالية وهي 2300 مليغرام.

وكتب واضعو الدراسة يقولون "إننا نحكم على الكثير من الأطفال بموت مبكر ناجم عن أمراض قلبية-وعائية". وأوضح فرايدن "غالبية الملح يأتي من اطعمة صناعية تقدم في المطاعم وليس من الملح الذي يضاف على المائدة. وخفض كميات الملح المستهلكة يساعد أطفالنا على تجنب مشاكل

صحية مأسوية ومكلفة". وتفيد مراكز "سي دي سي"، مستشهدة باحصاءات اخيرة (2009-2010) ان 43 % من الملح الذي يستهلكه الاطفال بين سن السادسة والثامنة عشرة يتأتى من عشرة منتجات غذائية يأكلونها بانتظام وهي البيتزا والخبز وشرائح اللحوم المصنعة والوجبات الخفيفة المالحة والمحلاة والسندويتش والجبن وصدور الدجاج والباستا والاطباق المكسيكية والحساء. بحسب فرانس برس.

واظهر التقرير الذي نشر في مجلة "مورتاليتي اند موربيديتي ويكلي" ان 65,1 % من الملح الذي يستهلكه الاطفال يأتي من اغذية يتم شراؤها في السوبرماركت ودكاكين السمانة و13 % في مطاعم الوجبات السريعة و4,9 % في المطاعم الاخرى. واعتبر واضعو التقرير ان هذه المستويات الخطرو تتطلب تحركا من اف دي ايه. وأشار هؤلاء الى ان "نتائج الدراسة هي نفسها في كل فئات السكان المشمولة".

خفض الملح

في السياق ذاته ذكرت دراسة امريكية ان بإمكان الولايات المتحدة ان تمنع ما يصل الى نصف مليون حالة وفاة خلال العشر سنوات المقبلة اذا خفض الامريكيون ما يتناولوه من الملح الى القدر الذي يقع ضمن الخطوط الرئيسية القومية. وتعتمد هذه النتيجة على عمليات محاكاة من خلال الكمبيوتر باستخدام بيانات من دراسات مختلفة بشأن تأثير تناول كميات اضافية من الصوديوم على ضغط الدم واطار الاصابة بامراض القلب.

وتأتي هذه الدراسة خلال الاسبوع الذي اعلنت فيه مدينة نيويورك نجاحها نحو تحقيق هدفها بخفض مستويات الملح بواقع الربع بحلول 2014. ويوصي معهد الطب معظم الاصحاء بالحصول على 1500 مليجرام من الصوديوم يوميا وبحد اقصى 2300 مليجرام. وقالت بامبلا كوكسون كبيرة معدي هذه الدراسة وهي من جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو ان "تخفيض ما يتم تناوله من الصوديوم مهم للجميع وليس فقط لمجموعة فرعية صغيرة من الناس حساسة للملح".

واضافت انه على الرغم من ان الاثار الصحية لخفض الملح قد تكون بسيطة بالنسبة للشخص العادي

فان النتائج تثبت انها تزيد عندما تتعلق بملايين الامريكيين . وقالت كوكسون ان"الخفض التدريجي امر تعمل عليه دول كثيرة في شتى انحاء العالم باساليب مختلفة. و"معظم ما نتناوله من الصوديوم يأتي من تلك الانواع من الاغذية المصنعة. " الشخص في المنزل ربما يتحكم بملاحظته فيما يتراوح بين 20 و25 في المئة فقط مما يتناوله." بحسب رويترز.

ولكن باحثين اخرين قالوا ان هذه النماذج لا تعكس الصورة الكاملة للتفاوت فيما يتم تناوله من الملح. وقال مايكل الدرمان من كلية البرت اينشتاين للطب في نيويورك ان النتائج التي توصل اليها الباحثون لم تأخذ في الحسبان البيانات التي توضح ان تناول كمية اقل مما يجب من الصوديوم يمكن ان ترفع ايضا اخطار الاصابة بالقلب من خلال تأثيرها على دهون الدم والانسولين.

ملح اليود والغدة الدرقية

على صعيد متصل تجدد الجدل بين الأطباء حول مدى سلامة استخدام ملح الطعام المعالج باليود، على الغدة الدرقية، بعدما حذرت أوساط علمية من أن استخدام هذا النوع من الملح، على مدى السنوات الماضية، ربما يكون سبباً في تزايد حالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية. وردت وزارة الصحة الصينية على تلك التحذيرات، التي ربطتها بتزايد حالات الإصابة بسرطان الغدة الدرقية في الصين، بالتأكيد على أن الملح المعالج باليود "يتمتع بفاعلية في منع نقص اليود، ولا يؤدي إلى سرطان الغدة الدرقية"، وفق ما نقلت وكالة الأنباء الصينية "شينخوا" الجمعة.

كما أشار تقرير لتلفزيون الصين المركزي CCTV إلى أن زيادة حالات سرطان الغدة الدرقية "ليس لها علاقة باستهلاك الملح المعالج باليود"، فيما شدد المسؤول بوزارة الصحة، لي شون، على أنه "لا يوجد دليل يشير إلى أن استهلاك الملح المعالج باليود، يؤدي إلى سرطان الغدة الدرقية." وكانت تقارير سابقة قد أشارت إلى أن إحدى الدراسات العلمية، التي أجريت في الدنمارك، قبل عدة سنوات، أشارت إلى وجود علاقة بين تناول ملح الطعام المضاف إليه مادة اليود، وظاهرة تزايد حالات نقص إفراز هرمون الغدة الدرقية، ولفتت إلى أن هذا النوع من الملح قد يؤدي إلى خلل ما في الجهاز المناعي.

وتعليقاً على هذه الدراسة، نقلت صحيفة "الأهرام" القاهرية، آنذاك، عن أستاذ أمراض الباطنة ورئيس وحدة علاج السكر بالقصر العيني، الدكتور صلاح الغزالي حرب، قوله إن الدراسة، التي وصفها بأنها "الأولى من نوعها"، على حد قوله، "تدق ناقوس الخطر، لمراجعة مبدأ إضافة اليود إلى ملح الطعام." بحسب CNN.

وأكد حرب وجود تزايد واضح في أعداد المصابين بخلل الغدة الدرقيّة في مصر، مشيراً إلى أن عدد المصابين غير المشخصين ضعف عدد المصابين الذين يعلمون بمرضهم، كما أن نسبة إصابة النساء أعلى من الرجال. إلا أنه شدد أيضاً على إجراء المزيد من الدراسات العلمية للتأكد من طبيعة العلاقة التي تربط بين تناول الملح المزود باليود، وتزايد حالات المصابين بنقص إفراز هرمون الغدة الدرقيّة.