

مع قدوم عيد الفطر يحتفل المغزيون ولكن على طريقتهم الخاصة... فبجانب الدورود والأزهار التي يجلبونها ابتهاجاً بهذه المناسبة، هناك طقوس أخرى تعد بمثابة علامة مميزة ليوم عيد الفطر، تتمثل في تناول المفسيخ بكافة أشكاله وأنواعه، والذي ينتج عنه حدوث مشاكل صحية تتكرر كل عام، تتراوح من سوء الهضم والحموضة و"كرشة النفس" وبعضها يصل إلى الوفاة.



وعلى الرغم من خطورة أكل المفسيخ، وتحذير الأطباء من عدم تناوله، نظراً لما يحويه من نسبة لا بأس بها من الميكروبات والسموم وخلافه، إلا أن أهالي غزة لديهم الاستعداد لتحمل كافة العواقب في سبيل الحفاظ على هذه الطقوس في العيد كاملة دون نقصان!!
نبذة تاريخية:

إن المفسيخ هو أحد الأكلات الموسمية و يصنع من سمك البوري أو أي نوع سمك.
اعتاد المصريون منذ أيام المزارعة حفظ الأسماك بطريقة خاصة تنتج ما يسمى بالمفسيخ الذي تعتبره الدول الأخرى بخلاف مصر سمكاً فاسداً [1]، أو أسماكاً ميتة كما يطلق عليه الإنجليز [2]، وبالتالي فهو منتج ليس له مواصفات قياسية عالمية، ورغم ذلك فالمصريون يحبون المفسيخ ويتناولون منه كميات كبيرة في شم النسيم [3]

و لقد أثبتت لدراسات وجود بعض الطفيليات والبكتيريا الممرضة في هذا المنتج [4]، ويرجع وجود البكتيريا في أسماك المفسيخ إلى الطريقة التي يتم بها تصنيعها حيث تترك الأسماك في الملاء حتى يحدث لها بعض التحلل والانتفاخ وهو ما يسمى بعملية التفسيخ والتي قد يصاحبها حدوث تلوث بالبكتيريا الممرضة عن طريق الذباب [5]، وفي بعض الأحيان يتم التلوث ببعض البكتيريا الخطيرة مثل الكلوستريديوم بوتولينوم والذي يؤثر على الجهاز العصبي ويسبب الوفاة، إضافة إلى زوبات إسهال لفترات تتراوح بين 12 [6] و 72 [7] ساعة يصاحبها ضيق في التنفس وحدوث شلل للعضلات [8]

و في حالة إذا ما كانت هذه الأسماك مصابة ببعض الطفيليات [9]، فقد تنتقل للإنسان إذا لم يتم تمليحها لفترة كافية [10]، وهو ما

و4

كميات من المفسيخ دون التمليح لفترة الكافية

ي ثلاثة أسابيع [11]، نتيجة الطلب المتزايد عليه [12]، فيتسبب في مغص وقيء [13] وقد يحدث تليف في صمامات القلب أو جلطات بالأوعية الدموية.

موسم أكل المفسيخ

يؤكل المفسيخ في غزة بكثرة في عيد الفطر مع البصل الأخضر والمليمون. وفي عيد شم النسيم عند المصريين. طريقة الإعداد

يتم تجفيف سمك البورى أو أى نوع سمك في الشمس. ثم يوضع في الملح والذي يقوم بهذا العمل يطلق عليه الف سخاني

يتميز المفسيخ برائحته المنفاذة التي قد لا تروق للكثير من الناس ولذلك استبدله الكثير من الناس بالرنجة المدخنة وهي سمك المهيرنج المدخن.

□

نحن لسنا ضد أكل المفسيخ...

ولكن ذلك لايعني إغفال خطورة المفسيخ والتي تكمن في زيادة كمية الملح المستخدم في إعدادة مما يؤدي لارتفاع ضغط الدم وزيادة الوزن وغالبا ما يكون مملحا باستخدام ملح سياحات فاسد يحتوي علي العديد من المعادن الثقيلة المضارة وكذلك ملوث بالبكتيريا المضارة بالصحة، والأمر الثاني هو تعرضه للتلوث أثناء تجهيزه فتنشط الميكروبات التي تفرز سموما في ظروف لا هوائية مما قد يؤدي إلي فشل الجهاز التنفسي. كما أن تناول المفسيخ غير المملح تزداد به نسبة البكتيريا والطفيليات ويكون أكثر خطورة من المفسيخ المملح

والأمر الثالث يرجع إلي حدوث تحلل لأنسجة تلك الأسماك المملحة مكونة العديد من الأمينات الحيوية تشمل مادة الهستامين التي لها القدرة علي وجدت بتركيزات مرتفعة كما تؤدي إلي ارتفاع الضغط وسرعة نبضات القلب وأحيانا أعرض الحساسية.

وإن كان لابد من أكل الأسماك المملحة

فينصح بإضافة الليمون وتناول الخس والخيار، وذلك لتجنب الإصابة بارتفاع حموضة المعدة كما ينصح بغسيل المفسيخ بالمخل المخفف مع عصير الليمون لتقليل نسبة الملح به.

وننصح بعدم الإسراف في تناول المفسيخ حتى لا يسبب متاعب صحية نحن في غنى عنها، حيث لا يتناول الفرد أكثر من 150 جراماً من المفسيخ.

وعامة ننصح بتناول البقدونس والبرتقال والموز والكنتالوب الغنى بالبوتاسيوم فى الوجبة الواحدة ليساعد على إخراج الملح الزائد من الجسم. كما يفيد تناول الكركديه والبقدونس في إدرار البول. وكذلك تناول الأعشاب التي تساعد في تطهير المعدة ومقاومة التلوث مثل المشاي الأخضر مع النعناع أو الزعتر أو القرفة.

من وجهات نظر دكاتره متخصصين .. مختلفين

حذر عالم مصري بالمركز القومي للبحوث من أضرار تناول المفسيخ لتسببه في العديد من المشكلات الصحية التي تؤدي في أغلب الأحيان إلى مضاعفات قد يترتب عليها الوفاة.
تحذر د. وفاء عطا بشدة من تناول المفسيخ بصفة خاصة لخطورته الشديدة قائلة إنه من أخطر أنواع الأسماك المملحة المفسيخ ، لأن عملية تصنيعه نفسها هي التي تساعد علي نمو البكتيريا اللاهوائية الخطيرة للغاية، حيث إنها تترك حتى تفسد ثم يتم تمليحها مما يساعد علي نمو هذا النوع من البكتيريا المقاتلة بها، التي تؤدي خلال ساعات قليلة إلى الوفاة لأنها تؤثر علي الجهاز العصبي والتنفسي معا وتصيب الجهاز التنفسي بالشلل .

من أهم أعراض الإصابة بهذا التسمم الشعور بضيق شديد في التنفس حيث إنه يصيب الجهاز التنفسي بالشلل كما يؤثر علي الجهاز العصبي ، ويؤدي إلي ضعف في البلع ، وازغلة في العين .

وتبدأ تلك الأعراض في الظهور بعد تناول وجبة الأسماك المملحة بساعات قليلة حسب الكمية التي تم تناولها . وفي حالة شعور أي شخص ببداية تلك الأعراض يجب عليه التوجه فورا إلي أقرب مستشفى لأخذ المصل المضاد لتلك السموم وإجراء الإسعافات السريعة اللازمة له وغالبا ما تحتاج الإصابة بتلك الحالات من التسمم إلي وضع المصاب علي جهاز تنفس صناعي حتى يتم إنقاذه .

وأكد الدكتور سعيد شلبي أستاذ الأمراض الباطنية والمتوطنة ورئيس قسم الطب التكميلي بالمركز ومقرر اللجنة القومية للأسماك ومنتجاتها أنه بالرغم من التحذيرات المتكررة في كل عام، وفي شم النسيم بصفة خاصة، من أضرار تناول المفسيخ الذي يتناوله المصريون فقط وترفضه باقي دول العالم باعتباره سمكا فاسدا أو ميتا لا توجد له مواصفات قياسية عالمية، إلا أن الشعب المصري يقبل على تناوله ويعتبره عادة يجب عدم الإحادة عنها.

وقال شلبي "إن الدراسات العلمية أثبتت وجود بعض الطفيليات والبكتيريا في هذه الأسماك بالرغم من الملوحة التي تتميز بها، وذلك بسبب طريقة تصنيعها، حيث تترك الأسماك في العراء إلى أن يحدث لها بعض التحلل أو الانتفاخ، وهو ما يسمى بعملية "التفسيخ"، والتي يصاحبها في معظم الأحيان حدوث التلوث بالبكتيريا الممرضة عن طريق الذباب.

وأضاف "أنه في بعض الأحيان يحدث التلوث ببعض البكتيريا الخطيرة مثل (الكولستريديم بوتيلينم) والتي تؤثر على

العصبي وتؤدي للوفاة"

.. مشيرا إلى أن إصابة الأسماك بالطفيليات التي تنتقل للإنسان تؤدي إلى حدوث

إسهال ومغص وقيء وارتفاع في درجة الحرارة

وأحيانا تتحول الحالة إلى الصورة المزمنة، مؤدية إلى تليف صمامات القلب أو حدوث جلطات بالأوعية الدموية للمخ.

وأوضح أنه من ضمن خبايا عملية تصنيع المفسيخ أنه عادة ما يتم عمل التفسيخ أولا لأسماك البورى لمدة 2 إلى 3 أيام ثم توضع الأسماك في صفائح مغلقة وعند استخدام الصفائح في هذه العملية تتكون أكاسيد الحديد السامة، بالإضافة إلى أن المنتجين يعيدون استخدام المحلول الملحي المتواجد بالصفائح في التخليل مرة أخرى، مما يساعد على التعفن لأن المحلول القديم يحتوى على دهون من الأسماك سابقة التخليل تساعد في هذه العملية. إن تناول المفسيخ والمسردين المملح والرنجة والملوحة التي قد يتجاوز محتواها من الملح الحدود المسموح بها والتي تغطي احتياجات الفرد اليومية من كلوريد الصوديوم والإكثار منها يعرض الإنسان لأضرار صحية على الأمد الطويل

من بينها الإصابة بارتفاع ضغط الدم، الفشل الكلوي، وقد تؤدي إلى انفجار الأوعية الدموية،

ونحذر من تناول المفسيخ للأشخاص الذين يمثل لهم خطراً على صحتهم، وهم الأطفال دون الثالثة، والحوامل والمرضعات، ومرضى القلب والكبد والكلى وقرحة المعدة.

وعن أخطار تناول الأسماك المملحة في هذا اليوم، تؤكد أن زيادة الملح في الطعام يؤدي إلى احتجاز الماء داخل الجسم فيزيد الوزن ويضر القلب، يرفع ضغط الدم، يضر الكلى والكبد، كما يزيد احتمالات السكتة الدماغية، والجلطات وهشاشة العظام ويضعف الأزمات الربوية، فبالتالي تناول هذه الأسماك قد يدمر أجهزة الجسم ويسبب الوفاة، وذلك لأن عملية تصنيع الأسماك المملحة تساعد على نمو البكتيريا اللاهوائية.

كما أن هذه الأسماك قد تكون منتهية الصلاحيه أو غير صحية، وذلك نتيجة لقلة الملح بالمفسيخ أو عدم تركه وقتاً كافياً لمدة لا تقل عن 30 يوماً، كما أنه يتم تركه مكشوفاً فيتلوث بالأتربة والرمصاص والحشرات كالذباب، مشيراً إلى أن أي فساد أو تلوث به لا يستطيع المستهلك اكتشافه بالعين المجردة أو حاسة الشم، لأن طبيعة رائحتها المنفاذة تغطي على أي روائح فاسدة، فلا يستطيع المستهلك التعرف على المتالف منها.

وعن أعراض التسمم الغذائي، تؤكد أن أعراضه تبدأ بعد عدة ساعات إلى 36 ساعة من تناول المفسيخ الفاسد، أن الأعراض الأولى للتسمم تظهر بعد 8 إلى 12 ساعة من تناول المفسيخ، وهي عبارة عن زليلة في العين وازدواجية في الرؤية وجفاف بالحلق وصعوبة في الكلام والبلع وضعف بالعضلات تبدأ بالأكتاف والأطراف العليا وتنقل إلى باقي الجسم، بالإضافة إلى ضيق في التنفس وفشل في وظائف التنفس التي من الممكن أن تؤدي إلى الوفاة.

وأن التسمم الغذائي الناتج عن هذه البكتيريا خطير وقاتل، وأن واحد ميكروجرام (جزء من مليون جزء من الجرام) كاف لقتل الإنسان، وأنه يصيب كل من يتناوله في كافة الأعمار بنفس الأعراض.

إن سموم الفسيليبطل مفعولها إلا عند تعرضه لدرجة حرارة مائة مئوية °C، ولمدة عشر دقائق عن طريق القلي في الزيت °C، وأن الدرجة هي البديل الآمن للمفسيخ °C، نظراً لطهيها وتعرضها للحرارة الشديدة. °C

أنه يمكن تناول المفسيخ ولكن بشروط :

- مكان الشراء يكون من محال معروفة.

- أن يكون المفسيخ قوي ومتماسك ورائحته غير نفاذه أكثر من المقبول.

- إلبا يتناول المفرد أكثر من 100 جرام.

- يجب إزالة الرأس والأحشاء وإضافة الخل والليمون لقتل البكتيريا، حيث أن هذا الوسط الحامضي لا يناسب وجود البكتيريا .

نحاول خلال السطور القادمة التركيز على بعض النصائح الخاصة بالتعامل مع هذه الأسماك المملحة في هذا اليوم المبارك:

1- ننصح بتناول الأسماك الطازجة وتجنب المملحة لخطورتها على الصحة .، وخاصةً مرضي القلب والكلي وارتفاع ضغط الدم. مع عدم إسراف الأصحاء في تناولها .

2- وفي حالة شرائها يجب التعامل مع المحال المعروفة والخاضعة للرقابة الصحية تجنباً للإصابة بالتسمم الغذائي الناتج عن تناول السموم المتركة خلال فترة التمليح والحفظ بالعلب المصفيح وليس في براميل الخشب، مما يسبب إحتواء الأسماك المملحة على كميات كبيرة من الرصاص .، وصدا الحديد .، الأمر الذي يزيد من قابلية الأسماك المملحة للتعض ونمو الطفيليات والميكروبات المختلفة مسببة مغصاً وقيئاً وإسهالاً، وتفرز سموماً مثل ميكروب "البوتيولزم" الأمر الذي قد يسبب الوفاة إذا لم يتم إنقاذه فوراً .

3- إن الرنجة هي البديل الآمن للمفسيخ نظراً لتعرضها للحرارة للتخلص من الطفيليات والميكروبات .، ونوصي بتناول كميات كبيرة من الخضروات كالبصل الأخضر والخس والملانة والجرجير والبقدونس، لأنها تساعد في التخلص من الملح علاوة على فوائدها الغذائية مع الحرص على غسل تلك الخضراوات جيداً مع استخدام الخل لتجنب الإصابة بالدودة الكبدية .، كما ننصح بتناول الفواكه بأنواعها المختلفة مثل الموز والبرتقال والتفاح، لاحتوائها على فيتامين "سي" ومضادات الأكسدة التي تعطي مناعة للجسم وتهاجم الميكروبات.

4- ونحذر من تناول المفسيخ للأشخاص الذين يمثل لهم خطراً على صحتهم، وهم الأطفال والحوامل والمرضعات، ومرضى القلب والكبد والكلى وقرحة المعدة.

أما بالنسبة لمرضى الضغط والقلب فيسمح لهم بقطعة صغيرة فقط من المفسيخ إذا أصروا على تناوله لأن كثرته ضارة جداً لاحتوائه على نسبة عالية من الملح .

5- وننصح بعدم الاسراف في تناول الأسماك المملحة وتناول السمك المشوي والسلطه وشرب عصير الليمون.

6- كما ننصح بتناول البرتقال والكنترولوب ليعادل كميات الصوديوم العالية الموجودة في المفسيخ والرنجة، كما ذوصي بتناول الكركديه والشاي الأخضر والنعناع والزعرور والقرفة لمقاومة التلوث.

نصائح لتفادي حدوث أي مشاكل صحية

نستعد الآن لاستقبال عيد الفطر المبارك كل عام وأنتم بخير، وفي هذه المناسبة تفضل كل أسرة تناول المفسيخ ، ولتفادي حدوث أي مشاكل صحية بسبب تناول هذه المأكولات يجب الاهتمام بنظافة الأيدي أو الأواني التي نطهي فيها الأطعمة البحرية الجاهزة للاستهلاك، التي لا تحتاج إلى تسخين أو طهي قبل استهلاكها وهذه الأصناف قد تكون نيئة مثل المحار والأسماك الصدفية أو مطهية مسبقا مثل الجمبري المسلوق. وحتى نتفادي تلك المخاطر الصحية ويمر العيد بسلام يفضل أن يكتفي المواطنون بتناول الأسماك الطازجة والرنجة الأقل خطورة وإذا لزم الأمر يكتفي بتناول

كمية قليلة جدا من تلك الأسماك المملحة بشرط شرائها من محال مضمونة تحت إشراف صحي معلق بها شهادة من وزارة الصحة □ □ وأيضا استخدام كمية كبيرة من الليمون بها قبل تناولها للوقاية من أضرارها الصحية التي نحن في غنى عنها □ □ وينصحك الأطباء على ضرورة تجنب تناول المفسيخ الذي ثبت احتوائه على طفيليات وبكتيريا ضارة بالصحة، ويجب عند شراء المفسيخ التأكد من أن تخزينه تم في براميل خشبية وليس صفائح مغلقة. أما الرنجة فاحرص على وضعها على النار قبل الأكل والتأكد أن لونها ذهبي ، مع الحرص على تناول الخضروات والفواكه لاحتوائها على مضادات أكسدة تحمي الجسم من أي أضرار قد توجد بالأسماك المملحة ، وعند تناول المشاي يجب أن يكون بعد ساعتين من الأكل حتي لا يمنع امتصاص مضادات الأكسدة.

ولسهولة اكتشاف علامات الفساد ننصحك بفحص الأسماك قبل شرائها:

- 1- اشترى السمك والأصناف البحرية من الأماكن المعروفة واحذر من شراء السمك من الباعة الذين يعرضون بضاعتهم خارج المحل لأنها معرضة للتأثرية والحرارة والذباب.
- 2- يفضل شراء الأسماك الباردة الطازجة عن المجمدة.
- 3- السمك الجيد والطازج يجب أن يكون لحمه وقشوره متماسكة ورائحته غير نفاذة وعند الضغط عليه بالإصبع لا يترك أثرا على السمك وعينه واضحة وبراقة وخياشمه حمراء ليس بها آثار للدماء وغير لزجة.
- 4- السمك المريض قد تكون عينه غائرة ولونها غير واضح أو معتمة، لونه متغير وقشرته غير متماسكة وخياشمه لونها باهت ويذبل لونها بمرور الوقت إلى أن تصبح ذات لون رمادي كما يصبح السمك لزجا وأكثر طراوة وعند الضغط عليه يبقى أثر الضغط عليه لعدة دقائق وذلك بسبب عدم تماسك اللحم وزيادة طراوته.
- 5- عادة إذا كنت غير متأكد من المياه التي تم اصطياد السمك منها وخاصة عند الشك بتلوثها بالمبيدات أو المواد الأخرى فعادة يتركز التلوث في الأجزاء الدهنية منه ولتقليل مخاطر استهلاك تلك الملوثة انزع القشرة والكتل الدهنية عند تنظيف السمك.
- 6- لا تشتري الأسماك المطهية كالجمبري والمحار والأسماك المدخنة إذا كانت معروضة في نفس مكان وجود

- الأسماك غير المطهوه لأنها عرضة للتلوث من تلك الأصناف غير المطهوه والتي قد تكون محتوية على جراثيم.
- 7- لا تشتري الأسماك المطهوه إذا لاحظت أن عامل الأغذية لا يتقيد بالاشتراطات الصحية عند تعامله مع تلك الأصناف، وأفضل طرق لطهي السمك هو عن طريق المشوى.
- 8- لا تشتري الأسماك والأصناف البحرية المجمدة إذا لم تكن جيدة التغليف أو ممزقة وتجنب المغلف منها إذا كان محفوظاً في افريزر مكدسة لأن ذلك يؤثر على درجة برودتها.

□