

تعد الدهون والسكر والملح والكحوليات أربعة سموم قاتلة؛ حيث أن الإفراط في تناولها يصيب الإنسان ببعض الأمراض الخطيرة، التي تهدد الحياة، مثل الأزمات القلبية والسكتات الدماغية وأمراض الكبد والسرطان. 1. الدهون: قالت المؤسسة الألمانية لأمراض الكبد إن تناول الأطعمة الغنية بالدهون يشكل خطراً بالغاً على الكبد؛ حيث يمكن أن تترسب الدهون في الخلايا، مما يتسبب في الإصابة بما يعرف بـ "الكبد الدهني". ومع مرور الوقت قد يصل الأمر إلى حد الإصابة بالتهاب الكبد، والذي قد يؤدي بدوره إلى الإصابة بتشمع الكبد ومن ثم سرطان الكبد، إذا لم يتم علاجه. وأضافت المؤسسة أن الإضرار بالكبد ليس الخطر الوحيد الناجم عن الإفراط في تناول الدهون، ولكن أيضاً الزيادة في الوزن، التي ترفع بدورها من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض. وأوضحت الجمعية الألمانية للتغذية أن الإفراط في تناول الأحماض الدهنية المشبعة يزيد من خطر الإصابة باضطرابات التمثيل الغذائي للدهون، والتي قد تتسبب في الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية. لذا توصي الجمعية الألمانية للتغذية باللجوء إلى الأحماض الدهنية غير المشبعة، مثل الدهون النباتية والأسماك، للتمتع بفوائد الدهون والأحماض الدهنية المهمة للجسم وخفض مستوى الكوليسترول في الدم، للحد من خطر الإصابة بالسكتة الدماغية. وأشارت الجمعية الألمانية إلى أنه يكفي تناول من 60 إلى 80 غراماً من الدهون يومياً. 2. السكر: أوضح المركز الألماني لحماية المستهلك بولاية شمال الراين ويستفاليا أن الجسم يحتاج إلى الكربوهيدرات، مثل السكر والنشاء، للحصول على الطاقة اللازمة له، ولكن الإفراط في تناول السكر يتسبب في الإصابة بالسمنة ومن ثم ارتفاع خطر الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني، لاسيما المشروبات المحلاة بالسكر؛ حيث أنها لا تحتوي على عناصر غذائية أخرى بجانب السكر. ويمكن الحد من استخدام السكر وتوفير ما يقرب من 70% من الاستهلاك ببعض الحيل البسيطة، مثل استبدال الفواكه المعلبة بالفواكه الطازجة وإعداد زيادي الفواكه في المنزل بدلاً من المنتجات الجاهزة وإضافة مسحوق الكاكاو المضاف إلى الحليب بدلاً من مسحوق الكاكاو سريع الذوبان. ومن المهم أيضاً إلقاء نظرة فاحصة على مكونات المواد الغذائية المختلفة؛ حيث أنها قد تحتوي على السكر بأشكال أخرى مثل الفركتوز (سكر الفاكهة) أو الماكتوز (سكر الحليب) أو الغلوكوز أو السكر أو الدكستروز. ووفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية، فإنه ينبغي أن يتراوح المعدل اليومي لتناول السكر من 50 إلى 60 غراماً على أقصى تقدير. 3. ملح الطعام: وأوضحت الجمعية الألمانية لأمراض ضغط الدم أن الإفراط في تناول ملح الطعام يتسبب في ارتفاع ضغط الدم، والذي يعد بدوره أحد عوامل الإصابة بالسكتات الدماغية، موصية بأنه من الصحي استعمال ملح الطعام بمعدل يومي يتراوح من 3 إلى 6 غرامات، أي ما يعادل ملعقة شاي ممسوحة. وفي الوقت ذاته لا يجوز التخلي التام عن ملح الطعام؛ حيث أنه يحمي خلايا الجسم من الجفاف بفضل احتوائه على الصوديوم، بالإضافة إلى أنه يساعد في الحفاظ على التوازن المائي بالجسم وتنظيم التمثيل الغذائي والدورة الدموية. كما أنه من الأفضل أن يتخلى المستهلك عن الأطعمة الجاهزة، مع إمكانية تحسين مذاق الطعام من خلال إضافة الأعشاب والفلفل أو كميات صغيرة من الفلفل الحار بدلاً من الإكثار من الملح. 4. الكحوليات: يتسبب تناول الكحوليات في تدهور بنية العضلات وتلف الأعصاب وبعض أعضاء الجسم، مثل الكبد والبنكرياس. كما أنه يعزز من الإصابة بالسمنة وأمراض السرطان والاضطرابات النفسية. لذا ينبغي الإقلاع عن المشروبات الكحولية تماماً.

