

للأسف لا نشغل بالنا كثيراً بحقيقة ما نأكل ومكوناته، ولكن حين نعرف أن حوالي 1.5 مليون شخص قد أصيبوا بنوع من أنواع المرض القاتل في السنة الأخيرة فقط، فالأمر يستحق التوقف ومعرفة ما يحويه طعامنا ويؤدي إلى هذا الرقم المائل من الإصابات. إليك قائمة بأكثر 10 أطعمة استهلاكاً وتحوي مواداً مسرطنة أو يشتبه في أن تكون مسببة للسرطان:

1- المأكلة الغير عضوية



تحمل الفواكه الغير عضوية بعض أنواع المبيدات الخطيرة جداً على الصحة مثل الأترازين والفوسفات العضوية، ونسبة عالية كذلك من الأسمدة النيتروجينية.

فالأترازين على سبيل المثال يعد من المواد المحظور استخدامها في أوروبا، وما زال يستخدم هناك على الرغم من ذلك. وهو عشبة قاتلة تسبب مشاكل خطيرة للإنسان، ويؤثر على قدرته الإنجابية على وجه الخصوص. ويعد التفاح المتهم الأول بحمل المبيدات، حيث ظهرت في أكثر من 98% من الثمار التي تم فحصها. بينما كشفت فواكه مثل البرتقال، والفرولة، والمعنّب عن معدل 90% من بقايا المبيدات. والأمر السيئ أن غسل المأكلة لا يكفي لإزالة بقايا المبيدات بشكل كامل.

2- المظاطم المعلبة



يمتد الخطر في الحقيقة إلى كل الأطعمة المعلبة وذلك بسبب المادة المبطنة لتلك العلب وتدعى البفثران دماغ داخل الجينات بها تعمل التي الطريقة على تؤثر المادة تلك أن 2013 مايو في أجريت دراسة وأظهرت (bisphenol - Aleech BPA) وحتى إدارة الغذاء والدواء الأمريكية FDA أقربت بضرر تلك المادة، وتعمل على دعم الجهود الرامية لاستبدالها أو على الأقل استخدامها

بكميات قليلة.

ويكمن الخطر بشكل استثنائي في الطماطم المعلبة نظراً لحموضتها العالية والتي تسبب انتقال مادة الـ (BPA) من بطانة العلبة إلى الطماطم نفسها.

ابق في الجانب الآمن وتجنب العلب. استخدم الأطعمة الطازجة أو الجأ للأطعمة المحفوظة في عبوات زجاجية حفاظاً على صحتك.

3- اللحوم المصنعة



هناك قائمة طويلة من اللحوم المصنعة المستخدمة تشمل النقانق، والهوت دوغ، واللحم المقدد، والبرجر. وتحتوي كل تلك اللحوم على مواد كيميائية ومواد حافظة خطيرة مثل نترات الصوديوم، وتستعمل تلك المواد للحفاظ على المظهر الطازج والمجاذب، ولكنها من جهة أخرى معروفة كمادة مسرطنة. وتعد الأطعمة المدخنة سيئة بشكل خاص إذ تلتقط القطران خلال عملية التدخين! نعم، نفس المكون القاتل الذي تحتوي عليه السجائر!

4- رقائق البطاطس



نعلم جميعاً أن رقائق البطاطس زهيدة الثمن، ولذيذة الطعم، وتعد وجبة سهلة وسريعة، لكن آثارها السيئة على جسدك قد لا تستحق المتعة التي تجنيها من تناولها.

تحتوي رقائق البطاطس على نسب عالية من الدهون والسعرات الحرارية مما يجعلها مسبباً للبدانة. كما تحتوي أيضاً على منكهات صناعية، ومواد حافظة عديدة، وألوان صناعية كذلك، مما لا يحتاجه جسدك. وتقل رقائق البطاطس في درجات حرارة عالية لتصبح مقرمشة، ولكن تلك العملية تتسبب أيضاً في خلق مادة تدعى الأكريلاميد، وهي مادة مسرطنة موجودة في السجائر أيضاً!

من الصعب أحياناً التصدي لرغبات أطفالك في الحصول على رقائق البطاطس ولكن من الجيد أن هناك بدائل مشابهة لها مثل رقائق البطاطس المخبوزة، أو رقائق التورتيللا التي تحتوي على دهون وسعرات حرارية أقل. ويعد الفشار المعد في الهواء (وليس المايكرويف) خيار صحي آخر.

جرب أيضاً رقائق المتفاح والموز المخبوزة فكلاهما مقرمش وأصح بكثير من رقائق البطاطس التقليدية الضارة.

5- الزيوت المهدرجة



دعنا نبدأ من حقيقة أن كل الزيوت المهدرجة هي زيوت نباتية. ولما يمكن استخراج الزيوت من النباتات بطريقة طبيعية كما هو الحال مع الزبدة، ولكن يتحتم استخدام مواد كيميائية لاستخراج الزيوت النباتية من مصادرها بصورة مقبولة للمستهلك. وعادة ما تنتزع رائحتها وتلون لتبدو أكثر جاذبية.

تحتوي كل الزيوت النباتية على نسب مرتفعة من الأحماض الدهنية أوميغا-6. وتتسبب المعدلات الزائدة منها بمشاكل صحية مثل أمراض القلب، كما تزيد من احتمال الإصابة بسرطانات عديدة خاصة سرطان الجلد. حاول أن تحصل على كمية جيدة يومياً من أوميغا-3. ويمكنك الحصول عليها من المكملات الغذائية ولحوم الحيوانات التي تتغذى على الأعشاب. وكذلك تعتبر الأسماك الدهنية مثل السلمون والماكريل مصدر جيد جداً للـ أوميغا-3.

وتستعمل الزيوت المهدرجة لحفظ الأطعمة المصنعة والحفاظ على مظهرها الجذاب لأطول فترة ممكنة. وتؤثر تلك الزيوت على بنية ومرونة الغشاء الخلوي في أجسامنا ويرتبط ذلك بحدوث السرطان.

6- المشروبات الغازية



أظهرت دراسة حديثة أن الذين يشربون أكثر من علبة واحدة من الصودا في اليوم أكثر عرضة للإصابة بالجلطة من أولئك الذين لا يشربونها. ولأحتوائها على الكثير من السكر، تعد المشروبات الغازية مصر فراغ للسعرات الحرارية التي تسبب زيادة الوزن، وتسهم في انتشار السمنة كواباء شعبي.

وتحتوي المشروبات الغازية أيضاً على ألوان صناعية ومواد كيميائية ترشحها لتكون واحدة من مسببات السرطان.

7- السكريات المكررة



إن السكريات المكررة معروفة ليس فقط برفع مستويات الانسولين، ولكن أيضاً بكونها الغذاء المفضل للخلايا السرطانية، ومن ثم تعزيز نموها. وهي حقيقة معروفة منذ سنوات عديدة، حيث كان الألماني الحائز على جائزة نوبل في الطب، أوتو فاربورغ، أول من اكتشف أن كلاً من الأورام والسرطانات تستخدم السكريات لتتغذى عليها أو لتزيد من حجمها. ويبدو أن الخلايا السرطانية تفضل أن تتغذى على المحليات الغنية بالفركتوز، كشراب الذرة عالي الفركتوز (HFCS)، والسبب أن عملية استقلابه تتم بصورة أسرع وأسهل بواسطة الخلايا السرطانية. [1]

وبما أن الكيك، والبطائر، والمشروبات الغازية، والصلصات، وحبوب الإفطار، ومعظم الأطعمة المصنعة الشائعة يستخدم فيها السكريات المكررة و HFCS، بصورة كبيرة، فإن ذلك يساعد على تفسير تزايد معدلات الإصابة بالسرطان هذه الأيام.

8- كل ما هو مخصص للحمية !



أطعمة الحمية بما فيها الأطعمة المجمدة أو المجهزة والمكتوب عليها "للحمية" أو "قليلة الدهون"، كالمشروبات الغازية المخصصة للحمية، كل ذلك بشكل عام يحتوي على مادة الأسبارتام، التي أظهرت الدراسات أنها تسبب العديد من الأمراض مثل السرطانات، والعيوب الخلقية، ومشاكل القلب.

فكل أطعمة الحمية مصنعة كيميائياً ومعدة من مكونات بالغة التكرير، ومعدلات زائدة من الصوديوم، وكذلك الألوان الصناعية والنكهات التي تكسبها مذاقاً جيداً. لا تنس أبداً أن كل ما هو صناعي ليس غذاءً حقيقياً! كن ذكياً وتناول عناصر الحمية التي تمنحها لك الطبيعة: الخضروات والفواكه! (ونقصد العضوية بالطبع).

9- الأطعمة بالغة التمليح، أو التخليل، أو التدخين

