

الأطعمة المعلبة أم بديل غذائي؟

الكاتب



ندى زهير الأديب

*ندى زهير الأديب

يُعتقد أن الأطعمة المعلبة أقل فائدة من الطازجة أو المجمدة، حيث يدعي البعض أنها تحتوي على مكونات ضارة ويجب تجنبها بينما يقول آخرون إن الأطعمة المعلبة قد تكون جزءاً من نظام غذائي صحي. والتعليب هو طريقة لحفظ الأطعمة لفترات طويلة في عبوات محكمة الإغلاق، وتم تطويره لأول مرة في أواخر القرن الثامن عشر كوسيلة لتوفير مصدر غذاء مستقر للجنود والبحارة في الحرب. قد تختلف عملية التعليب قليلاً حسب المنتج، وهناك ثلاث خطوات رئيسية له تشمل:

- المعالجة: يتم تقشير الطعام أو تقطيعه إلى شرائح أو سلخه من العظم أو تقشيره أو طهيته.
- إحكام الإغلاق: يتم وضع الطعام المعالج في علب مغلقة.
- التسخين: يتم تسخين العلب لقتل البكتيريا الضارة ومنع التلف.

يتيح ذلك للطعام أن يظل ثابتاً على الرف وآمناً للأكل لمدة 1-5 سنوات أو أكثر، وتشمل الأطعمة المعلبة الشائعة الفواكه والخضروات والفاصوليا والحساء واللحوم والمأكولات البحرية. وأظهرت الأبحاث عكس ما يقال عن أن الأطعمة المعلبة أقل تغذية من الطازجة أو المجمدة، إذ إن التعليب يحافظ على معظم العناصر الغذائية في الطعام، ولا يتأثر البروتين والكربوهيدرات والدهون بهذه العملية، ويتم الاحتفاظ بمعظم المعادن والفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل أ، د، هـ، ك.

وتظهر دراسات موثوقة أن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية تحافظ على مستوياتها الغذائية العالية بعد تعليبها ولكن نظراً إلى أن التعليب يشتمل عادةً على حرارة عالية قد تتلف الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء مثل ج و ب، لأنها حساسة للحرارة والهواء بشكل عام، يمكن فقدها أثناء المعالجة العادية والطهي وطرق التخزين المستخدمة في المنزل. ومع أن عملية التعليب قد تؤدي إلى إتلاف فيتامينات معينة، فقد تزيد كميات المركبات

الصحية الأخرى.

على سبيل المثال، تنتج الطماطم والذرة المزيد من مضادات الأكسدة عند تسخينها، ما يجعل الأنواع المعلبة من هذه الأطعمة مصدراً أفضل لها، وبغض النظر عن التغييرات في مستويات المغذيات الفردية، فإن الأطعمة المعلبة هي مصادر جيدة للفيتامينات والمعادن المهمة.

في إحدى الدراسات، كان الأشخاص الذين تناولوا 6 عناصر معلبة أو أكثر في الأسبوع يكتسبون كميات أكبر من 17 عنصراً غذائياً أساسياً، مقارنة بمن تناولوا 2 أو أقل من العناصر المعلبة في الأسبوع.

رخيصة ولا تفسد بسهولة

التعليب طريقة مريحة وعملية لإضافة المزيد من الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية إلى النظام الغذائي. وبينما يفتقر العديد من مناطق العالم إلى توافر الأطعمة الآمنة والجيدة، يساعد التعليب على ضمان حصول الناس على مجموعة متنوعة من الأطعمة على مدار العام.

في الواقع اليوم يمكن العثور على أي طعام تقريباً في علبة، ونظراً لأنه يمكن تخزين الأطعمة المعلبة بأمان لعدة سنوات وغالباً ما تتطلب الحد الأدنى من وقت التحضير، فهي ملائمة بشكل لا يصدق. بل وتميل إلى أن تكون أقل تكلفة من المنتجات الطازجة.

أو «بيسفينول أ»، وهي مادة كيميائية تُستخدم غالباً في BPA قد تحتوي الأطعمة المعلبة على كميات ضئيلة من الموجودة في الأطعمة المعلبة قد تنتقل BPA تغليف المواد الغذائية بما في ذلك العلب. وتشير الدراسات إلى أن مادة BPA من بطانة العلبة إلى الطعام الذي تحتويه. حلت إحدى الدراسات 78 نوعاً من الأطعمة المعلبة ووجدت مادة BPA أكثر من 90٪ منها. وأوضحت الأبحاث أن تناول الأطعمة المعلبة هو سبب رئيسي للتعرض ل

شهد المشاركون في إحدى الدراسات الذين تناولوا وجبة واحدة من الحساء المعلب يومياً لمدة 5 أيام زيادة بنسبة بالمشاكل الصحية مثل BPA في بولهم، ورغم أن الأدلة مختلطة، ربطت بعض الدراسات BPA 1000٪ في مستويات أمراض القلب والسكري من النوع 2 والضعف الجنسي للذكور.

Clostridium ورغم ندرة ذلك، قد تحتوي الأطعمة المعلبة التي لم تعالج بشكل صحيح على بكتيريا خطيرة تعرف وقد يؤدي تناول الأطعمة الملوثة إلى الإصابة بالتسمم الغذائي وهو مرض خطير قد يؤدي إلى الشلل أو botulinum. الوفاة إذا ترك دون علاج.

تأتي معظم حالات التسمم الغذائي من الأطعمة التي لم تعلب بشكل صحيح في المنزل، بينما التسمم الغذائي الناجم عن الأطعمة المعلبة تجارياً أمر نادر الحدوث والمهم ألا تأكل أبداً من العلب المنتفخة أو المنبججة أو المتشققة أو المتسربة.

ملح وسكر

قد تحتوي بعض الأطعمة المعلبة على نسبة عالية من الملح، في حين أن هذا لا يشكل خطراً على الصحة بالنسبة لمعظم الناس إنما للبعض كالذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم.

قد تحتوي على سكر مضاف وقد تكون له آثار ضارة إذ ارتبط الزائد منه بزيادة مخاطر الإصابة بالأمراض كالسمنة وأمراض القلب والسكري من النوع 2، ويمكن إضافة مجموعة متنوعة من المواد الحافظة الطبيعية أو الكيميائية.

وللاختيار الصحيح، من المهم قراءة الملصق وقائمة المكونات، وإذا كان تناول الملح يمثل مصدر قلق، اختر جملة «منخفض الصوديوم» أو «بدون ملح مضاف». ولتجنب السكر الزائد اختر الفواكه المعلبة في الماء أو العصير بدلاً من الشراب، وقد يؤدي تجفيف الأطعمة وشطفها إلى خفض محتويات الملح والسكر.

لا تحتوي العديد من الأطعمة المعلبة على أي مكونات مضافة على الإطلاق، ولكن الطريقة الوحيدة للتأكد من ذلك هي قراءة قائمة المكونات.

يمكن أن تكون الأطعمة المعلبة خياراً مغذياً عندما لا تتوفر الطازجة لأنها توفر العناصر الغذائية الأساسية. ومع ذلك

والتي قد تسبب مشاكل صحية، إذن قد تكون الأطعمة المعلبة جزءاً من نظام غذائي BPA تعتبر أيضاً مصدراً مهماً ل
صحي ولكن من المهم قراءة الملصقات والاختيار وفقاً لذلك

مديرة إدارة التغذية المجتمعية مستشفى توام - شركة صحة أبوظبي *

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.