

جنون الادعاءات الغذائية

وما الذي يمكن أن نصدقه ؟

أياً من هذه الادعاءات (واحد أو أكثر) يمكن أن يظهر على بطاقات الأغذية أو المواد المدعمة دون موافقة إدارة الأغذية والدواء ؟

1— يحسن الذاكرة

2— يزيل الإجهاد

3— يقلل الشهية

4— يساعد في التقليل من صعوبات النوم

5— يدعم الجهاز المناعي

والإجابة: هي 1، 2، 3، 5. وتسمى ادعاءات التركيب والفاعلية ، لأنها تصف كيفية تأثير الأغذية أو المواد المدعمة في بناء الجسم(مثل العظام) أو وظائفه (مثل الهضم). والمصنعون يمكن أن يوجهوا صفقة لأي أغذية أو مواد مدعمة سواء كانت بأدلة أو بدون أدلة . ويقول بروس سيلفر قليد مدير الشؤون القانونية في معهد العلوم في أمريكا : " القانون يقول بأن إدعاء التركيب والفاعلية لن يكون مضللاً ، لكن إدارة الأغذية والدواء لم تحدد كم من الأدلة تحتاجها الشركة لتثبيت الإدعاء ". هل تكفي دراسة جيدة واحدة ؟ وماذا إذا تناقضت مع دراسات أخرى ؟ يقول هنري واكسمان الديمقراطي من كاليفورنيا وأقوي المدافعين في الكونجرس عن بطاقات الأغذية : " بدون قوانين تضمن ادعاءات التركيب والفاعلية فالنتيجة مجاناً لكل مما يساعد في تضليل المستهلكين وتشجيعهم على شراء أغذية غير صحية " . وإدارة الأغذية والدواء ليس لديها قوانين محددة لذا وحتى الآن تظهر ادعاءات التركيب والفاعلية فقط على المواد المدعمة.

لا حاجة للموافقة

وفي عام 1994 وتحت ضغط صناعي قوي مرر الكونجرس قانون التعليم والصحة والمواد الغذائية المضافة. ويعطي القانون صانعو المواد المضافة الحرية في كتابة ادعاءات التركيب والفاعلية ، شريطة أن تقوم الشركات بالتالي :

✓ إخطار إدارة الأغذية والدواء خلال 30 يوماً بعد استخدام أي إدعاء جديد

✓ كتابة العبارة التالية على البطاقة

هذه الادعاءات لم يتم تقييمها بواسطة إدارة الأغذية والدواء . وهذا المنتج غير مقصود به تشخيص أو معالجة أو شفاء أو منع أي مرض .

لم يتم تقييمها هذا صحيح كما يقول سيلفرقليد : " إدارة الأغذية والدواء لا تنتظر إلي الأدلة وراء ادعاءات التركيب والفاعلية ولكنها تتأكد فقط من أن هذه المواد المضافة لا تقوم بإدعاء عن مرض وهو المسموح به للأدوية فقط " .

ويشرح سيلفرقليد قائلاً : " وحسب القانون فالإدعاء على أن هذا المنتج يعمل على تشخيص أو شفاء أو تخفيف أو معالجة أو منع المرض ، فإذا ما قامت المواد المضافة بإدعاء عن مرض فهذا يعني أنها أصبحت قانوناً في حكم الدواء ولكن يجب علي الأدوية الحصول على موافقة مسبقة عن الأمان والفاعلية ، وبالتالي هذا يجعل المواد المضافة غير قانونية " . ولكن التمييز بين إدعاء التركيب والفاعلية و الإدعاء عن شفاء مرض غير واضح فمثلاً الإدعاء بأن المنتج " يساعد في استعادة النشاط الجنسي والفعولة والكفاءة " هذا إدعاء عن مرض كما تقول إدارة الأغذية والدواء . وفي المقابل " يثير الرغبة الجنسية " هذا إدعاء تركيب وفاعلية . ويقول سيلفرقليد : " أظهرت الدراسات أن المستهلكين لا يفرقون بين ادعاءات التركيب والفاعلية وادعاءات شفاء المرض " . وإذا كان المستهلكين لا يستطيعون التفريق فلماذا تزعج شركات الأغذية نفسها بإدعاء الصحة طالما هي قادرة على أن تقول ما تريد باستخدام إدعاء التركيب والفاعلية ؟ .

حديث الكتاب المدرسي

يقول سيلفرقليد : " مرت سنوات على سماح القانون لإدعاء التركيب والفاعلية على المواد الغذائية لكن الشركات نادراً ما كانت تعمل به والسبب ربما لأنه غير مقنع " . والمثال التقليدي كان بيان مثل " الكالسيوم يقوي العظام " ويقول سيلفرقليد : " إدعاء التركيب والفاعلية كان من المفروض أن يكون شيء تقرأه في الكتاب المدرسي " . وبدلاً من ذلك اتجهت المصانع إلي الإدعاء الصحي وهي أن الأغذية — والتي يجب أن تكون جزءاً من إجمالي الحماية — تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان وترقق العظام . وفي عام 1990 مرر الكونجرس قانون يسمح بإدعاء الصحة لكن بشروط واضحة . ويقول سيلفرقليد : " يجب أن توافق إدارة الأغذية والدواء على الإدعاء ، وأن لا يكون المنتج عالي المحتوي من المواد المغذية غير الصحية مثل الدهون المشبعة أو الصوديوم أو منخفضة المحتوي من الفيتامينات والمعادن ، وتوافق إدارة الأغذية والدواء على الإدعاء إذا كان مؤيد بسند علمي " . وفي كلمات أخرى يجب أن يكون الإدعاء مدعوم بأدلة قوية وموثوق بها . ومنذ عام 1990 وافقت إدارة الأغذية والدواء على 14 إدعاء صحي . وواضح أن هذا لم يكن كافياً لمصنعي الأغذية .

فوضى الادعاءات الصحية

شعر أصحاب البقالات في أمريكا مثل المجموعات الصناعية الأخرى بالضيق من الادعاءات الصحية بعد سنين طويلة. وقد أخبر المتحدث بأسم أصحاب البقالات في أمريكا الكونجرس في مارس 2001 قائلاً: " توافق إدارة الأغذية والدواء على الإدعاء فقط عندما يكون هناك سند علمي قوي يدعم علاقة الحمية بالمرض ، ونتيجة لذلك وافقت إدارة الأغذية والدواء على حفنة من ادعاءات الصحة والمرض". ويجب ألا يقلق أصحاب البقالات فقد ابتكرت إدارة الأغذية والدواء نوع جديد من الإدعاء الصحي. فقد أعلنت الإدارة بأنها سوف تسمح بادعاءات الصحة على الأغذية التي تركز على أدلة تمهيدية شريطة أن تكتب على البطاقة تنازل مثل " هذه الأدلة ليست نهائية ". وهذه الادعاءات الصحية التمهيدية لم تظهر على الأغذية بعد. ولكن حتى عندما يفعلوا ذلك فإن أغلب الشركات وبدون شك سوف تلصق أي شيء يتمشي مع إدعاء التركيب والفاعلية. ولماذا لا يفعلوا ذلك ؟ وحتى إدعاء الصحة التمهيدية يتطلب الموافقة وممنوع في الأغذية غير الصحية أو الخالية من الكالوري. ولماذا تنزعج شركات الأغذية من إدعاء الصحة طالما يستطيعون وضع عبارات مجانية مع إدعاء التركيب والفاعلية ؟ وشركات الأغذية غير مطلوب منها إخطار إدارة الأغذية والدواء أو كتابة تنازل كما هو مطلوب من شركات المواد المضافة". وبدأ إدعاء التركيب والفاعلية في ضرب السوق ولا أحد يراقب، وحتى الآن يظهر الكثير منها في الكتب العلمية مثل استخدام عصير الفواكه في علاج الأمراض. ولكنها مسألة وقت قبل أن يبدأوا في الهجوم على الكعك المحلي والمشروبات الخفيفة . ويقول واكسمان: " نمو إدعاء التركيب و الفاعلية للأغذية يهدد بالرجوع بنا إلي الأيام التي كان يسمى فيها سوق الأغذية ببرج بابل بالنسبة للمستهلك.

الخط الفاصل

ما هي الادعاءات التي تحتاج إلي موافقة إدارة الأغذية والدواء والتي لا تحتاج ؟ ومتي يتجاوز الإدعاء الخط الفاصل بين الإدعاء " يؤثر على بناء أو وظائف الجسم " والوعد " بمنع أو معالجة أو شفاء أو تخفيف أو تشخيص مرض ؟ و الإجابة على هذا السؤال صعب. وفي يناير عام 2000 حاولت إدارة الأغذية والدواء الإجابة على هذا السؤال ، على الأقل في ادعاءات المواد المضافة. وهنا تجد بعض الأمثلة عن الادعاءات التي توجد في كل فئة :

لا يحتاج إلى موافقة مسبقة) إدعاء التركيب والفاعلية)	يحتاج للموافقة (إدعاء المرض)
يساعد في المحافظة على مستويات عادية للكوليسترول	يخفض الكوليسترول
يحافظ على صحة ووظائف الرئة	يحافظ على صحة ووظائف الرئة عند المدخنين
يعمل على تخفيف الإمساك العرضي	يعمل على تخفيف الإمساك المزمن
يقلل الشهية للمساعدة في فقد الوزن	يقلل الشهية لمعالجة البدانة
يساعد الجهاز المناعي	يساعد في تقوية قدرة الجسم ضد الفيروسات
يخفف الحرقلة العرضية أو عسر الهضم الحمضي	يخفف الحرقلة الدائمة أو عسر الهضم الحمضي
يخفف من الأرق العرضي	يساعد في تقليل صعوبات النوم
يثير الرغبة الجنسية	يساعد في استعادة النشاط الجنسي والفعولة والكفاءة الجنسية

ادعاءات التركيب والفاعلية الأخرى التي لا تحتاج إلى موافقة مسبقة		
يحسن من الذاكرة	يساعد في الاسترخاء	لفقد الشعر مصحوباً بالسن
يحسن القوة الجنسية	يساعد في تعزيز حجم وتناغم العضلة	يمنع التجاعيد
يعزز الهضم	يسكن الإجهاد	يخفف ألم العضلات بعد التمرين
يعزز القوة الجنسية	يساعد في تحسين صحة الجهاز البولي	لمعالجة أو منع ألم الرجل الليلي
للأعراض الدورة الشهرية	يحافظ علي بكتيريا الأمعاء	للتوهجات الحرارية (flashes)

الكلمة الأخيرة

لمعرفة كيف تفرق بين إدعاء وآخر

ادعاءات الصحة القوية : هذه الادعاءات الموثوق بها — ترتكز على أدلة قوية — تذكر بعض الأمراض مثل السرطان أو السكتة الدماغية أو أمراض القلب ، وعادة ما تنطبق على الحماية منخفضة أو مرتفعة المحتوى من بعض المواد المغذية . ولا تظهر في الأغذية غير الصحية أو الخالية من الكالوري .

ادعاءات الصحة التمهيدية : وترتكز هذه الادعاءات غير الموثوقة على أدلة مشوشة وغير كاملة . وهي يتراوح بين الحذر مثل (قررت إدارة الأغذية والدواء أن هذه الأدلة محدودة وغير نهائية) والبسيط مثل (استنتجت إدارة الأغذية والدواء بأن هناك القليل من الأدلة العلمية التي تسند هذا الإدعاء) . ولا تظهر في الأغذية غير الصحية والخالية من الكالوري .

ادعاءات التركيب والفاعلية : لا تحتاج هذه الادعاءات غير الموثوقة إلي الموافقة وعملياً هذا يعني لا وجود للأدلة . وبدلاً عن الأمراض تجد كلمات مثل " يحافظ " " يساعد " " يعزز " والتعبير اللطيفة مثل " يرتقي بصحة العظام " . ويظهر في كل الأغذية .

قائمة من ادعاءات الصحة الموافق عليها

هنا تجد 14 ادعاءات صحية وافقت عليها إدارة الأغذية والدواء . بعضها أكثر شيوعاً من الأخرى :

- الأغذية الموجودة في الحبوب الكاملة والأغذية النباتية الأخرى ومنخفضة الدهون الكلية والدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن تساعد في تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب وسرطانات معينة.
- المواد الغذائية التي تحتوي على مصادر جيدة للبوتاسيوم ومنخفضة الصوديوم يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع والسكتة .
- الأغذية المنخفضة الدهون الكلية يمكن أن تقلل من خطر الإصابة ببعض السرطانات.
- 3 غرامات من الألياف القابلة للذوبان من دقيق الشوفان يومياً مع أغذية منخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب. وهذه (الحبوب) تقدر بـ(غرامين) في الحصة .
- رغم العوامل الكثيرة التي تسبب أمراض القلب إلا أن الأغذية المنخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بهذه الأمراض.
- يمكن أن تقلل الأغذية منخفضة الصوديوم من خطر الإصابة بضغط الدم المرتفع .
- الأغذية منخفضة الدهون والغنية بالألياف وتشمل الحبوب والفواكه والخضراوات يمكن أن تقلل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات.
- الأغذية منخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول والتي تحتوي على 25 غرام من بروتين الصويا في اليوم يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب . توفر الوجبة الواحدة مثل البرجر على الأقل 6.25 غرام من بروتين الصويا .

- الأغذية الصحية مع حامض الفوليك يقلل من فرص المرأة في إنجاب طفل مصاب بالتشوه في النخاع أو المخ .
- توفير 3.4 غرام من الستيرولات النباتية يومياً إضافة إلى أغذية منخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .
- الأغذية منخفضة الدهون المشبعة ومنخفضة الكوليسترول و الفواكه والخضراوات والتي تحتوي على بعض أنواع الألياف وخاصة الألياف القابلة للذوبان يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب .
- يمنع نخر الأسنان (مثل علكة Extra) .
- الأغذية منخفضة الدهون الموجودة في الفواكه والخضراوات والتي تحتوي على فيتامين أ وفيتامين ج والألياف يمكن أن تقلل من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان .
- التمارين المنتظمة والأغذية الصحية مع تناول الكالسيوم الكافي يساعد المراهقين والبالغين في المحافظة على صحة العظام ويمكن أن يقلل من زيادة خطر الإصابة بترقق العظام عند تقدم السن.

ملاحظة : كل الأغذية التي تحمل إدعاء صحي يجب أن تحقق معايير معينة مثلاً الأغذية التي بها إدعاء عن الصويا يجب أن تحتوي علي 6.25 غرام من بروتين الصويا في الحصة الواحدة على الأقل وتكون منخفضة الدهون المشبعة والكوليسترول . ويجب أن يظهر إدعاء " يمنع نخر الأسنان " في الأغذية الخالية من السكر التي تحتوي على الماتيتول واكسليتول أو السكريات الكحولية الأخرى . وأيضاً الأغذية التي تحمل إدعاء صحي يجب أن تحقق معايير عامة . يجب ألا تكون عالية في الدهون أو الدهون المشبعة أو الكوليسترول أو الصوديوم وأن تحتوي على بعض المواد المغذية الطبيعية .