

الرصاص في غذائنا

الرصاص هو أكثر العناصر المعدنية السامة شيوعاً ، مع الألمنيوم والكاديوم والنحاس والزنك . يأخذ الرصاص طريقه إلى داخل أجسامنا من الهواء والغذاء والماء ، ولكن تظل الطريقة الرئيسية هي عبر غازات العوادم بالرغم من الإقلال المستمر والمطرد لها في وقود السيارات . والرصاص الناتج من مثل هذه العوادم لا يكتفي باستنشاقنا له بل يتراكم في الأتربة وعلى النباتات التي نتغذى عليها . ولا يوجد مكان واحد في بريطانيا مثلاً يمكننا القول أنه خال من الرصاص. حتى في جليد جزيرة جرينلاند ، في القطب الشمالي ، تصل نسبة الرصاص لألف ضعف نسبتها من 100 عام خلت . أما الكاديوم فتزيد نسبته بخاصة لدي المدخنين .

التجنب

تجنب شراء الخضروات والفاكهة غير المغلفة لاسيما تلك التي نتناولها دون تقشير إذا تعرضت لعوادم المرور .

غسيل كافة الخضروات والفاكهة في إناء ملئ بالماء مع إضافة ملعقتين من الخل ، وهو ما يساعد في زيادة حموضة الماء ، وبالتالي إزالة المعادن الثقيلة .

التخلص من الأوراق الخارجية للكرنب والخس الخ .

عدم الاطمئنان لتناول السمك التي تم صيدها على سواحل المدن حتى الأسماك المجمدة ، والتي يشاع أن مصدرها من مناطق أكثر أمناً مثل بحر الشمال والمحيط المتجمد الشمالي ، عليك الحد من تناولك المفرط للأسماك غير معلومة المصدر مع تجنب التام لتناول المحار والقشريات المائية الأخرى في المناطق الصناعية .

الكف عن التدخين، بل والتعرض لدخان الآخرين، التدخين السلبي.

الإقلال بقدر الإمكان من الأطعمة المعبأة في عبوات الألمنيوم ، مع عدم شوي الطعام أو تغليفه بورق الألمنيوم (الفويل) .

عدم تناول مضادات الحموضة المحتوية على الألمنيوم .

عدم استخدام أواني الطهي المصنوعة من الألمنيوم، فالكثير من الأواني غير الملتصقة بمبنة بالألمنيوم، والذي يتسرب بكميات ضئيلة عبر هذه البطانة ولكنها سامة بلا شك.

شرب المياه المعلبة أو ترشيح المياه المنزلية لاسيما إذا كانت أنابيب إمدادك من النحاس، ومكان سكنك في منطقة للمياه العذبة المباشرة

الوقاية

- التأكد من أن غذاءك يحتوي على كميات وافرة من الكالسيوم والزنك وفيتامين "ج" وهي العناصر المعروفة بأنها مضادات المعادن الثقيلة. وهو ما يعني تناول المكسرات ، الحبوب ، الخضراوات الورقية الطازجة ، القمح غير المكرر (بالردة) الفواكه الطازجة ... الخ .
- تناول الأطعمة الغنية بالبكتين ، وهو أيضاً مادة واقية ، مثل التفاح ، الموز ، الجزر .
- عدم استهلاك أية صور من الكحوليات ، فهي تزيد من امتصاص الرصاص .
- إضافة ما لا يقل عن 1000 مجم من فيتامين "ج" ، 200 مجم من الكالسيوم ، 10 مجم من الزنك لغذائك اليومي ، مع مضاعفة هذه الكميات إذا كنت تحيا في احدي المدن .

النترات في الغذاء

تأكد لدي العديد من الحكومات ومنظمة الصحة العالمية ما لمواد النترات والنترت من آثار سامة. تم ذلك منذ سنوات عديدة. وفي سبعينيات القرن العشرين تم وضع حد أقصى لمستوياتها بالماء والغذاء. فبمجرد دخولها الجسم تتحد النترات مع الأمينات الموجودة تقريباً في كافة صور الغذاء مكونة النيتروزامينات، وهي مركبات عالية التحفيز على التحول السرطاني . وأغلب الهيئات المختصة بمياه الشرب في بريطانيا تفتقر لمعدات التنقية اللازمة للماء مع ما ينتج عن ذلك من استهلاك ملايين المواطنين لحدود تفوق الحد الأقصى من نسبة النترات المسموح بها دولياً. والمشكلة تظهر بأبعادها الخطيرة في الأراضي الزراعية، خاصة حوض نهر التايمز حيث تتراكم النترات الناتجة عن الأسمدة العضوية في المجاري المائية بنسب عالية . والحل الوحيد لمثل هذه المشكلة هو توقف المزارعين عن استخدام هذه الأسمدة الغنية بالنترات والاعتماد على الوسائل الطبيعية .

وبالمثل، فالمشكلة لا تقتصر على المياه، بل تتعداها إلى الخضراوات المزروعة في أرض مخصبة بهذه الأسمدة ، والتي تصبح مرتفعة النترات، كما أن هذه المواد الكيميائية تضاف إلى اللحوم المصنعة، مثل الهامبورجر، السوسيس، السجق. واستهلاكنا الكلي لها يتوزع بنسبة 70% من الخضراوات ، 21% من الماء ، 6% من اللحوم المصنعة .

التجنب

- شرب المياه المعلبة أو المعدنية.
- تناول المنتجات الزراعية طبيعية المنشأ والتسميد بقدر المستطاع .
- غسيل الأسنان وتسليكها بصورة منتظمة . يقدر أن حوالي 65% من النترت الممتصة تنتج في الفم عن طريق البكتيريا .
- تجنب الأطعمة التي تحتوي على النترات أو النيتريت، في صورة مواد حافظة ، بخاصة كافة صور اللحوم المصنعة.
- التأكد من تناولك لكميات كافية من البروتينات ، ولكن دون الإفراط فيها .

الوقاية

لمنع تكوين النيتروزامينات، أضف لغذائك اليومي 1000 مجم من فيتامين "ج" والطريقة المثلى تتمثل في توزيع هذه الكمية على الوجبات الثلاث الرئيسية .