

تضاف المواد الحافظة إلى المنتجات من أجل منع فساد المادة وحمايتها من التلف الناتج عن النمو البكتيري أو عن تغيرات كيميائية غير مرغوب فيها

## المواد الحافظة والأطفال

### حمدي المهدي

أو ارتكاريا أو حبوب حمراء، أو انتفاخ في العشرة أو العين أو الرقبة، بحسب مقدرة الشخص على تحمل الحساسية. تزيد من خطر الإصابة بالأنيميا مادة النترات عندما تدخل الجسم باعتبارها مادة حافظة في معظم منتجات اللحوم المصنعة، تتفاعل مع الهيموغلوبين في الدم لتكوين ميثاهيموغلوبين، ما يؤثر على قدرة خلايا الدم الحمراء على نقل الأكسجين إلى خلايا الجسم، ما يؤدي إلى الأنيميا، وكذلك الخمول والكسل وعدم القدرة على التحصيل الدراسي للأطفال.

- تؤثر على الجهاز المناعي للطفل  
أظهرت العديد من الدراسات الآثار السلبية للمواد الحافظة على صحة الجهاز المناعي لدى الأطفال.

- تؤثر على نفس الطفل  
أحد أكثر الآثار الجانبية الضارة للمواد الحافظة في الطعام هو أنها تزيد من احتمالية الإصابة بمشكلات التنفس عند الأطفال مثل الربو. بعض المواد الحافظة الموجودة في الأطعمة مثل الأسيتاموفين والكبريتات والبنزوات تؤدي إلى تفاقم مشكلات التنفس. - زيادة مشكلات القلب تشير الدراسات إلى أن المواد الحافظة في الأطعمة يمكن أن تضعف أنسجة القلب بمرور الوقت، فقد تبين أن نترات الصوديوم قد تتسبب في تضيق الأوعية الدموية فتقل نسبة ليونتها وتصبح أكثر صلابة، ما يهدد المستهلك بالإصابة بأمراض القلب المختلفة.

### كيف اعرف ان الطعام يحتوي على مادة حافظة؟

توجد أكثر من 3000 مادة تستخدم مضافات للطعام، وقسمت مضافات الأغذية من دول الاتحاد الأوروبي إلى أربعة أقسام رئيسية، هي: المواد الملونة، ويرمز إليها بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 100 إلى 199، والمواد الحافظة ويرمز إليها بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 200 إلى 299، ومضادات الأكسدة ويرمز إليها بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 300 إلى 399، والمواد المستحلبة والمتبنة ويرمز إليها بالرمز (E) تتبعه الأرقام من 400 إلى 499. فإذا احتوت المكونات على أغلفة الأطعمة على E200 إلى E299 ففي هذه الحالة تحتوي على واحدة أو أكثر من المواد الحافظة.

المواد الحافظة هي مواد تضاف إلى الأطعمة أو المنتجات الغذائية لمنع التلف الناتج عن البكتيريا والعفن والفطريات والخميرة.

**أضرار المواد الحافظة على الأطفال**  
رغم أهمية المواد الحافظة للحفاظ على بعض المنتجات أطول فترة ممكنة من دون حدوث تغيير فيها، فإن الإفراط في تناولها قد يسبب الكثير من المشكلات الصحية سواء للكبار أو الصغار، كما أن ضررها على الأطفال أكثر خطراً، إذ تسبب الكثير من المشكلات الصحية، ومنها:

- مشكلات فرط الحركة والنشاط عند الأطفال  
تشير بعض الدراسات إلى زيادة في الحركة المفرطة لدى الأطفال في عمر ثلاث سنوات عند تناولهم الأطعمة التي تحتوي على مواد حافظة من نوع بنزوات الصوديوم، فيما سجل الأطفال انخفاضاً ملحوظاً في الحركة بمجرد تفوقهم عن تناولها.

- تؤثر على الهرمونات  
من الآثار الجانبية للمواد الحافظة أنها يمكن أن تؤثر على النمو العصبي للطفل وجهاز الغدد الصماء الذي ينظم الهرمونات. فإذا أثيرت المواد المضافة على هرمون الأستروجين أو التستوستيرون، فقد تؤدي إلى تأخر سن البلوغ وتؤثر على الخصوبة للذكور.

- تقلل من وزن الجنين  
أظهرت دراسة أن الحوامل اللاتي يتناولن الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة الموجودة في الألبان واللحوم والأسماك المعلبة أكثر عرضة لأن يلدن أطفالاً أصغر حجماً، إذ تنتقل من الأم عبر السلسلة الغذائية إلى الطفل عبر المشيمة، كما قد تؤثر عليه بإحداث تشوهات له ومشكلات في صحته.

- تزيد خطر إصابة الأطفال بالحساسية  
المواد الحافظة، وخاصة ثاني أكسيد الكبريت، لها تأثير سلبي على البشرة والجلد، ويمثل هذا التأثير في الإصابة بالحساسية أو الطفح الجلدي، الذي يحدث في صورة إكزيما

يمكن أن تؤثر تلك المواد على النمو العصبي للأطفال (Getty)



## تأثير التوتر في صحة الأسنان والفكين

### صبر الأسنان يؤدي لأعراض كالصداع وصعوبة فتح وإغلاق الفم

الحساسية الشديدة الناتجة عن تآكل المينا، قد يشمل العلاج: استخدام واقي ليلي للأسنان لحمايتها أثناء النوم. • تقليل التوتر من خلال تقنيات الاسترخاء أو العلاج النفسي. • معالجة مشكلات العضة أو اصطفاف الأسنان.

### حساسية الأسنان

هي شعور بال ألم أو انزعاج في الأسنان عند التعرض لمحفزات معينة، مثل الأطعمة، والمشروبات الساخنة أو الباردة، أو الحلويات، أو حتى الهواء البارد، وتنتج هذه الحساسية عن طريق تآكل مينا الأسنان، نتيجة الضغط العالي المطبق على الأسنان في أثناء الصرير الليلي وانحسار اللثة، بالإضافة للتسوس. وتشتمل المعالجة على استخدام معاجين خاصة للأسنان الحساسة، وتطبيق الفلورايد في عيادة الأسنان.

### مشكلات اللثة

تنتج مشكلات اللثة عن ضعف الجهاز المناعي، وإنتاج مزيد من العوامل الانتهابية نتيجة الإجهاد النفسي، ويضاف إلى ذلك العادات السلبيّة المرتبطة بالتوتر، مثل التدخين، وتناول الأطعمة غير الصحية. يمكن تقليل المشكلات اللثوية من خلال زيادة العناية الفموية، واستخدام معاجين أسنان خاصة بالتهاب اللثة، كما ينصح باستخدام خيوط الأسنان، وزيارة طبيب الأسنان، للكشف عن أي مشكلات في اللثة.

### اضطراب المفصل الفكي الصدغي

إذا كنت تعاني من أعراض اضطراب المفصل

تأثير التوتر في صحة الأسنان والفكين واضح، والعلاقة بينهما في الواقع تبادلية. هل تعلم أن التوتر اليومي يمكن أن يؤثر بشكل كبير في صحة أسنانتك؟ في عالمنا الحديث، يعاني كثيرون من ضغوط الحياة اليومية، لكن القليل منا يعرف كيف يمكن أن يؤثر التوتر والإجهاد بصحة الفم والأسنان. وتشير الأبحاث إلى أن التوتر يؤثر في صحة الأسنان والفكين، ولا يؤثر فقط بمزاجنا وصحتنا العامة. نستعرض هنا كيف يمكن أن يؤثر التوتر في صحة الفم، وما الذي يمكنك فعله لحمايتها.

### نخور الأسنان

في حالات التوتر، يلجأ كثيرون إلى تناول المنبهات مثل الكافيين أو النيكوتين، ويزداد استهلاك الأشخاص للحلويات والشوكولاتة، وهي من المسببات الرئيسية لحدوث التسوس، بالإضافة لإهمال الشخص في بعض الأحيان العناية الشخصية والعناية بالفم والأسنان في حالات التوتر النفسي.

### التقرحات الفموية

تحدث نتيجة ضعف المناعة الناتج عن التوتر والإجهاد النفسي، وتسبب إحساساً بالألم، أو شعوراً بالحرق عند الكلام، أو تناول الطعام، وللتخفيف من أثرها تُستخدم المراهم الملطفة والمحاليل المطهرة للفم، وغالباً ما تشفى تلقائياً خلال عدة أيام، وفي حال استمرارها لفترة طويلة ينصح بمراجعة طبيب الأسنان.

### صرير الأسنان

غالباً ما يحدث صرير الأسنان أثناء النوم، ويؤدي إلى أعراض مثل الصداع، وصعوبة فتح وإغلاق الفم، بالإضافة إلى زيادة

الفكي الصدغي؛ يفضل مراجعة اختصاصي في اضطرابات الفك، لتقييم الحالة وتقديم العلاج المناسب. وهو اضطراب يشمل المفصل الفكي الصدغي والعضلات المحيطة به، ومن أعراضه: - ألم الفك. - الصداع وآلم الأذن. - صوت طقطقة عند فتح وإغلاق الفم. - تحدد حركة الفك. - صعوبة وعدم راحة أثناء المضغ. (العربي الجديد)



غالباً ما يحدث صرير الأسنان أثناء النوم (Getty)

### سؤال في الصحة

أعاني من ألم في وسط الصدر، بالقرب من الجهة اليمنى، علماً بأنني أذخ منذ سنة، ما أسباب ألم الصدر على شكل طعنات؟ وما الإجراء المناسب؟

أخي السائل، إن ألم الصدر الذي تعاني منه قد يكون ناتجاً عن إجهاد، أو بسبب اكتساب عادة التدخين لفترة الماضية، وقد يكون مؤشراً لمشكلة وحالة صحية تتطلب مراجعة الطبيب المختص.

أبرز وأهم أسباب الإلم الصدر لدى الشباب:

- ألم قصير وحاد شائع لدى الشباب والأصحاء ولا سبب محدد له، وقد يحدث عند التوتر. - التنفس الزائد أو فرط التهوية. - شد العضلات أو الأوتار الموجودة حول الضلوع أو التهابها.

- الإصابة بالربو.

- الذبحة الصدرية، وهي ألم في القلب، لكنها ليست نوبة قلبية.

- ألم نتيجة التهاب غشاء الرئة، ويزداد شدة عند التنفس بعمق أو السعال، هذا النوع من الألم يتطلب التوجه إلى الطبيب.

- التهاب في غشاء القلب إذا شعرت بالألم مع كل نبضة من القلب، وهذا النوع من الألم يتطلب أيضاً التوجه إلى الطبيب.

- الآلام الناجمة عن قرحة في المعدة.

- الألم الذي يكون مصدره المرارة هو عادة أكثر حدة بعد وجبة الطعام، وهو أيضاً يتطلب استشارة الطبيب.

- التهاب الغضروف الضلعي.

- فتق الحجاب الحاجز، وتحدث أعراضه خاصة بعد تناول الطعام.

أما عوامل الخطر لآلم الصدر عند الشباب، فهي: الحمى والإصابة بعدوى وفقر الدم، ومشكلات القلب الأخرى تؤدي إلى تفاقم أعراض الذبحة الصدرية، وممارسة الأنشطة التي تزيد من الجهد على القلب والتدخين، أو تناول وجبة دسمة.

### د. عامر شيخوني

أستاذ جراحة القلب والصدر

لاسئلكتم:

health@alaraby.co.uk

## أنواع المواد الحافظة

هناك نوعان شائعان من المواد الحافظة:

1. المواد الحافظة الطبيعية تُستخدم مكونات طبيعية للحفاظ على الأطعمة. ولها خصائص مضادة للأكسدة، ما يعني أنها يمكن أن تؤخر عملية الأكسدة وتزيد من طول العمر. على سبيل المثال، تشمل المواد الحافظة الطبيعية السكر والملح، والأحماض العضوية مثل حمض الخليك وحمض اللاكتيك)، والتوابل وزيوتها، وثاني أكسيد الكربون الذي يستخدم عاملاً مساعداً في حفظ المياه الغازية، وهذه المواد يمكن إضافتها إلى الغذاء بأي تركيز يتفق مع ذوق المستهلك وطبيعة المواد المحفوظة. كما يعد التجميد والتجفيف والتخليل من الطرق

## معلومة تهلك

