

أين الملاحية؟

الغذاء
الصحة



إن مشكلة المخللات الأساسية (عند البعض) هي في ملوحتها الزائدة. وعندما يقال ملوحتها فلا بد من إدراج هذه الكلمة ضمن الملوحات الأخرى التي أصبحت سمة من سمات أغذيتنا اليوم، وضمن حقيقة أننا نستهلك من الملح أكثر من حاجتنا بأضعاف كثيرة. ولعل أطفالنا يتناولون من الملح أكثر مما يتناول كبارنا منه. وماذا تعني هذه الحقيقة؟ ماذا يعني أننا نأكل أكثر من حاجتنا من الملح؟ وهل في ذلك ضرر على الصحة؟.. أوليس الملح مفيداً لأجسامنا؟



جرامات صوديوم يومياً. وإذا علمنا أن الحد الأدنى من حاجتنا إلى صوديوم هو في حدود ٥٠٠ مللجرام في اليوم فيمكننا القول بأنه نادراً ما نجد حالات تعاني أعراض نقص الملح الصحية.

حالات معينة

وإن كان ٥٠٠ مللجرام صوديوم في اليوم كافية للإنسان العادي فإن حاجة الحامل والمرضع منه أعلى من هذا بقليل فالحامل عندها سوائل أكثر خارج الخلايا، وجنينها له متطلباتها الخاصة. ورغم هذا فإن الزيادة لا تتعدى ٧٠ مللجراماً عن حاجة الشخص السليم، كما أن حليب المرضع به صوديوم (حوالي ١٨٠ مللجراماً/التر) وهي أيضاً لن تكون في حاجة إلى أكثر من ١٣٥ مللجراماً أكثر مما يحتاج إليه الإنسان العادي. أما الأطفال فهم لا يحتاجون حتى إلى ٥٠٠ مللجرام التي يحتاج إليها الكبير، فيكفيهم نصف هذه الكمية في عمر السنة تزداد تدريجياً مع تقدم العمر.

أما لو زادت الكمية

أما لو زاد الإنسان وأفرط إفراطاً في تناوله للملوح (وبمعرفتنا بدور الملح في الجسم) فمن المتوقع أن يحدث عنده تجمع للسوائل (ادما) وارتفاع في ضغط الدم أولاً ثم مشكلات أخرى بعد ذلك. ولكن فعلياً لن يحدث مع الإنسان السليم مثل هذا الأمر. والسبب هو أن الله زود الجسم بالكلية التي تتحكم في الزائد على حاجة

المتحكم في عمليات الحموضة والقاعدية في الجسم، وله دور أساس في امتصاص البروتينات المهضومة وتقلصات العضلات والإشارات العصبية وغير ذلك.

صورة نادرة

إننا نحصل على حاجتنا اليومية من الصوديوم عن طريق الغذاء الذي نأكل، فملح الطعام به حوالي ٣٩٪ من وزنه صوديوم وهناك أملاح أخرى تعتبر رافداً للملاحية تزودنا بالصوديوم مثل بيوكربونات الصوديوم وجليوتوميت الصوديوم الأحادية (الموجودة في المرق المعبأت) وغيرها. كما أن الماء الذي نشربه يحتوي على صوديوم (حوالي ٢٠ مللجراماً/التر). إلا أن أكثر ما يدخل أجسامنا من الصوديوم يأتي من الأغذية المطبوخة والجاهزة مثل اللحوم والأجبان والمخللات وتسالي الأطفال والحوادق والمقبلات والمعلبات والوجبات الوافدة. إن عملية حسابية بسيطة تمكننا من معرفة أن ما نتناوله من الملح يومياً تصل إلى حدود ٤ إلى ٧ جرامات أي ما يعادل ٢ إلى ٣

نعم هو مفيد.. بل ضرورة

ملح الطعام.. ذلك الناعم الأبيض الذي ما يفارق المائدة إلا والتفت الكل يسأل أين الملاحية؟ هذا الملح هو عبارة عن مركب من عنصرين معدنيين ضروريين لأجسامنا هما الكلور والصوديوم وأطلق عليه علمياً «كلوريد الصوديوم». والكلور جزء مهم من أجسامنا، ويمثل حوالي ١٥٪ من وزن الجسم ويوجد هذا العنصر في سوائل الجسم وهو مهم جداً في عمليات هضم البروتينات والكاربوهيدرات لأنه جزء محفز لإنزيمات الهضم.

وهو مهم لاستجابة الجسم ومناعته من الغزو الخارجي، وله دور في حفظ توازن السوائل ومكونات الخلايا من عناصر أخرى مثل البوتاسيوم.

وأما الصوديوم

أما الصوديوم فله أدوار ضرورية جداً في داخل أجسامنا، فهو المتحكم الأول في سوائل الجسم خارج الخلايا والتحكم الأسموزي لها، لهذا فهو بواب لدخول السوائل وخروجها إلى الخلايا ومنها. وهو

- ينصح مرتفعو الضغط زائد الوزن بالتقليل من كمية الملح في غذائهم
- الصوديوم ضروري لحفظ توازن سوائل الجسم والكلور مهم في عمليات الهضم والمناعة
- الحامل والمرضع في حاجة أكثر إلى الملح من الإنسان العادي
- الأغذية المعلبة والجاهزة هي المصدر الأعلى للملح في غذائنا

الدكتور

مدنان باجابر



- **الجسم يستطيع التأقلم مع مساحة واسعة من كميات الملح المتناول مادامت الكلية سليمة**
- **أمر الحساسية مقطوع به ولا بد للفتنة الحساسة من التقليل من تناول الملح في غذائهم**
- **ما زالت الصورة غير واضحة عن حقيقة علاقة الملح بارتفاع ضغط الدم**

الجسم وتطرحة خارجاً. فشرّب كميات من الماء كفيلاً بإذابة الزائد وطرحه للخارج. فالجسم قادر على التأقلم مع مساحة واسعة من كمية الملح المأخوذ في الطعام. ولكنه قد يحدث رفعاً لضغط الدم عند فترات معينة غير الأصحاء.

ومن هنا كان الربط!

من المعرفة النظرية لدور الملح والمعرفة بالفئات الحساسة منه كان الربط بين الزيادة في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم عند الإنسان. فقد كانت هناك مقولة قديمة تقول إن زيادة تناول الملح (في المجتمعات) يؤدي إلى الإصابة بارتفاع الضغط، ثم تعدلت المقولة لتصبح فرضية مقتصرة على مرضى الضغط، فكانت تشير إلى أنه ينبغي لمرضى الضغط أن يقللوا من تناول الملح حتى لا تتراكم المشكلة عندهم (ولم تثبت هذه الفرضية إلى يومنا هذا الذي نحن فيه). وفي عام ١٩٥٨ اكتشفت حالات الحساسية من الملح وظهرت نظرية واضحة المعالم وهي أن هناك فئة من الناس عندها مشكلة معينة في الكلية، إذ لا تتخلص الكلية من الصوديوم إلا تحت ضغط مرتفع للدم وهذا قد يؤدي إلى احتجاز السوائل في الجسم لفترة قد تبلغ بها السوائل ما يقرب من كيلو جرام (تقل أو تكثر حسب الشخص) ومتى ما وصل الضغط إلى المستوى المطلوب تعمل الكلية في التخلص من الصوديوم. ومنذ ذلك الحين (وإلى اليوم) حددت هذه الفئة وهي تنصح دائماً بتخفيف الملح في الطعام لتفادي ارتفاع ضغط الدم. وفي السنوات الأخيرة وجد أن هناك جيناً وراثياً مسبباً لهذا العطب في الكلية عند

الحيوانات وقد يكون كذلك عند الإنسان.

والبدناء أيضاً

ومن الفئات التي اتضح أن زيادة تناول الملح قد يسبب لها مشكلة ارتفاع الضغط فئة مرضى الضغط زائدي الوزن بمعنى أنه إذا كان مريض الضغط بديناً فإنه ينصح بتقليل الملح في طعامه حتى لا تزيد المشكلة، وعليه أن يخفف من وزنه للتخلص من ارتفاع الضغط ابتداءً.

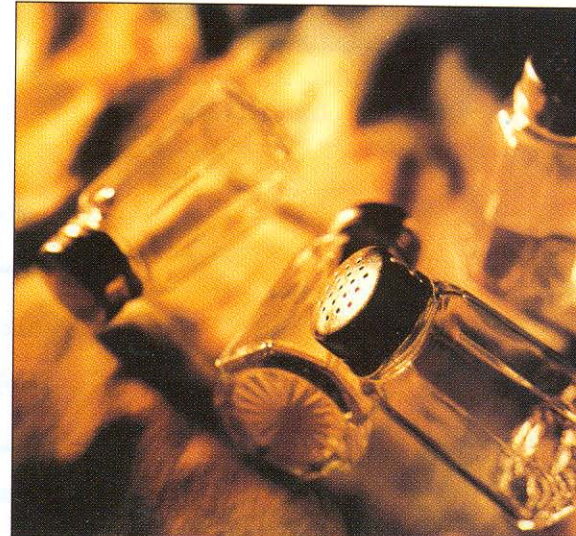
وما عدا هؤلاء

أما الفرضية التي تقول إن على مرضى الضغط (من غير البدينين) أن يقللوا من تناول الملح فهي ما زالت في اضطراب وعدم وضوح منذ عرفت إلى اليوم، وخالصة ما تم لإثباتها أو نفيها من أبحاث ما زالت في اضطراب أيضاً. والأكثر اضطراباً من هذه الفرضية هي الفرضية القائلة إن تناول الملح والمداومة عليه لربما قاد إلى ارتفاع في ضغط الدم. ولعل أوضح الدراسات في هذا الشأن الدراسة المسماة (Intersalt) التي تمت في عام ١٩٨٩م على أفراد من ٣٢ بلداً و٥٢ مركزاً والتي قالت إن هناك أدلة تربط بين استهلاك الملح وارتفاع ضغط الدم. ولكن الدراسة تؤكد أن التأثير ليس بالصورة التي كانت تطرح أو بالحجم الذي يعد مشكلة وإنما العلاقة بين المداومة على تناول الملح ورفع الضغط علاقة طفيفة التأثير.

وأصل هذه الدراسة كان بسبب الجدل الطويل حول نتائج الدراسات السابقة التي تقول إن هناك ارتفاعاً في الضغط عند استهلاك كميات كبيرة من الملح وما يقابلها في دراسات تنفي هذه العلاقة وتؤكد أن تناول الملح لا يؤثر على رفع ضغط دم الناس إطلاقاً. مادامت الكلية تعمل بصورة سليمة.

ضبابية الصورة

أما علاقة تناول الملح وخطورة مضاعفات أمراض القلب فهي تخرج أيضاً من



بعض الأغذية الغنية بالصوديوم

مللجرام	الكمية	المادة الغذائية
٤١٥	٣٠ جرام	قطعة جبن أمريكي
٣٤٠	(شريحة)	قطعة جبن مطبوخ
٣٢٠	٣٠ جرام	قطعة جبن أبيض
١١٧٠	٨٥ جرام	سمك مدخن
١١٢٦	(وبر بالجبن)	ساندوتش برجر كنج
١٦٠	بدون ملح (عادي)	بطاطس برجر كنج
١٠٨٢	ديلوكس	ساندوتش هارديز
٦٥٤	قطعة صدر جانبية	كنتاكي
١٩٠٠	٨٥ جرام	سمك أو ربيان معلب
١١٠٠	١٠٠ جرام	مخلل
		وللمقارنة فقط:
٣	كوب	قهوة أو شاي
٦٠	شريحة	خبز لبناني مفرد
١٢٠	كوب	حليب
٥٤	كوب	عصير تفاح

نفس منطلقات الدراسات حول علاقة الملح بضغط الدم المرتفع. ورغم ضبابية الصورة حتى في هذا الأمر إلا أن هناك مطالبات من جمعيات القلب بتحديد كمية الملح في وجبات مرضى القلب (لايزيد عن ٢٤٠٠ مللجرام في اليوم)، وإن كان هناك

موافقة على ما تطالب به الجمعيات فهو من باب الأحوط والأسلم حتى يحسم الأمر بدراسات أكثر وضوحاً مستقبلاً.

وأمر أخرى..

واليوم يمكن تلمس عدد من الأسئلة التي ما زالت قائمة عن حقيقة التأثيرات السلبية الفعلية للتعود على تناول الملح الكثير في الغذاء.

ورغم قلة الدراسات عن تأثير الملح على الأطفال، إلا أن هناك محاذير تربط بصورة غير مباشرة بين تعود الأطفال منذ الصغر على الإفراط في تناول الملح وارتفاع ضغط الدم عندهم في مستقبل أيامهم، خصوصاً عند العائلات التي عندها تاريخ واضح بارتفاع ضغط الدم والسمنة.

وأخيراً

فإن من ضمن توصيات مؤتمر «ارنجن- فرجينيا» التي نشرت أوراقه دورية التغذية السريرية في عددها الخاص بـ «الصوديوم في الغذاء» في فبراير عام ١٩٩٧م توصية الحاجة إلى دراسات أكثر عمقاً تأخذ في الاعتبار الحالات الفردية والجنس والحساسية للملح وغير ذلك، وإلا فلا يزال السؤال قائماً: أين الملاحه؟ وأين موقعها من مشكلات ارتفاع ضغط الدم؟!