

مر اصد

إعداد: جمال بوزيان

أطباء يحذرون المستهلكين

الإفراط في استخدام الدقيق الأبيض يتسبب في مشكلات وأضرار صحية

تَرسدُ أخبارُ اليومِ مقالاتُ في مختلفِ المجالاتِ وتَنشُرُها تَكرِماً لِأَصحابِها وبِهَدَفِ مُتابَعَةِ النُّقْادِ لَهَا وقراءتِها بِأدواتِهم ولِإِطْلَاعِ القَراءِ المُكرَّامِ على ما تَجدُ بهِ العَقولُ مِن فِكرٍ ذي مُنعةٍ ومُنفعةٍ... وما يَنشُرُ على مَسْؤولِيَّةِ المُأساتذةِ والنُّقادِ والمُكتَتابِ وضُيُوفِ أيِّ حِوارٍ واستَكتابٍ وذِوي المَقالاتِ والإِبداعاتِ الأدبيَّةِ مِن حيثِ المِلْكِيةِ والرأيِ.

خبز الدقيق الأبيض.. سم أبيض وغذاء وداء للإنسان

د. رمزي بوبشيش

يعكف الجُزائري على تناول الخبز بشراهة ونقصد هنا خبز الدقيق الأبيض أو الخبز المصنوع من الفريينة والذي تحرص المأسر الجُزائرية على استهلاكه في كل وجباتها تقريباً أثناء الفطور والغداء والعشاء فهو نادراً ما يفارق مائدة الجُزائري كما أنه يكثر أيضاً استهلاك الخبز المصنوع من الفريينة والدقيق الأبيض في المطاعم الخاصة وكذلك في مطاعم المدارس والجامعات والمؤسسات العمومية فهو بذلك يرافق كل الموجبات الرئيسية على غرار الأوروبي عموماً والذي يعرف باستهلاكه للخبز وتفننه في صناعته لكن ثقافة استهلاكه في حدود المعقول وبكميات أقل مقارنة بالجُزائري الذي يستهلك عدة خبزات في اليوم الواحد. □

لقد تخلّى الجُزائري عن خبز الدقيق الكامل خبز القمح بنخالته والغني بالألياف والشعير إلى خبز الدقيق الأبيض والفريينة وخصوصاً أنه مدعم في سعره مما يسر من استهلاكه وكثرة اقتنائه دون علمه أو جهله غير العمد بمخاطر كثرة استهلاكه على صحته الجسدية. كما أن الفريينة والدقيق الأبيض لا يدخلان في صناعة الخبز فقط بل يتم إدخاله في كثير من التحضيرات والصناعات الغذائية للجُزائري.. ويستخدم في العديد من وصفات الأكل وهو ما يتسبب في زيادة الوزن بشكل كبير ولكن الأمر لا يقتصر على زيادة الوزن حيث أن الإفراط في استخدام الدقيق الأبيض قد يتسبب في العديد من المشكلات الصحية.

وبما أن الجُزائري يحرص كثيراً على تناول خبز الدقيق الأبيض والفريينة دون أن يعرف عنه الكثير مما يصنع ويستخرج وما هي أضراره وما المشكلات التي يسببها على صحة الإنسان فسنتناول ذلك في مقالنا هذا.

ينتج الدقيق الأبيض والفريينة عن طحن حبوب القمح بعد فصلها عن قشورها مما يفقدها من نخالتها وقيمتها الغذائية ويتميز بلونه الأبيض الناصع ونعومة حبيباته ودقتها ويحتوي الدقيق على نسبة عالية من الجلوتين وهو البروتين الطبيعي الموجود في حبات القمح الذي يعطي له القوام المرين عند العجن ويساعد على تشكيل المخبوزات.. تبدأ عملية الطحن في المطاحن الكبرى عن طريق استخدام مطاحن أسطوانية فولاذية ذات سرعة وحرارة عالية وفي البداية تزال طبقتا النخالة والجبن وتتبقى طبقة الأندوسبيرم النشوية التي ينتج عن طحنها الدقيق الأبيض.. يحتوي الدقيق الأبيض الناتج من عملية الطحن على قدر ضئيل جداً من العناصر الغذائية لحبوب القمح الأصلية فتدمر درجة حرارة المطاحن الأسطوانية هذه العناصر الغذائية بعد هذه المرحلة يعرض الدقيق إلى حمام غاز الكلور الذي يستخدم كعامل للتبييض لكنه مهيج قوي وخطر للجهاز التنفسي إلى جانب أن الكلور عند اتحاده مع الدقيق في مرحلة العجن تنتج عنه مادة سامة تسمى أوكسان وهذه المادة تؤدي إلى تدمير خلايا البنكرياس والإصابة بمرض السكري □ يصبح الدقيق أبيض تماماً وخالياً من أي فيتامينات طبيعية بعد حمام غاز الكلور ويخلط الدقيق المبيض مع مكملات الفيتامينات والمعادن الصناعية لإثرائها ولكن هذه الفيتامينات والمعادن تكون مضرة عكس الفيتامينات التي تم نزعها.

أضرار خبز الدقيق الأبيض والفريينة

- زيادة الوزن والإصابة بالسمنة: لا يحتوي الدقيق الأبيض على المغذيات التي يحتاجها الجسم للشبع وقد أكدت الدراسات أن زيادة تناول المعجنات والمخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض تزيد نسبة الدهون في الجسم وتزيد في منطقة البطن وأشارت الدراسات إلى أن تناول منتجات الدقيق الأبيض يرفع أيضاً من مستويات الكوليسترول في الجسم إلى جانب زيادة الوزن.

- مشكلات الهضم والتهاب القولون: تحدث بعض المشكلات في الجهاز الهضمي نتيجة لتحسس الأمعاء من مادة الجلوتين الموجودة بنسبة مرتفعة في الدقيق الأبيض وهي عبارة عن بروتين طبيعي يصعب هضمه وقد يؤدي إلى الإصابة بالتهاب القولون وتلف القناة الهضمية والأمعاء المتسربة والحساسية لذا يجب على المصابين بحساسية الجلوتين اتباع نظام غذائي خال من الجلوتين وبالتالي التخلي عن خبز الدقيق الأبيض والفريينة. □

- ارتفاع نسبة السكر في الدم: أثبتت دراسة أجريت في الولايات المتحدة الأمريكية أن زيادة استهلاك الدقيق الأبيض المكرر في الطعام تتسبب في ارتفاع معدل الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني إذ أن الدقيق الأبيض المكرر يحتوي على مؤشر نسبة السكر في الدم وهو مقياس يقيس السرعة التي يُزيد فيها الطعام من مستويات السكر في الدم وبذلك فهو يرفع مستويات الأنسولين وهو هرمون يطلقه البنكرياس وبمجرد إفرازه ييسر وصول السكر إلى الخلايا للحصول على الطاقة.
- الإصابة بأمراض القلب: تشير الدراسات إلى أن تناول كميات كبيرة من الدقيق الأبيض تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية في حين أن هناك عددا من الدراسات الأخرى تؤكد أن تناول الحبوب الكاملة يمكن أن يحمي من الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.
- يحتوي الدقيق الأبيض على مجموعة من المواد الضارة مثل (السيستين) وهذه المادة عبارة عن حمض أميني يتم إضافته لمختلف المخبوزات وهذه المادة يتم صنعها من مواد ضارة كما يحتوي الدقيق الأبيض كذلك على مادة (الوكسان) وهذه المادة تؤثر على خلايا بيتا في البنكرياس وبالتالي قد يتعرض الفرد للإصابة بأمراض السكر.
- خلال عملية التكرير يتم التخلص من العناصر الغذائية بهدف جعل الدقيق الأبيض حمضيا وفي حالة تم تناول طعام مليء بالأطعمة الحمضية فيؤدي ذلك إلى جعل الجسم يقوم بطرد الكالسيوم من العظام وبالتالي يؤثر ذلك على كثافة العظام.. وجدير بالذكر أن الحامضية المفرطة تترتب عليها الإصابة بالتهابات مثل التهاب المفاصل. □
- الرغبة الشديدة في تناول الطعام: يحتوي الدقيق الأبيض على شكل معدل من مادة الجلوتين وهو بروتين موجود في جلوتين القمح يطلق الجلوتين تأثيرا جيدا في الدماغ عن طريق التحول إلى مادة تعبر الحاجز الدموي الدماغي وتلتصق بالمستقبلات الأفيونية في الدماغ وهو مركب نشط جدا يحفز على شهية الإنسان للطعام. □ □
- الإصابة بالسرطان: توجد مستقبلات الأنسولين في الخلايا السرطانية أكثر من الخلايا السليمة لدى الإنسان وتزداد نسبة الأنسولين في الجسم بسبب تناول المخبوزات المصنوعة من الدقيق الأبيض بكميات كثيرة وبالتالي فإن هذه الاستجابة تعزز نمو الخلايا السرطانية في الجسم.
- ضعف الإدراك: أثبتت الأبحاث أن مقاومة الأنسولين وارتفاع نسبة السكر في الدم المزمن الناتج عن تناول الدقيق الأبيض من عوامل الخطر الرئيسية للضعف الإدراكي ومرض الزهايمر ومرض باركنسون. □
- الاكتئاب: يرتبط النظام الغذائي الغني بالكربوهيدرات المكررة ومن بينها المعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض بزيادة خطر الإصابة بالاكتئاب.
- حب الشباب: قد يسبب تناول المعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض في إصابتك بحب الشباب.

بدائل صحية للدقيق الأبيض

- لتفادي الأضرار الناتجة عن الدقيق الأبيض يُنصح باستبداله ببعض أنواع الدقيق الصحية بعيدا عن خبز الدقيق الأبيض والمفرينة وباقي المخبوزات المصنوعة منها فإننا ننصح ببعض البدائل ومنها:
- دقيق القمح الكامل: هو الدقيق الذي يحتوي على النخالة والقمح وبالتالي لا يتم تجريدته من العناصر المفيدة على عكس الدقيق الأبيض.
- يتسم دقيق القمح الكامل بلونه الداكن ويطلق عليه أيضا اسم الدقيق البني أو دقيق القمح وهو الذي كان يحرص أجدادنا في الجزائر على تناوله ويعد من أفضل خيارات الدقيق وهو الدقيق الذي تصنع منه المكسرة لدى الأسر الجزائرية في الماضي غير البعيد.
- يُمكن استخدام دقيق القمح الكامل في تصنيع مختلف أنواع المخبوزات والأطعمة بدلا عن الدقيق الأبيض حيث يتسم بأنه مناسب لمرضى السكري.
- دقيق الشوفان: كما أنه يمكن أيضا تناول دقيق الشوفان الصحي والأقل ضررا من الدقيق الأبيض حيث يتم تصنيع مختلف الأطعمة منه كالمعكرونة والأرز كما يمكن استخدامه في صنع المخبوزات من خلال مزجه مع دقيق القمح الكامل.
- لا يحتوي دقيق الشوفان على الغلوتين حيث يُعد من أكثر أنواع الدقيق التي ييسر هضمها.
- دقيق جوز الهند:
- دقيق جوز الهند غني بالألياف التي تساعد على تحسين صحة الجهاز الهضمي وتحسين حركة الأمعاء بطريقة منتظمة وتحفيز إنتاج البكتيريا النافعة في الأمعاء.
- دقيق الأرز:
- دقيق الأرز من المصادر الغنية بالبروتين والبديلة للدقيق الأبيض وهو غني بالألياف الغذائية التي تساعد على نقل الطعام بشكل صحي والتخلص من السموم ويساعد دقيق الأرز على الشعور بالشبع لفترات طويلة مما يقلل من وزن الجسم.
- دقيق الحمص:
- يحتوي دقيق الحمص على سعرات حرارية أقل من الدقيق الأبيض ويحتوي على عناصر غذائية كثيرة مثل الحديد والبوتاسيوم

والبروتينات والمغنسيوم ومواد أخرى تساعد على بناء الجسم وتحسين صحته.

- الدرنات النشوية: إن حاجة الجسم لكميات عالية من الكربوهيدرات بعيدا عن خبز الدقيق الأبيض والفرينة فيمكن تناول الدرنات النشوية مثل: البطاطا والبطاطا الحلوة والملفت والموز.

- الحبوب الكاملة والبقوليات: إن إنقاص الوزن والتخلص من الوزن الزائد والوصول إلى الوزن المثالي بعيدا عن تناول خبز الدقيق الأبيض والفرينة والتحكم بنسبة السكر في الدم وتقليل خطر الإصابة بالأمراض المزمنة فيمكن تناول الحبوب الكاملة والسلطات لتحقيق هذه الغاية.

خبز الدقيق الأبيض والفرينة وكل ما يصنع بها سم أبيض وغذاء داء له مضار كثيرة على الجسم ويسبب عواقب صحية قد لا تحمد عقباها لذا ننصح بتجنب تناول المعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض أو على الأقل الحد منها واستبدالها بأطعمة أخرى أكثر فائدة لجسم الإنسان وأقل ضررا قد يجد المواطن الجزائري صعوبة في ذلك خصوصا أنه متعود على الاستهلاك الشره لمادة الخبز في وجباته اليومية لكن مع الوقت سيعتاد على نظام غذائي قليل أو خال من المعجنات المصنوعة من الدقيق الأبيض.

====

===

هل يعتبر الدقيق الأبيض سما قاتلا؟

د. نيهال المشبراي

تنتشر الاتهامات الموجهة للدقيق الأبيض باعتباره سما يسبب الضرر للجسم كما يتساءل البعض عن مادة الغلوتين التي يُظن أنها يمكن أن تشكل خطورة على الصحة.

والحقيقة المؤكدة علميا أن الدقيق ذو الحبة الكاملة هو الخيار الأفضل غذائيا لكن ذلك لا يعني أن الدقيق الأبيض ☐ فيه سم قاتل. كما أن الغلوتين يعتبر مكونا طبيعيا من مكونات حبوب القمح والتي لا تفيد إزالتها ☐ بحسب المصادر العلمية المؤكدة. والفائدة العلمية الوحيدة للحمية الخالية من الغلوتين هي أنها علاج لمرضى الداء البطني.

دقيق القمح الكامل هو الدقيق الطبيعي بدون معالجه ولذا فهو يحتفظ بطبيعته التي خلقها الله لنا والتي تناسب طبيعة ☐ خلقه سبحانه وتعالى لأجسامنا وللجهاز الهضمي على وجه الخصوص.

يتأثر الدقيق الأبيض بنقص الألياف التي تكسب دقيق القمح الكامل مزايا غذائية عديدة لكن الدقيق الأبيض يبقى غذاء غير سام ولما يشكل خطرا مباشرا على الجسم.

ولكن ينبغي التأكد من طريقة تصنيع أنواع الدقيق الأبيض حيث أنه يُسمح في بعض الدول بتبييضه بمواد كيميائية وهي طريقة ممنوعة في دول الاتحاد الأوروبي وغيرها من دول العالم.

كيف يتم تصنيع دقيق القمح الكامل؟ ☐

يتكون الدقيق أو طحين القمح الكامل عند طحن حبوب القمح الكاملة ولما يحتاج لمعالجة أو خطوات تصنيع وتغيير (unrefined). لذلك فهو يحتوي على كل القيمة الغذائية الطبيعية لحبوب القمح ويحتفظ بالردة؛ الألياف التي تعطيه لونه البني.

كيف يتم تصنيع الدقيق الأبيض؟

يتم تصنيع الدقيق أو الطحين الأبيض عن طريق معالجة دقيق القمح الكامل لإزالة الردة (bran) والبرعم (germ) منه ليتبقى في الدقيق الأبيض سويداء البذرة (endosperm) المليء بالنشا وبعض البروتين والزيوت.

ويتم تخزين الدقيق الأبيض بعد ذلك في مخازن جافة بطريقة معينة تسمح لعملية الأكسدة التي تكسبه لونا أكثر بياضا بالحدوث.

ما هي أهمية الألياف التي يفقدها الدقيق الأبيض بإزالة الردة منه؟

لوجود الألياف في الدقيق فوائد عديدة من أهمها أنها تساعد على زيادة الإحساس بالشبع وبالتالي تجنب زيادة الوزن فهي في معظم

لا يتم هضمها كما أن وجودها ينظم حركة القناة الهضمية. تناول المواد النشوية (الكربوهيدراتية) مع الألياف التي أوجدها الله معها في صورتها الطبيعية يمكن الجسم من الاستفادة من القيمة الغذائية لها دون حدوث تأثيرات سلبية كزيادة الوزن وأمراض مثل داء السكري. وبنفس الطريقة يُنصح بتناول البطاطس مثلاً وهي تحوى مواد نشوية مع قشرها الغني بالألياف. أكدت المواقع البريطانية أن الامتناع عن تناول المواد النشوية يدعو أنها تزيد الوزن يعتبر خطأ شائعاً. ذلك لأن سرعتها الحرارية أقل بكثير من الدهون (تقريباً النصف) ولأنها مفيدة جداً و غنية بالمعادن والفيتامينات المهمة بالإضافة للألياف. لكن المشكلة تحدث بسبب طريقة أكلها (بدون الألياف) بالإضافة لطريقة طهيها والمواد الدهنية التي تضاف إليها مما يجعلها غير صحية و تسبب زيادة الوزن.

فوائد أخرى..

تنظيم حركة القناة الهضمية والأمعاء: تساعد الألياف بكونها مواد لا تهضم على زيادة حجم الطعام الذي يتم هضمه أثناء مروره في القناة الهضمية مما يساعد على الضغط على عضلات القناة الهضمية وتحفيزها وتنظيم حركتها. تنظيم حركة القولون وتجنب حدوث الإمساك: وبنفس الطريقة تساعد الألياف التي تزيد من حجم ما تبقى من فضلات الطعام في القولون على تحفيز حركة عضلات القولون والمساعدة على تجنب الإمساك وخروج الفضلات خارج الجسم بسهولة. رفع القيمة الغذائية للدقيق: ولذلك فإن إزالة الردة والبرعم من الدقيق الأبيض تتسبب في نقص بعض الفيتامينات مثل فيتامين ب وبعض المعادن مثل الحديد. ولذلك يتم إضافة فيتامينات ومعادن لبعض أنواع الدقيق الأبيض لتعويض هذا النقص إما أن نقص الألياف وفائدتها هو ما لا يمكن تعويضه.

ما هي الأنواع التي يجب تجنبها من الدقيق الأبيض؟ من أجل أسباب اقتصادية وتوفرها للوقت تستخدم بعض الشركات مواداً كيميائية مثل (غاز الكلورين- البروميت- بيروكسايد) لتبييض الدقيق الأبيض وجعله أكثر نعومة. وذلك بدلا من اتباع الطريقة الصحية لتصنيع الدقيق الأبيض بتخزينه لفترة انتظاراً لحدوث الأكسدة التي تمنحه لونه الأبيض وطبيعته. ويسمى الدقيق الذي يصنع باستخدام المبيضات الكيميائية بالدقيق الأبيض المبنيّض (flour bleached). يمنع الاتحاد الأوروبي تصنيع وبيع الدقيق المبنيّض في دول أوروبا نظراً لعدم التأكد من أمان استهلاكه ولارتباطه بزيادة خطر التعرض لأمراض عدة أولها مرض السكري.

هل يشكل الغلوتين الموجود في الدقيق خطراً على الصحة؟ الغلوتين هو عبارة عن مواد بروتينية موجودة في حبوب القمح والشعير وبالتالي فهو يوجد في الدقيق الأبيض ودقيق الحبة الكاملة على حد سواء. ولما يشكل وجود الغلوتين في الغذاء خطورة على الشخص السليم كما لا يوجد أي دليل علمي يشير إلى أن تناول أغذية خالية من الغلوتين يمكن أن يفيد الصحة. وهذا ما تؤكد المصادر العلمية المختلفة ومنها الموقع الرسمي لجامعة هارفارد الأمريكية. الأشخاص الوحيدون الذين يمكن أن يستفيدوا من الحماية الخالية من الغلوتين بل ويجب أن يلتزموا بها هم المصابون بأحد أمراض الجهاز الهضمي والذي يسمى بالداء البطني (disease Celiac). الداء البطني هو من الأمراض المناعية التي يسبب تناول الغلوتين فيها تكون مكونات مناعية (أجسام مضادة) تهاجم خلايا وأنسجة الجسم الطبيعية بالأعضاء. يتسبب ذلك بحدوث أعراض معوية مزمنة كالانتفاخ والآلام المستمرة واضطرابات القولون ويعتمد علاج هذه الحالة المرضية على تناول حمية غذائية خالية من الغلوتين. ما اكتشفه العلم الحديث عن فوائد الألياف يؤكد أن الطبيعة التي خلق الله لنا بها المواد الغذائية هي أفضل صورة ملائمة للجسم وللجهاز الهضمي البشري الذي خلقه سبحانه.

كما يتبين لنا أن الخطوات التصنيعية للغذاء والتي اعتادها البشر منذ عقود تسببت في حرمان المواد الغذائية من مكونات مفيدة بشكل جعل مهمة تعامل الجسم معها أكثر صعوبة.