حوار

الاستشاري في «إنترناشيونال كلينك» طالب الحكومة بعدم صرفه والأرز في «التموين» ... وطرح حلولاً غير تقليدية لمواجهة «البدانة» و«السكري»

هاني حيدر المتخصص في «السمنة» لـ «الراي»: السكّر المصنّع سمّ ... ويسبب الإدمان

حاوره سلمان الغضوري

طرح استشاري الجراحة العامة والمناظير والسمنة في مركز إنترناشيونال كلينك الدكتور هاني حيدر، حلولا غير تقليدية لمواجهة ظاهرة «السمنة» و«السكري» التي تنتشر في المجتمع الكويتي بشكل غير تقليدي هي ايضا، حيث طالب الحكومة بعدم صرف السكر والأرز الأبيض ضمن مواد التموين، وفرض ضرائب على أي الوجبات الغذائية السريعة الغير صحية للمستهلك.

واشار الدكتور هاني حيدر، في حوارمع «الراي»، الى ان «الحكومة تتسبب، بغير عمد، في إصابة المجتمع بأمراض السكري والسمنة ومشاكل صحية أخرى، وذلك من خلال صرفها تلك الأغذية غير الصحية في التموين كالسكر والأرز الأبيض»، مطالبا الحكومة بوقف صرف السكر تماما، واستبدال الأرز الأبيض بالأسمر الذي يعد أفضل على صحة الفرد.

وقال الدكتور حيدر، إن «اغلب مشاكلنا الصحية تكمن في تناولنا للأطعمة غير الصحية، اما لاحتوائها على نسب عالية من السكر المصنع، او الدهون الضارة، او إنها انتجت من بذور معدلة جينياً، وتعرضت للرش من مبيدات كيماوية».

وبين الدكتور حيدر، ان «فرض الضرائب على الوجبات السريعة، وأي مواد غذائية غير صحية للمستهلك، ستسهم في اجبار تلك المنتجين على اللجوء إلى توفير وجبات غذائية صحية».

ولفت الى ان 90 في المئة من الأغذية الموجودة حاليا في السوق ليست صحية، لاحتوائها على نسب عالية من السكر والدهون الضارة، مبينا أن «لقلة الحركة دورا كبيرا في مشاكلنا الصحية، حيث اصبحنا نصاب بالسمنة نتيجة قلة الحركة».

واوضح، أن «هناك دراسة علمية أجريت حول أكثر الشعوب المعمرة في العالم والتي تعيش لأكثر من 100 عام، وهي تتركز في 5 أماكن في العالم، منها جزيرة معزولة في اليابان، وجزيرة في اليونان، وجزيرة أخرى في إيطاليا، وشبة جزيرة في كوستاريكا، ومدينة لومالندا في كاليفورنيا الأميركية»، لافتا الى أن «أغلب الناس هناك لديهم عامل مشترك هو العمل اليدوي في حرف كالرعي وصيد السمك والزراعة، كما أنهم لا يتناولون السكر المصنع ويستبدلونه بالفواكه والعسل»...

وفي ما يلي تفاصيل الحوار.

هاني حيدر (تصوير كرم ذياب)

○ 90 في المئة من أغذيتنا في السوق ليست صحية وتحتوي على نسب عالية من السكّر والدهون الضارّة

○ 50 في المئة من غذائنا اليومي ... أطعمة من خارج المنزل وغالبيتها غير صحية

○ لننظر إلى الطعام ونفكّر قبل تناوله ... هل هو ضار لنا أم لا؟

○ إيقاف صرف حليب البودر وجبن الكاسات «الكوب» لاحتوائهما على نسبة دهون عالية

○ نعاني من قلة الحركة ... لقد أصبحنا نأكل أكثر مما نحرق من طاقة

○ دراسة من جامعة هارفارد أفادت أن الشعوب التي تتناول الأرز الأبيض معرّضة للإصابة بمرض السكري بنسبة 27 في المئة

○ البديل عن السكر المصنّع تناول الفواكه والتمر والتحلية بالعسل

○ الأرز بالأساس أسمر وليس أبيض والإنسان نزع ثلاث قشرات مفيدة من حبته وأبقى على «النشا» فقط

○ دراسات علمية أجريت على الحيوانات التي تتغذى على الحبوب المعدّلة جينياً أثبتت أن لديها مشكلات عقم وإجهاض وتشوّهات في الأجنّة

○ نحتاج إلى قانون يلزم الشركات الأميركية بإعلان ما إذا تم استخدام حبوب معدّلة جينياً على منتجاتها أم لا؟

○ العبث في طعامنا طال كل شيء ... الحبوب والحيوانات وأسماك المزارع

● ما الأسباب التي تقف وراء مشاكلنا الصحية؟

- لا يوجد لدي شك، ان من اهم أسباب مشاكلنا الصحية في هذا الوقت هو تناولنا لأطعمة غير صحية، سواء كان محتواها غير صحي، او التي تم اعدادها او انتاجها من مواد ضارة بصحة الإنسان.

ولا يخفى على أحد أننا لم نعد نأكل في المنزل كما كنا في السابق، حيث ان نحو 50 في المئة من غذائنا اليومي يأتي من تناولنا للاطعمة خارج المنزل، وأغلب هذه الاطعمة غير صحية.

والمؤسف ايضاً في الموضوع ان هناك صعوبة في الحصول على غذاء صحي لتحضيره في المنزل حيث ان 90 في المئة من أغذيتنا المتوافرة في السوق ليست صحية، وتحتوي على نسب عالية من السكر والدهون الضارة.

كما أن لقلة الحركة دورا كبيرا أيضا في مشاكلنا الصحية فقد اصبحنا نأكل اكثر مما نحرق من طاقة ما يعرضنا للاصابة بالسمنة.

وتعد الكويت ضمن المراتب الاولى عالميا في نسبة الاصابة بالسكري والسمنة، وما لهذه الامراض من تبعيات وأعراض صحية خطيرة، كالإصابة بارتفاع الضغط والكوليسترول وأمراض القلب والفشل الكلوي وغيرها من الأمراض الأخرى، والتي قد تصل الى نشوء الاورام السرطانية.

● بمناسبة الحديث عن الوجبات الخارجية ... هل لديك مطالب معينة من الحكومة؟

- نعم، اطالب الحكومة بفرض ضرائب على الوجبات السريعة، واي مواد غذائية غير صحية للمستهلك، حيث ستساهم تلك الضرائب في أن تجبر المنتجين على توفير وجبات غذائية أكثر صحية، كما توجه المستهلك لتناول الاطعمة الصحية.

● وهل تلمح بان للحكومة دورا في زيادة السمنة والأمراض لدى المجتمع؟

- نعم، وهذا الدور واضح تماما من خلال صرف مواد غذائية ضارة لصحة الإنسان عن طريق التموين، فلو دققت جيداً في هذا التموين، لوجدت ان اغلب ما يصرف للمواطنين غير صحي، واهمها السكر الذي يصرف بشكل كبير، حيث يعد السكر المصنع هو أساس المشاكل الصحية، وأرى شخصيا أنه نوع من انواع السم، كما أن السكر يسبب الإدمان لمتناوله، وله ايضاً دور في تعطيل الهرمون الخاص بالشبع، لذا يقوم الشخص بتناول المواد الغذائية التي تحتوى على نسب عالية من السكر دون دراية مما يزيد من احتمالية نشوء سمنة لديه. وكذلك تصرف الحكومة في التموين الأرز الأبيض، والذي اثبتت

دراسة من جامعة هارفارد ان الشعوب التي تتناول الأرز الأبيض، معرضة للاصابة بمرض السكري بنسبة 27 في المئة اكثر من الشعوب التي تتناول نسبة اقل منه، وكذلك الزيت النباتي الذي يتم صرفه في التموين، ولانعرف ماهي مصادره، هل تم انتاجه من بذور معدلة جينيا ام لا، وهل تم رش مبيدات كيماوية على المحصول؟.

● هل تطالب كمختص في السمنة من الحكومة بعدم صرف هذه المواد الغذائية؟

- نعم، اطالب الحكومة بوقف صرف السكر نهائيا في التموين، واستبدال الأرز الأبيض بالاسمر، والتحري جيدا من مصادر الزيوت النباتية ما اذا تم استخدام تعديل جيني على البذور، او تم رش مبيدات كيماوية عليها، او على حبوب العدس.

كما يجب ايقاف صرف جبن الكاسات «الكوب» كونه ضارا، ويحتوي على نسبة دهون عالية، وكذلك الحال بالنسبة للحليب البودر.

● إذا امتنع الناس عن أكل السكر المصنع، واي أغذية تحتوى عليه، فما هو البديل؟

- البديل هو تناول السكر الصحي الموجود في الفواكه والتمر والعسل، فاذا أردت ان تحلي فعليك ان تحلي بهذه الاشياء.

وإذا تناولت قطعة من الشوكولاتة او الكعك فان الجسم يقوم بامتصاص السكر الموجود فيها بشكل سريع، لانه سكر سريع الهضم وينعكس ذلك على ارتفاع مستوى السكر في الدم خلال فترة قصيرة من تناول هذه الوجبات وهو اساس المشكلة، بينما الفواكه من الناحية الاخرى تحتوي على الياف تقوم بالامساك على السكر الموجود بداخلها والاحتفاظ به لمدة اطول عند عملية الهضم، مما يسهم في ارتفاع نسبة السكر بالدم بشكل تدريجي، وليس بشكل سريع، كما ان الفواكه تحتوي على فيتامينات وأملاح مهمة لجسم الإنسان، والالياف مهمة جداً لصحة القولون وتمنع حدوث الإمساك.

● لماذا تنصح باستبدال الأرز الأبيض بالأسمر؟

- الأرز بالاساس أسمر وليس أبيض، والإنسان حول هذا الأرز الأسمر الى أبيض عن طريق نزع ثلاث قشرات من حبة الأرز، حيث يتم نزع الالياف والفيتامينات والاملاح المهمة والابقاء على اللب وهو النشا فقط، أي أن الأرز الأبيض فقط يحتوي على السكر من دون المواد المفيدة لجسم الإنسان التي يحتويها الأرز الأسمر، كما أن الأرز الأبيض سريع الهضم ولا تشعر بالشبع منه كالأرز الأسمر.

● ما هي مشكلة تناول منتجات غذائية تم فيها استخدام بذور معدلة جينياً؟

- أكثر البذور المعدلة جينيا هي حبوب الذرة والصويا والقطن والكانولا، وهي من اكثر الحبوب التي يتم استخدامها في تصنيع الزيوت النباتية والمنتجات الغذائية وغيرها من المواد الأخرى، واغلبها تنتج في الولايات المتحدة الأميركية.

وتم اللجوء الى التعديل الجيني لهذه البذور في المقام الاول بسبب تلف التربة الزراعية من سوء استخدام المبيدات والاسمدة الكيماوية، حيث اصبحت التربة لا تنتج، فاضطروا الى اللجوء الى التعديل الجيني لانتاج بذور تستطيع العيش في هذه البيئة السامة، وتستطيع أن تقاوم رش المبيدات عليها.

وهناك دراسات علمية أجريت على الحيوانات التي تتغذي علي الحبوب المعدلة جينيا اثبتت أن لديها مشاكل عقم واجهاض او تشوهات في الأجنة، كما بينت تكرار اصابتها بالامراض ونقص في جهاز المناعة لديها والحاجة الى اعطائها مضادات حيوية لابقائها حية، والسؤال هنا كيف نتغذى من لحم حيوان او من حليبه اذا كان هذا الحيوان يعطى طعاما ضار لصحته وماهي الآثار الصحية التي ستنتج علينا، لا قدر الله، في المستقبل جراء ذلك؟.

وأود ان ابلغكم ان الاتحاد الأوروبي ألزم الشركات الأميركية الاعلان ما اذا تم استخدام بذور معدلة جينيا في مكونات منتجاتها على المنتج نفسه، حتى يستطيع المستهلك الأوروبي ان يقرر ما اذا كان يود ان يشتري هذا المنتج ام لا، وتكون له حرية الاختيار، بينما لا يوجد لدينا قانون يلزم الشركات الأميركية بفعل ذلك، وبديهياً لن تقوم الشركة من تلقاء نفسها بإعلان ذلك على منتجها لانه سيؤثر على مبيعاتها.

● إذاً ما هو الحل من وجهة نظرك؟

- يجب ان نفعل كما فعل الأوروبيون، واصدار قرار من مجلس التعاون الخليجي بالزام الشركات الأميركية بإعلان ما اذا تم استخدام حبوب معدلة جينياً على منتجاتها، وهذا القرار سيكون له تأثير اكبر وسيولد ضغطا على الشركات الأميركية حتى تفكر جدياً في الابتعاد عن استخدام هذه الحبوب في المستقبل لان أبواب التصدير الى الخارج بدأت تنغلق في وجهها، وايضا هذا القرار يعطي حرية للمستهلك عندنا لاختيار الطعام الذي يتناوله لا ان تبيعه منتجا وتخفي عنه معلومات مهمة. انا متأكد أن المستهلك عندنا لو علم ان هذا المنتج تم استخدام فيه غذاء معدل جينيا لما اشتراه.

○ المعمّرون يعيشون في 5 أماكن بالعالم والعامل المشترك بينهم هو العمل اليدوي وعدم تناول السكر المصنّع

○ أنصح باختيار وجهات السفر في الإجازات إلى الأماكن التي يقل فيها التلوث والضوضاء وعدم الذهاب إلى المدن المزدحمة

○ عند شراء العسل أبحث عن الخام وليس الصافي الذي تمت إزالة اللقاح منه

● ماذا عن الحيوانات التي يتم تربيتها بشكل غير صحي ويتغذى عليها الإنسان؟

- للاسف تم العبث بكل شيء متعلق بطعامنا، فهل تعلم ان الدجاجة منذ ان تفقس من البيضة حتى يتم ذبحها لا ترى نور الشمس، حيث يتم تربيتها في اماكن مغلقة وضيقة مع اعداد ضخمة من الدجاج، لا تستطيع فيه ان تتجول بحرية لاختيار طعامها، ومكان تكثر فيه الروائح النتنة من جراء تراكم الفضلات على الأرض، وهي طرق غير عضوية وغير صحية الهدف منها زيادة الانتاج والكسب المادي، حيث أصبح وزن الدجاجة الآن ضعف وزنها في الخمسينات، وأصبحنا نشاهد أمراض فيها جراء وزنها الزائد، كضعف عضلة القلب والتأثير على جهاز التنفس لديها مع سهولة اصابتها بالكسور جراء وزنها الزائد واصبحت تذبح بعمر أصغر من السابق، لانها لا تستطيع العيش لعمر أطول، ونسأل: ما تأثير تناولنا لهذا الدجاج المربى بهذه الطريقة؟، وأقول: الله اعلم.

ونفس الامر يحدث للأسماك المرباة في المزارع، حيث تكثر بينها الامراض الفطرية والفيروسية لانها تربى في بيئة غير صحية، ويتم اعطاؤها الادوية و المضادات الحيوية حتى تستطيع ان تبقى حية.

● كيف يتضرر الإنسان جراء تناوله المواد غير العضوية؟

- هناك بكتريا نافعة في جسم الإنسان لها دور مهم، حيث تقوم بمساعدة الجهاز الهضمي في عملية الهضم، وكذلك تساعد في إنتاج أحماض أمينيه مهمة جداً في وظيفة المخ.

وتناول الاغذية العضوية يسهم في الحفاظ على هذه البكتيريا النافعة بداخلنا و العكس تماما يحدث عند تناولنا مواد تم رشها بالمنتجات الكيماوية، وكذلك الحال عند تكرار تناولنا المضادات الحيوية جراء تكرار اصابتنا بالامراض بسبب تأثر جهاز المناعة لدينا.

ومع مرور الزمن يقل عدد هذه البكتريا النافعة داخل الأمعاء لان المضاد الحيوي لا يفرق بين البكتيريا الضارة والنافعة، فهو يقتلها كلها، وبالتالي يتغير الهضم لدى الشخص وتبدأ المشاكل الصحية في الظهور.

والتغذية الصحية تحافظ على هذا التوازن داخل الامعاء وتقوى مناعة الجسم حتى لا تتكرر اصابته بالأمراض ولا تكون له حاجة لاستخدام المضادات الحيوية بشكل متكرر.

كما أن المواد الغذائية العضوية يوجد بها البكتريا النافعة، وبالتالي تصل الفوائد للجسم.

● هل أطلعت على بحوث علمية ترصد تأثير تناول المواد الغذائية الصحية على صحة الفرد؟

- نعم أطلعت على ابحاث علمية عديدة وشدني مقال حول أكثر الشعوب المعمرة في العالم، والتي تعيش لأكثر من 100 عام، فقد خلصت الدراسة إلي أن هناك 5 أماكن في العالم لديها اكثر اشخاص معمرين، 3 من تلك الأماكن هي جزر معزولة، وهي جزيرة في اليابان، وجزيرة في اليونان، وجزيرة في إيطاليا، وشبة جزيرة في كوستاريكا، ومدينة لومالندا في كاليفورنيا الأميركية، حيث أن أغلب الناس هناك لديهم طباع وتقاليد تختلف عن بقية شعوب العالم، وكان العامل المشترك بين هذه الاماكن هو العمل اليدوي سواء كان بحرفة الرعي او صيد السمك او الزراعة، والعامل الاخر المشترك المهم هو عدم تناول السكر المصنع، واستبداله بالفواكه والعسل.

● ما اهمية الرياضة وبيئة العمل على صحة الإنسان؟

- قلة الحركة تسبب مشاكل صحية عديدة فالجلوس الطويل يسبب آلاما في الظهر والرقبة ومشاكل بالمفاصل، كما ان قلة الحركة تسبب السمنة.

وبينت الدراسات ان العمل المكتبي الطويل خاصة المتعلق باستخدام الكمبيوتر يتسبب في الاكتئاب، بينما الرياضة والحركة تعمل على تنشيط الدورة الدموية، وحرق الطاقة، وتخفيف الوزن والمساهمة في تحسين وظيفة المفاصل وتخفيف آلام الظهر والرقبة، كما ان الرياضة لها تأثير ايجابي على صحة الذهن ونفسية الانسان حيث تعمل على ازالة الاكتئاب وتعطي الشعور بالسعادة.

وأنصح القراء الكرام عند اختيار وجهات السفر بالاجازات التركيز على الاماكن التي يقل فيها التلوث والضوضاء وعدم الذهاب الى المدن المزدحمة.

فاذا كانت طبيعة عملك تتطلب منك الوجود في بيئة مغلقة او ملوثة فانك بحاجة اكثر الى اختيار الاماكن ذات الهواء النقي والهادئة وذات المناظر الطبيعية الجميلة وليس الذهاب الى المدن المزدحمة الملوثة بيئياً، لانه ان فعلت ذلك لن تشعر بالتغيير الايجابي او الراحة عند العودة من هذه الاماكن، بعكس احساسك عند العودة من الاماكن ذات الطبيعة الصحية.

● بماذا تنصح القراء في ما يتعلق بتناول الغذاء السليم؟

- يجب علينا تناول الاغذية التي تم انتاجها بالطرق العضوية لانها خالية من المواد الضارة بالصحة مثل المبيدات والأسمدة الكيماوية والادوية وايضا تعتبر غنية بالفيتامينات والاملاح المهمة لجسم الإنسان، فقد اصبحنا نشاهد الكثير يعاني من التعب بشكل سريع وتشنجات في العضلات نتيجة لعدم حصولهم علي الغذاء الصحي، فهناك عناصر مهمة كالبوتاسيوم والماغنيسيوم واملاح اخرى لا تتوافر في الوجبات السريعة والتي تكون غنية بالصوديوم الضار لنا.

وانصح القراء بالابتعاد عن الاطعمة التي قام الإنسان بتحسينها عن طريق إزالة الالياف منها او تصفيتها، لانه بذلك قام بازالة الفائدة الصحية منها.

وعلى سبيل المثال عند شرائك العسل ابحث عن العسل الخام وليس العسل الصافي، لان الصافي تمت إزالة اللقاح منه عن طريق تصفيته، وبذلك تمت ازالة جزء صحي مهم من العسل.

وكذلك الحال للأرز، فقم بشراء الأرز الأسمر و ليس الأبيض، فالخالق وضع لنا كل الاشياء المفيدة في الأرز الأسمر فلماذا نقوم بازالتها و تناول فقط النشا الذي بداخلها وهو الأرز الأبيض.

ونفس الامر على الدقيق، ابتعد عن الخبز الأبيض المحسن، وتناول الخبز الغني بالالياف المفيدة.

والابتعاد عن اي شي يدخل السكر في محتواه، فاذا أردت ان تحلي قم بتناول الفواكه او التمر او اضافة العسل بدلا من تناول السكر الضار.

ويجب علينا باختصار ان ننظر الى الطعام ونفكر قبل ان نتناوله هل هو ضار لنا ام لا؟.

● وهل لديك مطالب معينة من الحكومة؟

- كما اشرت سابقا يجب مراجعة جميع المواد التموينية التي تصرف للمواطنين وإزالة الضار منها واستبداله بالصحي، لانها بذلك لا تساعد المواطنين، بل بالعكس تساهم باصابتهم بأمراض السمنة والسكر والامراض الاخرى.

واناشدها فرض الضرائب على الوجبات غير الصحية والعمل مع مجلس التعاون الخليجي على منع دخول الاغذية التي تم استخدام التعديل الجيني فيها الى بلادنا.

واناشد هيئة الزراعة لدينا بفرض شرط استخدام الطرق العضوية على جميع المزارع والاراضي الموزعة للانتاج الحيواني، فما فائدة تأمين غذاء اذا كان هذا الغذاء غير صحي وضار؟.

وعلينا اللجوء الى الطرق العضوية في الزراعة ليس فقط لتقديم غذاء صحي بل ينقذ التربة من التلف من جراء استخدام المواد الكيماوية ويحافظ على قدرتها الانتاجية، بل ينشطها.

حيدر متحدثاً للزميل سلمان الغضوري