

حرب الـ Food Fast: العالم بحاجة الى حماية غذائية

2019-09-15 مروة الاسدي

الوجبات السريعة أو بالإنجليزية "Food Fast"، هي الأطعمة التي يتم تحضيرها بوقتٍ أقل من الوجبات العادية المُحضرة في البيت، وهي سهلة التحضير ولذيذة المذاق، مثل "البرغر"، و"البيتزا"، و"الساندويش" بأنواعها المختلفة، حيث إن هذه الوجبات التي ذكرناها وغيرها مما تُعدُّه المطاعم العالمية المشهورة غنيةً بالدهون، والمواد الحافظة، والسكريات، والسُعرات الحرارية، والتي من شأنها أن تؤدِّي بأضرار لا تحمد عقباه.

رغم أن مصطلح الأطعمة السريعة وصف للوقت الذي يتطلبه تحضير الطعام، فإنه يرتبط بمجموعة من الأغذية والوجبات التي تتميز بارتفاع محتواها من الدهون والصوديوم والسكر والسعرات الحرارية، كما أنها لا تحتوي على كميات كبيرة من الألياف والفيتامينات.

تتبع التحذيرات الصحية من هذه الأغذية بسبب محتواها المرتفع من مواد لها آثار سلبية على الصحة، إذ يزيد المحتوى المرتفع من الدهون فيها مخاطر أمراض القلب وبعض أنواع السرطان، أما المقدار الكبير من السعرات الحرارية فقد يزيد مخاطر زيادة الوزن والبدانة، إذا لم يضبط الشخص ما يتناوله من الأطعمة الأخرى طوال اليوم.

أما الصوديوم المرتفع في الأطعمة السريعة فيرتبط أيضا بزيادة مخاطر أمراض القلب والشرابين وارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية، وبالنسبة للسكر الموجود في هذه الأطعمة فهو يرفع احتمالية تسوس الأسنان، برزت -خلال السنوات الماضية- تحذيرات من الدور الذي تلعبه الوجبات السريعة والأطعمة الفارغة أيضا في بدانة الأطفال، وانعكاسات ذلك على صحتهم عاجلا وآجلا.

أبرز مكونات الوجبات السريعة: البطاطا المقلية، وقد تكون طازجة تقطع وتقلى في نفس الوقت، أو مجمدة ومقلية نصف قلية، ويقوم الطباخ في المطعم بقليلها القلية الثانية ومن ثم تقديمها. وتفضل مطاعم كثيرة الطريقة الثانية لأنها أسهل وأسرع، ولكن البطاطا هنا تحتوي على مقدار أكبر من

الصوديوم الذي يضاف عادة للبطاطا لحفظها مجمدة. ويؤدي قلي البطاطا إلى ارتفاع محتواها من الدهون والسعرات الحرارية.

لحوم مقلية، مثل الدجاج أو جوانح الدجاج أو السمك. كما قد تغطي بطبقة من البيض والطحين وفتات الخبز. وأيضا هنا تكمن المشكلة في القلي الذي يزيد محتويات الطعام من السعرات الحرارية والدهون.

لحوم معالجة، مثل المرتديلا والنقانق واللحوم المدخنة. وهي تحتوي على مستويات مرتفعة من الصوديوم والدهون. كما يعتقد أن اللحوم المدخنة ترفع مخاطر الإصابة بالسرطان.

لحوم مشوية، مثل لحم الشاورما الذي يشوى على السيخ، ولحم البرغر الذي يتكون من خلطة تعجن وتصب في قالب مدور ثم تقلى أو تشوى. ومع أن ظاهر طريقة التحضير هنا هي الشواء الصحي فإن باطنها هو القلي غير الصحي، وذلك لاحتواء هذه الطريقة في الشواء على مقدار كبير من الزيوت والدهون، وبإمكانك النظر إلى سيخ الشاورما الذي يتصبب دهنا حتى تدرك أنه مليء بالدهن، أما البرغر فتحتوي عادة خلطته على مقدار كبير من الدهن لجعله أكثر طراوة. ولذلك فإن اللحوم المشوية هذه أيضا ليست محضرة بطريقة صحية.

السكر، ويوجد في المشروبات الغازية المرافقة للوجبة وعصير الفواكه الصناعية، كما يوجد في كثير من السلطات كسلطة الملفوف التي تتكون من المايونيز والملفوف مضافا إليها السكر والملح، الكثير من المايونيز والصلصات، ويميز هذه الشطائر السريعة التي تحتوي على المايونيز وصلصة الثوم والتتبيلات التي تنضح بالدهن والصوديوم، كما أن التغميسات التي تقدم مع الوجبات السريعة تكون أيضا -في العادة- محضرة من المايونيز أو الزبد أو الزيوت.

في الفترة الأخيرة، باتت تنتشر مطاعم الوجبات السريعة الأمريكية في كل انحاء العالم، واشهرها ماكدونالدز، بيرغر كنغ، وكنتاكي. هناك جدل حول قيمتها الغذائية وهناك اعتراضات كثيرة على طرق تربية وذبح الحيوانات التي تنتج لحوم هذه الوجبات، وكذلك على هندسة جينات الخضروات والفاكهة التي تبيعها. من اشهر اطعمتها الهامبرغر، وعليه باتت الوجبات السريعة تشكل ناقوس

خطر جديد يدق بالصحة، سواءً الجسدية أو النفسية حول العالم.

هل يريد الديمقراطيون القضاء على البرغر في الولايات المتحدة؟

اتهم مستشار سابق للرئيس الأمريكي، دونالد ترامب، الديمقراطيون بحرمان الشعب الأمريكي من شطائر البرغر، وأصبح البرغر سلاحا في حرب بشأن ثقافة الغذاء في الولايات المتحدة، اندلعت بعد أن طالبت عضوة بالحزب الديمقراطي الأمريكيين بالتقليل من أكل شطيرة اللحم الشهيرة، وجاءت المطالبة على لسان ألكسندريا أوكاسيو-كورتيز، عضوة مجلس الشيوخ الأمريكي، التي تروج خطة لمواجهة تغير المناخ.

لكن سياستيان غوركا، المستشار السابق بالبيت الأبيض، قال أمام مؤتمر للمحافظين بولاية ماريلاند إن الديمقراطيين "يريدون أخذ شاحتك. يريدون إعادة بناء بيتك. يريدون أخذ البرغر الخاص بك"، وأضاف أن "هذا ما حلم به (الزعيم السوفيتي السابق جوزيف) ستالين لكنه لم يحققه"، وأثارت أوكاسيو-كورتيز غضب المحافظين في وقت سابق عندما أعلنت، رفقة أد ماركي، عضو مجلس الشيوخ الديمقراطي عن ولاية ماساتشوستس، عن خطة بيئية جديدة، وتهدف الخطة إلى معالجة تغير المناخ من خلال إدخال تعديلات على الاقتصاد الأمريكي، وثار انتقادات لاذعة بسبب إشارة وثيقة مصاحبة للخطة إلى "ضراط البقر". وقد سُحبت الوثيقة لاحقا.

وجاء في الوثيقة "هدفنا التخلص التام، وليس مجرد التخلص، من الانبعاث خلال 10 أعوام لأننا لسنا متأكدين من التخلص الكامل من الأبقار الضراطة ومن الطائرات بالسرعة المطلوبة"، ولم تشر الخطة نفسها إلى حظر البقر نهائيا، لكن الجمهوريين اعتبروا ذلك برنامجا يساريا متطرفا داخل الحزب الديمقراطي، وسخر الرئيس ترامب في تجمع بمدينة إل باسو بولاية تكساس من الخطة، قائلا "لن يكون بإمكان المرء امتلاك البقر بعد اليوم".

وشرع أعضاء جمهوريون بلجنة الموارد الطبيعية في مجلس النواب في أكل شطائر البرغر أمام مقر البرلمان احتجاجا على الخطة البيئية للديمقراطيين، وانتقل الجدل فورا إلى مواقع التواصل الاجتماعي، إذ نشر محافظون صوراً لهم وهم يأكلون لحم البقر.

وسعت أوكاسيو-كورتيز إلى توضيح موقفها من خلال مداخلة مع برنامج تلفزيوني، حيث قالت إنه لن يُجبر أحد على التخلي عن أكل منتجات اللحوم، لكن "علينا أن نراجع سياسة الإنتاج الصناعي للحيوانات"، وأضافت عضوة مجلس الشيوخ عن نيويورك، والتي تعرف نفسها بأنها ديمقراطية اشتراكية، بالقول "ربما يكون علينا ألا نأكل البرغر في الفطور والغداء والعشاء"، وبالرغم من أن انتفاخ بطون البقر غالبا ما تُربط بتغير المناخ، إلا أن بإمكان البقرة إطلاق نسبة أكبر من الغازات المسببة للاحتباس الحراري عبر التجشؤ (نحو 600 لتر من الميثان يوميا)، ويرى البعض أن منع البرغر يهون إذا كان من أجل "حماية الأرض".

وتجدد الجدل حول الموضوع بعدما شوهدت أوكاسيو-كورتيز تتناول العشاء في مطعم بواشنطن مع زميل يأكل البرغر. وانتشرت صورة عضوة مجلس الشيوخ على مواقع التواصل الاجتماعي، حيث اتهمها البعض بالنفاق، وتشير إحصائيات إلى أن الأمريكيين يستهلكون 50 مليار شطيرة برغر في العام.

تأثير الوجبات السريعة على خصوبة النساء

قالت دراسة حديثة إن النساء اللاتي يتناولن الكثير من الوجبات السريعة والقليل من الفاكهة غالبا ما يواجهن مشاكل في الحمل، وكشف مسح شمل 5598 امرأة أن تناول وجبات سريعة أربع مرات أو أكثر أسبوعيا يؤخر الحمل لمدة قد تصل إلى قرابة شهر، وذلك بالمقارنة مع النساء اللاتي لا يتناولن هذه الأطعمة.

وبحسب نتائج الدراسة، التي نشرت في دورية "Reproduction Human" الطبية، فإن تناول الوجبات السريعة بشكل دوري قد يحول دون حمل المرأة لعام كامل، وقال خبراء إن النظام الغذائي الجيد قد يكون من العوامل المعززة لفرص الحمل. مع ذلك، لا تزال هناك بعض التحفظات على النتائج التي توصلت إليها الدراسة، أبرزها أنها تعتمد على مدى تذكر النساء الأطعمة اللاتي كن يتناولنها قبل الحمل.

واعتمدت الدراسة على استطلاع رأي آلاف النساء في أستراليا، ونيوزلندا، وبريطانيا، وأيرلندا،

وشملت أسئلة حول الأطعمة اللاتي تناولتها المشاركات قبل شهر من الحمل في الطفل الأول، كما حصلت الدراسة على إجابات من القابلات اللاتي زرن نساء في الفترة ما بين 14 و16 أسبوع من الحمل عن أسئلة تتعلق بالأطعمة التي كانت النساء الحوامل يتناولنها قبل الحمل، وإلى أي مدى كن يتناولن الفاكهة، والخضروات والسّمك مقابل الأطعمة السريعة مثل شطائر البرغر، والبيتزا، والدجاج المقلي، وشرائح البطاطا المقلية، وغيرها من الأطعمة التي توفرها محلات الوجبات السريعة.

وأشارت النتائج إلى أن النساء اللاتي كن يتناولن الفاكهة أقل من ثلاث مرات شهريا، عانين من تأخر الحمل لأسبوعين تقريبا مقارنة بمن يتناولن الفاكهة ثلاث مرات أو أكثر يوميا، واستثنت الدراسة النساء المتزوجات من رجال يتلقون علاجا لرفع مستوى الخصوبة، وقالت شارلي روبرتس، الباحثة في جامعة أديليد الأسترالية التي أشرفت على الدراسة، إن "هذه النتائج تسلط الضوء على أن النظام الغذائي الجيد القائم على تناول الكثير من الفاكهة والتقليل من الوجبات السريعة يحسن مستوى الخصوبة لدى النساء ويقل من الفترة التي تستغرقها المرأة قبل أن تحمل"، ومع أن الباحثين وجدوا أن ثمة علاقة بين تناول الفاكهة والوجبات السريعة والوقت المستغرق حتى يحدث الحمل، لم تسجل الدراسة أي علاقة بين تناول الخضروات المورقة والسّمك والوقت المستغرق حتى حدوث الحمل، وهو ما يمثل أمرا مفاجئا.

ورغم العينة الكبيرة التي تناولتها الدراسة، فقد ركزت على مجموعة محدودة من الأطعمة. كما كان هناك بعض أوجه القصور في الدراسة، أبرزها أنها لم توفر معلومات عن النظام الغذائي للآباء، إذ قد تؤثر بعض العوامل التي لا تزال غير معروفة على نتائج الدراسة، لكن خبراء رجحوا أن الدراسة أضافت أدلة علمية جديدة على أن النظام الغذائي للنساء قبل الحمل يؤثر في فرص الحمل.

الوجبات السريعة قد تساهم في زيادة فرص اكتئاب المراهقين

المراهقة، هي المرحلة التي تميز الأشخاص بمواقفهم الجريئة، وتقلبات المزاج، ولكن على مدار العقد الماضي، برز تزايد سمة مثيرة للقلق، ترتبط بتلك الفترة ألا وهي "الاكتئاب"، توصلت دراسة جديدة إلى أن أحد أسباب ذلك، قد يكون نظاماً غذائياً قائماً على الوجبات السريعة والقليل من الأطعمة النباتية.

ووجد الباحثون من جامعة ألاباما في برمنجهام، عندما قاموا بتحليل البول لدى مجموعة من طلاب المدارس المتوسطة، مستويات عالية من الصوديوم ومستويات منخفضة من البوتاسيوم، وقالت المؤلفة الرئيسية سيلفي مورج، ورئيسة قسم علم النفس بجامعة UAB: "نسبة عالية من الصوديوم، أي يجب التفكير في الأطعمة المصنعة. وذلك يشمل الوجبات السريعة والوجبات المجمدة والوجبات الخفيفة غير الصحية".

وأضافت مورج أن انخفاض البوتاسيوم يعتبر مؤشراً على نظام غذائي يفتقر إلى الفواكه والخضروات الصحية الغنية بالبوتاسيوم، مثل الفول والبطاطا الحلوة والسبانخ والطماطم والموز والبرتقال والأفوكادو والزبادي وحتى سمك السلمون.

ووجدت الدراسة أيضاً أن مستويات البول العالية من الصوديوم والبوتاسيوم، دلت على وجود علامات اكتئاب أكثر بعد عام ونصف، حتى بعد تعديل بعض المتغيرات مثل ضغط الدم والوزن والعمر والجنس.

وقالت ليزا درير أخصائية تغذية، وواحدة من المساهمين في قسم الصحة والتغذية في CNN، إن نتائج الدراسة منطقية، لأن "الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم هي أطعمة صحية. لذا، إذا كان المراهقون يدرجون أغذية غنية بالبوتاسيوم في نظامهم الغذائي، فمن المحتمل أن يتمتعوا بمزيد من الطاقة ويشعرون بشعور أفضل بشكل عام، مما قد يؤدي إلى شعور أفضل بالرفاهية وتحسن الصحة العقلية".

ووجد تحليل للبيانات الوطنية أن نسبة حالات الاكتئاب الرئيسية ارتفعت لدى الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 12 و17 عاماً خلال العام الماضي، وقد ارتفعت بنسبة كبيرة بين عامي 2005 و2017 بحيث بلغت 52%. وكان معدل الاكتئاب، والضيق النفسي والأفكار الانتحارية خلال العام الماضي بين المراهقين الأكبر سناً ولدى الشباب أعلى من ذلك حيث بلغت 63%، ويمكن أن تساهم العديد من العوامل في هذا الاتجاه المميت بين المراهقين، بما في ذلك قلة النوم المزمن، الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وحتى الخوف من تغير المناخ، وكشفت دراسات سابقة، عن صلة بين الوجبات السريعة والسلع المخبوزة المصنعة والاكتئاب لدى البالغين، حيث أكدت إحدى

الدراسات التي أجريت في إسبانيا على حوالي 9 آلاف شخص على مدى 6 سنوات، أن خطر الإصابة بالاكْتئاب أعلى بنسبة 48% لدى أولئك الذين تناولوا الأطعمة المصنعة بدرجة عالية.

كما وجد تحليل للبحوث في الولايات المتحدة وإسبانيا وفرنسا وأستراليا واليونان وإيران "ارتباطاً قوياً" بين النظام الغذائي والاكْتئاب. وأظهرت نتائج هذا التحليل أن الأشخاص الذين تجنبوا نظاماً غذائياً عالي التصنيع، واتبعوا حمية البحر الأبيض المتوسط التي تشمل الفواكه الطازجة والخضروات والمكسرات والبقول والقليل من اللحوم الحمراء أو الأطعمة المصنعة، قللوا من خطر الاكْتئاب، كانت الدراسة الجديدة صغيرة، بحيث شملت 84 فرداً فقط من البنين والبنات في المدارس المتوسطة. لكن الأساليب كانت صلبة: تم أخذ عينات البول في الليل لاختبار موضوعي عن الصوديوم المرتفع والبوتاسيوم المنخفض في الأساس ومرة أخرى بعد عام ونصف. تم جمع أعراض الاكْتئاب في كلتا الحالتين خلال مقابلات مع الأطفال وأولياء أمورهم، وقالت الباحثة الرئيسية في الدراسة، إنها وجدت فقط صلة بين الصوديوم والاكْتئاب، وليس السبب والنتائج، لذا هناك حاجة إلى إجراء المزيد من الأبحاث.

وقالت أخصائية التغذية دراير: "قد يكون صحيحاً أيضاً أن النظام الغذائي السيئ يمكن ربطه بعوامل الخطر الأخرى للاكْتئاب، مثل العزلة الاجتماعية، نقص الدعم، عدم إمكانية الحصول على الرعاية الصحية، وتعاطي المخدرات"، وأضافت أنه قد يكون من الصعب التأكد مما إذا كان النظام الغذائي هو العامل في ذلك، أو مجرد علامة لعوامل الخطر الأخرى للاكْتئاب.

مداهمة مكتب ماكدونالدز في سول بعد إصابة أطفال بالإعياء من الهامبرجر

قالت وكالة يونهاب الكورية الجنوبية للأنباء ووسائل إعلام أخرى إن محققين داهموا مكتب شركة ماكدونالدز في سول يوم الأربعاء بعد سلسلة شكاوى من إصابة أطفال بالإعياء بعد تناول شطائر هامبرجر قيل إنها لم تكن مطهية جيداً.

وأفادت التقارير الإعلامية إن مكتب الإدعاء بمنطقة وسط سول صادر بعض الوثائق والأدلة من مكتب ماكدونالدز ومن ثلاث شركات أخرى بينها شركة تممد ماكدونالدز بمكونات، وقالت يونهاب إن

امرأة تقدمت بشكوى ضد الشركة الأمريكية في يوليو تموز بعد تشخيص ابنتها، التي تبلغ من العمر أربعة أعوام، بمرض يعرف بمتلازمة انحلال الدم اليوريمية، التي يشار إليها عادة بمرض هامبرجر، بعد أن أصيبت بتلف غير قابل للعلاج في الكلى بعد تناول شطيرة هامبرجر من ماكدونالدز العام الماضي.

كما اتهم آباء أربعة أطفال آخرين الشركة بعد إصابة أطفالهم بالإعياء إثر تناول شطائر من ماكدونالدز، وفي أغسطس آب اشتكى عملاء لماكدونالدز في مدينة جيونجو بجنوب غرب البلاد من آلام بالمعدة وارتفاع حرارتهم بعد تناول هامبرجر. وأوقفت الشركة مبيعات الهامبرجر مؤقتاً لتحديد سبب الشكاوى.

بريطانيا تبحث فرض ضريبة على عبوات الوجبات الجاهزة المصنوعة من البلاستيك

تدرس الحكومة البريطانية فرض ضريبة على عبوات الوجبات الجاهزة المصنوعة من البلاستيك، وذلك في محاولة لحل مشكلة النفايات البلاستيكية، ومن المتوقع أن يطلب وزير الخزانة البريطاني، فيليب هاموند، في جلسة مناقشة الميزانية، تقديم أدلة حول ما إذا كان فرض ضريبة على العبوات البلاستيكية المستخدمة لمرة واحدة، والتي تعد أخطر المواد البلاستيكية ضرراً على البيئة، ستساعد في حل المشكلة أم لا.

وتشمل المواد البلاستيكية المستخدمة لمرة واحدة مواد التغليف ولفافات الفقاعات البلاستيكية وعبوات الوجبات الجاهزة المصنوعة من البوليستيرين، وتقول منظمة "جرين بيس" الناشطة في مجال البيئة إن تلوث المحيطات بالبلاستيك أصبح "حالة طوارئ عالمية".

وقالت وزارة الخزانة إن دراسة الضريبة المحتملة على البلاستيك ستشمل دورة حياة المواد البلاستيكية المستخدمة لمرة واحدة، ولم تشر الوزارة إذا كانت الدراسة ستشمل الزجاجات البلاستيكية التي يمكن إعادة تدويرها، على الرغم من أن الواقع يشير إلى انتهاء الكثير منها إلى مكبات النفايات أو إلى البحار.

ومع ذلك، قالت الحكومة بالفعل إنها ستدرس ما إذا كان يمكن إدخال نظام لمنح مكافآت مقابل إعادة الزجاجات البلاستيكية بعد استخدامها، وذلك في محاولة لتحسين معدلات إعادة التدوير.

وقالت وزارة الخزانة إن حجم النفايات البلاستيكية المستخدمة لمرة واحدة كل عام في بريطانيا يملؤ قاعدة ألبرت الملكية في لندن 1000 مرة، وأشارت إلى نجاح ضريبة بقيمة خمسة قروش مفروضة على الأكياس البلاستيكية في المتاجر لتوضيح جدوى الضريبة.

بيتزا هت تتعهد بالتخلي عن استخدام بعض المضادات الحيوية مع الدجاج بحلول
2022

أعلنت سلسلة بيتزا هت أن مطاعمها في الولايات المتحدة ستتوقف تدريجياً عن استخدام مضادات حيوية معينة مع الدجاج الذي تقدمه في وجباتها بحيث ينتهي الأمر تماماً بحلول 2022، وذلك في خطوة جديدة من جانب سلسلة المطاعم التابعة لمؤسسة يام براند تهدف لاتباع ممارسات غذائية صحية.

كانت بيتزا هت قد قالت في 2016 إنها تعتزم عدم استخدام المضادات الحيوية المهمة في علاجات البشر مع الدجاج الذي يدخل في إعداد فطائر البيتزا بحلول نهاية مارس آذار 2017، والخطوة الأخيرة التي أعلنتها سلسلة المطاعم يوم الثلاثاء ستشمل كل المضادات التي تعتبر ذات أهمية في علاج البشر، كما ستشمل كل ما تقدمه من منتجات الدجاج مثل أجنحة (وينج ستريت)، وقال ماثيو ويلنجتون مدير برنامج المضادات الحيوية في مؤسسة (بي.آي.آر.جي) الأمريكية لحماية المستهلك في بيان "إعلان بيتزا هت خطوة أخرى صوب إبقاء الأدوية التي من شأنها إنقاذ حياة البشر للهدف الذي أنتجت من أجله.. ألا وهو علاج الأمراض"، وأضاف "نحيبها لاتخاذ هذه الخطوة ونهيب بالمسؤولين في المطاعم الأخرى أن يحذوا حذوها"، وكانت المخاوف قد زادت بين خبراء الصحة العامة والمستهلكين وحملة الأسهم من أن يسهم الاستخدام المفرط لمثل هذه العقاقير في زيادة حالات العدوى التي تهدد حياة البشر نتيجة البكتيريا المقاومة للمضادات، ويبيع ما يقدر بنحو 70 في المئة من المضادات الحيوية المهمة لصحة الإنسان بغرض استخدامها في منتجات اللحوم والألبان، وقالت ماريان رادلي المسؤولة الكبيرة في بيتزا هت "إعلان عدم تقديم دجاج تلقى

مضادات حيوية بحلول 2022 يظهر التزامنا بتقديم طعام ليس فقط مذاقه طيب لكنه يجعل أيضا المستهلك يشعر حين تناوله بأنه هو نفسه طيب"، ويجيء القرار عقب خطوات مماثلة اتخذتها سلاسل مطاعم أخرى تابعة أو منافسة لمؤسسة يام براند، مثل دجاج كنتاكي وماكدونالدز.

نستله تطرح نوعا جديدا من البرجر النباتي

تسعى شركة نستله للأغذية لدخول سوق المأكولات النباتية سريعة النمو حيث تطرح نوعا من البرجر النباتي الخالي من اللحوم وتقول إن وصفاته يمكنها منافسة البرجر التقليدي المصنوع من اللحم البقري في المذاق.

وتحاول أكبر شركة للأغذية المعبأة في العالم الحفاظ على مكانتها لدى المستهلكين عن طريق جعل منتجاتها صحية أكثر باستخدام مقدار أقل من الملح والسكر وطرح أصناف تتفق بدرجة أكبر مع العادات العصرية لتناول الطعام.

ويتزايد الطلب على المأكولات الخالية من اللحوم على نحو سريع. وفي العام الماضي نمت مبيعات التجزئة الأمريكية لبدائل اللحوم ذات الأساس النباتي بأكثر من 23 بالمئة لتتجاوز 760 مليون دولار وفقا لبيانات مبيعات نستله التي حللها معهد (جود فود) الذي يروج للبدائل النباتية لمنتجات اللحوم.

ويقول مصنعو الأغذية إن أحدث منتجاتهم لذيذة المذاق بدرجة تكفي لإثارة شهية المزيد من عشاق تناول اللحم، وقالت نستله في بيان يوم الثلاثاء "يدرك الكثير من المستهلكين أن وجود لحوم أقل في غذائهم مفيد لهم وللكوكب لكن بدائل اللحوم القائمة على النباتات لا تلبى توقعاتهم عادة"، وتقول الشركة إن البرجر الخالي من اللحوم الذي تصنعه سي طرح في عدة أسواق أوروبية في الشهر الجاري تحت العلامة التجارية "البرجر المذهل" (انكريدبال برجر) المصنوع من فول الصويا وبروتين القمح والشمندر والجزر ومستخلص الفلفل الحلو. ولا يختلف مذاق هذا البرجر النباتي عن البرجر التقليدي المصنوع من اللحم.

مطاعم كنتاكي تغلق معظم فروعها في بريطانيا بسبب نقص الدجاج

قالت سلسلة مطاعم كنتاكي للوجبات السريعة إنها اضطرت لإغلاق مئات من فروعها في المملكة المتحدة بسبب نقص الدجاج، وظهرت المشكلة خلال الؤومفن الماضفن بعدما حولت الشركة عقد التورفد إلى (دفاأأشفا) مما دفع معظم فروعها التسعمائة في بريطانيا إلى الإغلاق، وقالت الشركة على موقعها الالكفرونف "لقد اسفنا بشرفك جفد للتورفد، لكنه واجه مشكلات - إحضار دجاج طازج لتسعمائة مطعم في أنحاء البلاد أمر معقد حقا"، وأضاف البفان "لا فهاون في مسألة الجودة ولذلك عدم التورفد كان معناه إغلاق بعض المطاعم والبعض الآخر عمل بقائمة طعام محدودة أو لساعات أقل"، وألقت (دفاأأشفا) باللوم في تأخفر التورفد على "مشكلات في الفشغل"، وقالت مفحدثة باسم الشركة "نعمل مع كنتاكي وشركائنا لتدارك الموقف وهذه أولوفنا، ونعفذر عن أف إزعاج حدث نفةة لذلك".

"كمفات خفرة" من الملح في الوجبات السرفة الصفنفة

فقول مجموعة "أكشن أون سولف"، المعنية بفقلل كمية الملح في الطعام، إن الوجبات الجاهزة الصفنفة من المطاعم والمفاجر فجب أن تحمل فحذفرات صفة لأنها غالباً ما ففوف على كمفات عالية من الملح.

وحللت المجموعة أكثر من 150 صنفا، ووجدت أن بعضها ففوف على نصف الحد الأقصى الموصى به فومفا، والذي فبلغ سفة غرامات، وجاءت الأطباق الرففسفة، مثل لحم البقر في صلصة الفاصولفا السوءاء، في مقدمة المواد الفف ففوف على أكبر كمية من الملح، لكن إضافة طبقا من الأرز المقلف بالفف إلى وجبفك فمكن أن فضفف ما ففراوح بفن 2.3 و5.3 غراما من الملح، في ففن أن إضافة أطباق جانبفة وصلفات إلى وجبفك فمكن أن فضفف ما ففرف من أربعة غرامات أخرى.

وأشارت نفاأ الفحلل إلى أن عددا قفلا من أطباق مطاعم الوجبات الجاهزة ففوف على أقل من غرامفن من الملح، وكان هناك ففاوت كبفر في كمية الملح في الوجبات الصفنفة المففراة من المفاجر، وكما هو مففوق، أشارت النفاأ إلى أن صلصة الصوفا ذات المذاق المالح ففوف على كمية

ملح أكبر من بعض الصلصات الأخرى. لكن اتضح أيضا أن الصلصات حلوة الطعم، مثل صلصة الفلفل أو صلصة البرقوق، قد تحتوي أيضا على الكثير من الملح، ويمكن أن يساعدك التحقق من القيم الغذائية المكتوبة على المواد الغذائية المغلفة على معرفة كمية الملح التي ستتناولها، ومن بين 141 وجبة جاهزة تم تحليلها، وُجد أن 43 في المئة منها تحتوي على نسبة عالية من الملح.

ويمكن أن يؤدي الكثير من الملح إلى رفع ضغط الدم، وهو ما يزيد خطر الإصابة بالعديد من المشاكل الصحية مثل أمراض القلب والسكتة الدماغية، وتشجع هيئة الصحة العامة بانجلترا صناعة الأغذية على تقليل مستويات الملح في الغذاء.

وقالت أليسون تيدستون، أخصائية التغذية في الهيئة، إن "كمية الملح برغيف الخبز أصبحت أقل مما كانت عليه بنسبة 40 في المئة"، وأضافت "ومع ذلك، لا تزال بعض المنتجات تحتوي على كمية مرتفعة للغاية من الملح، ونعرف أنه يمكن تقليلها أكثر من ذلك".

وتابعت "لقد كنا واضحين للغاية مع صناعة المواد الغذائية في ما يتعلق بأهمية تلبية أهداف تقليل الملح لعام 2017. سنقدم تقريرا عن التقدم الذي أحرز خلال هذا العام، وعن أي نصائح ضرورية للحكومة بشأن الخطوات التالية".

في ألمانيا.. البعض يجرب شطائر البرجر الحشري

خرج البعض في مدينة آخن بغرب ألمانيا عن المألوف... لكنهم ربما شطحوا قليلا إذ أقبلوا على تناول برجر حشري مصنوع من ديدان خنفساء القمامة، وهذه اليرقات ذات قيمة غذائية عالية حيث أنها غنية بالبروتين وتتم تربيتها في هولندا.

ويقدم هذا البرجر مع الخس والبصل والبندورة (الطماطم) في متجر كبير بمدينة آخن أضافه إلى بضائعه بعدما لاقى نجاحا في هولندا وبلجيكا، وقال أحد المارة ويدعى مانفريد رويدر بعد أن تناول شطيرة برجر حشري إن هذا البرجر بديل جيد للحم مضييفا "كانت لدي تحفظات في البداية لكنني طلبت شطيرة ثانية لأن طعمها لذيذ للغاية".

وقال باريس أويزيل، وهو أحد مؤسسي شركة (باج فاونديشين) الناشئة التي تصنع البرجر، إنه قضى أربع سنوات في تطوير الفكرة مع شريكه ماس كرايمر، وطرأت الفكرة لأويزيل وكرايمر عندما كانا سويا في رحلة لجنوب شرق آسيا حيث لا يعتبر تناول الحشرات غريبا أو مستهجنا، وقال أويزيل "الأمر بسيط. عليك ابتكار منتج جميل شكله مقبول ولا تظهر فيه أي حشرات". وأضاف أن رائحة البرجر جذبت الزبائن، لكن آخرين يشككون في هذا المنطق.

وقال مايكل رينارتس، وهو مدير متجر كبير في آخن أصبح يبيع برجر الحشرات، "يرد إلينا بعض الناس وهم متحمسين للغاية لاستكشاف الأمر... لكن البعض الآخر يقول: إنكم حتما تمزحون".