

ملح الطعام



مراعاة نوعية الملح الذي يستهلكه للحفاظ على الصحة...

عُرف استخدام الملح قديماً، حيث كان يُستعمل على مر العصور في الطهي والتجارة باعتباره "الصخرة" الوحيدة القابلة للأكل بالنسبة للإنسان. ويتم استخدامه الآن على نطاق واسع في جميع المطابخ في العالم، إما باستعماله كبهار أو كحافظ مُميز لبعض الأطعمة مثل اللحوم المقددة والسّمك.

لقد كان للملح تأثير اقتصادي كبير وأحياناً كان سبباً في وقوع أزمات اقتصادية في بعض الحضارات. يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتاريخ المعاملات الاقتصادية في تاريخ البشرية.

ويؤثر الملح على مذاق الأطعمة ويرجع الفضل في ذلك إلى أجهزة الاستشعار الخاصة الموجودة في اللسان والتي من شأنها تمييز الطعام المالح. وعادة ما يُستخدم في الطهي لتعزيز النكهات المختلفة. وفي الوقت الحاضر يُعتبر الملح مكوناً مشتركاً خصوصاً في الطعام، فمنذ بدايات القرن العشرين تم ضبط وتحديد كمية الملح المُستهلكة خاصة بالنسبة للمرضى المصابين بضغط الدم المرتفع. ومن جهة أخرى يتم استخدام الملح في بعض المناطق كنوع من الأغذية الوظيفية حيث يُستخدم اليود للوقاية من الإصابة بتضخم الغدة الدرقية. والأهمية الاقتصادية للملح في السابق لم تبقى كما هي حتى أواخر القرن التاسع عشر، ويرجع السبب في ذلك نسبياً إلى ظهور الكثير من الوسائل البديلة والفعالة في حفظ الأطعمة في مجال الصناعات الغذائية الحديثة، فضلاً عن الطرق المتطورة في استخراج الملح وتصنيعه، ونتيجة لذلك انخفض الطلب العالمي للملح، مع إنه لازال مكوناً مشتركاً بكونه عنصراً أساسياً في أي مطبخ.

تعريف الملح :

• الملح معدن شفاف هش استخدم منذ العصور القديمة لإعطاء الطعام مذاقه ولحفظه، يتركب الملح من عنصري الصوديوم والكلور ويعرف علمياً بـكلوريد الصوديوم وصيغته الكيميائية $NaCl$ واسمه المعدني الهاليت. يكون الملح عادة بلورات صافية في شكل مكعبات كاملة التكوين تقريباً. الشوائب في الملح تعطيه اللون الذي قد يكون أبيض أو رمادياً أو أصفر أو أحمر، ويبدو ملح الطعام أبيض اللون ولكنه في الحقيقة يتكون من مكعبات صغيرة شفافة.



• بعض الأشكال المختلفة لبلورات الملح

أنواع الملح

• والملح نوعان أحدهما ملح بحري يتحصل عليه من مياه البحر حيث يوضع في أحواض واسعة تبني على شواطئ البحار أو قربها فيتبخر الماء بأشعة الشمس ويبقى الملح كتلاً بلورية، تنقل إلى معامل خاصة لتنظيفها وتطحنها وتعدّها للاستهلاك والنوع الثاني الملح الذي يوجد في مناجم على الأرض متبلوراً على هيئة كتل صخرية بلورية تقطع وتنقل أيضاً إلى معامل خاصة لتصفيتها وطحنها قبل عرضها للبيع.



• يوجد في الأسواق في أيامنا هذه نوعين من الأملاح :

- 1- نوع متواجد و منتشر بكثرة و معلب بشكل أنيق و هو ملح مكرر مضاف إليه الإيودين.
- 2- النوع الآخر عبارة عن ملح قد لا يكون معلباً بعلب أنيقة و هو ملح البحر.

دورة الملح:

إن الملح هو مادة لا يمكن الاستغناء عنها أبداً في الحياة فجسم الإنسان البالغ يحوي في المتوسط 100 غرام من الملح، يفقد منها كل يوم بالبول والعرق من 20-30 غراماً، فيحتاج إلى تعويض ما يفقده من الملح من الغذاء، ولما كان الملح يلعب دوراً أساسياً في تركيز الماء في النسيج، وكان الملح قد نقص من الجسم، فإن اضطرابات عديدة خطيرة تحدث، ولا تزول إلا بتعويض المفقود من الملح، ولذا نسمع أن سكان البلاد الاستوائية يتناولون مقداراً من الملح لتأمين الماء اللازم لدوام الحيوية في أجسامهم.

إن أكثر الأغذية التي نتناولها تحتوي بالطبيعة مقادير من الملح، ففي المائة غرام من اللحوم من 1,0-15,0 غرام من الملح، وفي البيض 30,0 وفي السمك 15,0 وبعض الأغذية فقيرة بالملح، ففي لتر الحليب نحو 6,1 غرامات وفي الجبن من 1-2 غرام، وفي الخبز كما في الحليب، وفي اللحوم المقددة تصل النسبة من 2-6 غرام من الملح، وعلى هذا نجد بعض الأنظمة الغذائية للنحافة تمنع تناول الأطعمة التي تحوي الملح بوفرة.

وقد أثبتت الأبحاث أن الجسم بحاجة إلى مقدار معين من الملح لتنظيم دورة السوائل فيه، ويمكن تأمين هذه الكمية الضئيلة عن طريق الأطعمة العادية، كاللحم الذي يحتوي على الملح بصورة طبيعية أو الخضار التي تستعمل الأسمدة الكيميائية في تسميدها.

عند شراء الملح.. تذكر هذه النصائح

حذر كثير من المتخصصين من شراء الملح الغير جيد حيث أكدوا انه غير صحي و تزيد به نسبة المعادن الضارة وله أضرار صحية بالغة الخطورة لأنه يؤدي للإصابة بالفشل الكلوي وهشاشة العظام والتخلف العقلي وتدمير خلايا المخ، كما يؤدي لضعف الجهاز المناعي لاحتوائه على الزئبق والزرنيخ والرصاص والنحاس.

ويجب أن يراعي في الملح الذي تستعمله ربة المنزل أن يكون معبأ في أكياس محكمة الغلق وذا طعم ملحي وعديم الرائحة وبلوري الملمس وناصع البياض وسريع الذوبان وخالياً من الشوائب والأتربة والمواد الضارة. ويمكن التعرف على الملح الفاسد من وجود نسبة عالية من الرطوبة فيه تؤدي إلى التصاق حباته وتكتلها أو من لونه غير الناصع البياض أو من رائحته الكريهة لأنه مستخرج من المياه الجوفية الراكدة ومياه الصرف الصحي والزراعي والصناعي المحملة بالميكروبات والجراثيم والمبيدات الحشرية والمعادن الثقيلة. وينصح أن يكون كيس الملح مدونا عليه شعار الشركة المنتجة وعلامة الجودة واسم المصنع المورد للعبوات وتاريخ الإنتاج وانتهاء الصلاحية.

ما هي أضرار الإفراط بتناول الملح؟

ينتج داء السكري عن تصلب والتهاب البنكرياس (أي الغدة التي تفرز مادة الأنسولين بالقدر اللازم للجسم لكي تحافظ على مقدار مستوى السكر في الدم واحتراق ما يزيد عن حاجة الجسم). وان التهاب وتصلب البنكرياس قد يكون بسبب الإفراط في تناول الملح والسكر الصناعي. كما أن الإصابات المبكرة في الشرايين ارتفاع ضغط الدم والشيخوخة المبكرة سببها الإفراط بتناول الملح وكثيرون من علماء التغذية يعتقدون بأن الإفراط في تناول الملح يحدث التصلب والخمول كما أن المخ والعضلات والعيون والأجهزة التناسلية وغيرها تفقد مرونتها وتصبح عرضة للتكلس بسبب ذلك.

الأطباء يمنعون مرضاهم من تناول ملح الطعام لوجود معدن الصوديوم فيه وما ينطبق على ملح الطعام ينطبق على كل مادة يوجد فيها هذا المعدن مثل ثاني كبريتات الصوديوم، كبريتات الصوديوم ، والخبز المحتوي على الملح.

مراقبة عملية إنتاج وتسويق مادة الملح

لابد من وجود آلية تتولى مراقبة تداول الملح المدعم باليود في الأسواق وسحب عينات دورية منه وتحليلها والتنسيق مع وزارة الصحة بشأن النتائج التي يتم التوصل إليها ومدى مطابقتها لمعايير منظمة الصحة العالمية.