

# الكبد واللانшон والسجق □ قنابل موقوتة في أمعاء المصريين



السبت 13 ديسمبر 2025 06:00 م

مما تشتهر به مصر، انتشار عربات الكبد والسجق والحواشي في شوارعها المختلفة، والتي تمثل وجهة لكثير من المصريين الذين يضطرون بحكم تواجدهم لأوقات طويلة خارج المنزل للأكل منها، وبخاصة الطلاب والعمال، بخاسة مع رخص أسعارها □

وعادة ما يلجأ الباعة إلى استخدام الكبد والسجق المستورد في ظل انخفاض سعرهما في الأسواق، وهما أكثر ما يقبل عليه محبو الأكل من عربات الكبد، في ظل رخص سعرهما، على الرغم من كونهما أكثر الأطعمة التي تتعرض للفساد سريعًا، فيما يتم إخفاء ذلك عن طريق إضافة كمية كبيرة من البصل والثوم والتوابل، ونسبة الدهون التي تكون عالية جدًا □

ما يشكل خطرًا على مرضى القلب والضغط والسكر، وقد تؤدي إلى تصلب الشرايين، وضيق الشرايين، ويصبح الشخص معرضًا لحدوث جلطات، بالإضافة إلى "السمنة" لاحتوائها على سعرات حرارية عالية، علاوة على أن هذه المنتجات قد تؤدي للإصابة بالتسمم الغذائي بسبب ظروف التخزين غير الصحية، وفق تحذيرات خبراء التغذية □

ومن وقت لآخر تبرز التحذيرات من مخاطر تناول ساندويتشات الكبد والسجق وغيرهما من اللحوم المصنعة، في ظل الدراسات العلمية التي تربط بينها وبين الأمراض الخطيرة، مثل السرطان، ويتزايد الخطر في مصر حيث لا تطبق معايير السلامة، وتندعم الرقابة الصحية □

## اللانшон والبسطرمة والسجق

وجاءت أحدث التحذيرات على لسان الدكتور مجدي حسن، نقيب البيطريين الذي حذر من خطر تناول منتجات اللحوم المصنعة مثل اللانшон والبسطرمة والسجق، قائلاً إنها تحمل مخاطر غذائية واضحة حيث لا تطبق المواصفات القياسية بالشكل الكامل □

وكشف في مقابلة مع الكاتب الصحفي مجدي الجلال، أنه لا يدخل هذه المنتجات إلى بيته، في ظل المخاوف من انعدام تطبيق المواصفات القياسية المصرية على هذه المصنعات، والتي تشترط على سبيل المثال أن يتكون السجق من 40 لحم أحمر، و60 بالمائة المكونات الأخرى مثل الصويا أو العيش □

وأعرب نقيب البيطريين عن شكوكه في تطبيق هذه المعايير، لأن المُصنّع لو التزم بوضع 40 من اللحوم كما هو مدّدد سيؤدي ذلك إلى ارتفاع أسعارها، لذا فإنه يعتقد بأنه لا يتم التزام بهذه النسبة، بدليل انخفاض الأسعار □

بينما حذر من أنه يتم وضع ألوان صناعية على اللانшон، للإيحاء بأنه يحتوي على نسبة لحوم كبيرة على غير الحقيقة، في حين أن هناك أنواعًا من اللانшон من الدجاج يُصنّع من بواقي الدجاج" بعد أن يتم تشفيته، حيث يذهب الهيكل العظمي إلى المجازر المخصصة □

أما الهمبورجر، فقد حذر نقيب البيطريين من أنه في منتهى الخطورة، في ظل عدم الالتزام بالمواصفات القياسية في تصنيعه □

## المواد الكيميائية المستخدمة في اللحوم المصنعة

ويُعدّ نترات البوتاسيوم من أكثر المواد الكيميائية استخدامًا في معالجة اللحوم، حيث يلجأ المصنعون إلى استخدامه لإطالة مدة صلاحية المنتج وتحسين مظهره □

كما تستخدم مواد حافظة من النترات ونترات الصوديوم لمنع انتشار البكتيريا □ وهذه المواد تُسبب السرطان □ لذلك كلما طالت مدة استهلاكها، زادت احتمالية الإصابة بسرطان القولون □

## اللحوم المُصنَّعة وخطر الإصابة بالسرطان

وتُصنَّف اللحوم المُصنَّعة ضمن المجموعة الأولى من المواد التي تسبب خطر الإصابة بالسرطان، وهي نفس المجموعة التي ينتمي إليها الزرنيخ والأسبستوس والكحول والتبغ.

وتحذر منظمة الصحة العالمية من أن اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون.

وأظهرت الدراسات أن تناول 50 جرامًا فقط من اللحوم المصنعة يوميًا يزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 18 بالمائة. كما أن تناول 100 جرام أو أكثر من اللحوم الحمراء يزيد من هذا الخطر بنسبة 17 بالمائة إضافية.