292782 ـ هل يحرم تناول الأطعمة المشتملة على الزيوت المهدرجة؟

السؤال

قرأت أن للزيوت المهدرجة أضرارا على صحة الإنسان، وهي موجودة في العديد من الأطعمة، فما حكم تناول هذه الأطعمة إذا ثبت أنها تضر بالصحة؟

الإجابة المفصلة

الحمد لله.

أولا:

"الهَدْرَجة عملية كيميائية يضاف فيها الهيدروجين إلى مادة ما.

ويطلق على المادة التي تحتوي جزيئاتها على بعض ذرات الهيدروجين، إلا أنها يمكن أن تقبل المزيد منها، بأنها غير مشبعة" انتهى من الموسوعة العربية العالمية.

فهدرجة الزيوت عبارة عن عملية يتم بها تحويل الدهون السائلة الموجودة في النباتات والأطعمة المختلفة، إلى دهون صلبة، بواسطة إضافة الهيدروجين.

فيتم غلي الزيوت النباتية الطبيعية الطازجة في غلايات كبيرة حتى تصل إلى درجة حرارة 400 درجة مئوية، ثم يتم ضخ غاز الهيدروجين تحت ضغط عال، حتى يجبر الدهون غير المشبعة فيها على التشبع بذرات غاز الهيدروجين، ويتم وضع معادن مثل الألمونيوم والنيكل من أجل سرعة التفاعل.

وتميل الشركات إلى تصنيع الزيوت وهدرجتها لعدة أسباب تصبّ في النهاية في زيادة الأرباح المادية:

1-تمديد فترة صلاحية المنتجات، حيث تعمل الهدرجة كنوع من عملية حافظة للأطعمة.

2-إضافة ملمس أكثر كثافة للأطعمة.

3-توفير الربح المادّي من خلال رفع المبيعات وتقليل الكميات الضائعة.

وتحذّر وكالات الصحة العالمية من الاستهلاك المفرط لهذا النوع من الدهون؛ لأنها تؤثّر على صحّة الإنسان على المدى البعيد عند الإفراط باستهلاكها:

فمن أضرار ذلك:

ـ السمنة.

ـ ارتفاع الكولسترول الضار.

ـ تصلب الشرايين وأمراض القلب.

ـ اضطرابات في الهضم.

ـ الإصابة بالأمراض التنكسية.

وتوجد الزيوت المهدرجة في كثير من الأطعمة المصنعة، ومن ذلك:

ـ السمن والمرجرين.

ـ الخضار المفرّز.

ـ الأطعمة المعلبة.

ـ المخبوزات والنشويات.

ـ المعجّنات الجاهزة للاستخدام.

ـ الأطعمة المقلية.

ـ الحليب الصناعي أو مبيّض القهوة.

ينظر هذا الرابط وهذا.

ثانيا:

الأصل حفظ النفس وتحريم تناول ما يضر بها ضررا ظاهرا، أو غالبا؛ لقوله تعالى: (وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَكُمْ) النساء/29.

وقوله صلى الله عليه وسلم: (لَا ضَرَرَ وَلا ضِرَارَ) رواه أحمد وابن ماجه (2341)، وصححه الألباني في "صحيح ابن ماجه".

فإذا ثبت ضرر طعام ما، ضررا ظاهرا أو غالبا، مباشرا: حرم تناول الكمية التي تسبب ذلك الضرر منه.

لكن هذه الزيوت توضع بنسب معينة، تختلف من طعام لآخر، ولا يظهر ضررها في الحال، وربما تناولها كثير من الناس ولم يحصل لهم ضرر؛ لما يمارسونه من رياضة أو يبذلونه من جهد ونشاط، ولهذا لم نقف على من حرم تناول الأطعمة المشتملة على هذه الزيوت، لكن ينبغي اجتنابها ما أمكن، وفي المباح النافع غنية عنها.

والله أعلم.