



كلمة

أ.د./ مهــا كــامل غاتــم

نائب رئيس الجامعة
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

يسعدني اليوم وفي رحاب جامعة أسيوط أن أرحب بجمعكم الكريم وضيوف ندوتنا الكرام من كافة المؤسسات والهيئات المشاركة .. في افتتاح ندوة :

" الأغذية وأمراض العصر "

وذلك ضمن " سلسلة ندوات الثقافة البنية " والذي يبرهن على الدور الرائد للجامعة ويؤكد على أن التوعية والمعرفة هما مسئولية مجتمعية مشتركة يحملها المثقفين والإعلاميين وكافة فئات الشعب . وفي إطار نشر الثقافة البيئية والصحية والتوجهات الرئاسية فى المحافظة على الحقوق الصحية للمواطن المصري ودرأ المخاطر قبل وقوعها تم انعقاد هذه الندوة ، لتعطي دلالة قاطعة على التزام جامعة أسيوط بدورها الريادي فى هذه المنطقة من صعيد مصر وإلتماس المباشر مع مشاكله.

السيدات والسادةالحضور الكريم :

من المعلوم لحضراتكم أن ثمة أغذية قد تكون مفيدة للمرضى بأنواعها المختلفة , وأغذية أخرى ضارة به, إلا أن النظام الغذائي الصحي لمرضى القلب على سبيل لمثال يعتمد على تغيير العادات الغذائية التي يتبعها مريض القلب والتي أدت لإصابته بمرض القلب في النهاية. وأفاد مركز وقاية القلب بكليفلاند بالولايات المتحدة أنه يمكن تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية من خلال تناول الأغذية الطازجة الغنية بمضادات الأكسدة. كما أكدت جمعية التغذية الأمريكية أنه ليس هناك أغذية سحرية يمكن

أن تقلل من خطر أمراض القلب, ولكن إتباع نظام غذائي صحي سليم متنوع من الأغذية الصحية هو ما يقود إلى قلب صحي. وتؤكد على أن الإنسان بحاجة إلى التوازن في غذاءه للحصول على كل ما يكفيه من العناصر الغذائية المختلفة.

الحضور الكريم :

أدرجت منظمة الصحة العالمية في يوم 26 أكتوبر عام 2015 اللحوم الحمراء كمواد مسببة للسرطان وأشارت في تقاريرها أن تناول 50 جراماً يومياً (أى ما يعادل 350 جرام أسبوعياً) من اللحوم المصنعة تزيد من خطر الإصابة بسرطان القولون بنسبة 18%. وتم تصنيف اللحوم المصنعة واللحوم الحمراء في الفئة نفسها للعوامل المسببة للسرطان مثل : (تدخين التبغ واستخدام الأسبستوس). وبالعودة للنمط الغذائى المصرى منذ عهد الفراعنة حتى منتصف السبعينيات من القرن الماضى نجد أن نصيب الفرد 80 جرام إلى 160 جرام أسبوعياً أى ما يعادل 11 جرام إلى 23 جرام يومياً وهو أقل من الحد الآمن الذى حذرت منه منظمة الصحة العالمية ويفسر ذلك قلة الإصابة بالسرطان لدى المصريين سابقاً .

السيدات والسادة :

اكتشف الباحثون الأمريكيون بكلية الطب بهارفارد عند إجرائهم دراسة على 3000 شخص أن الإقلال من استهلاك الملح في الطعام قد لا يخفض فقط ضغط الدم لكنه يقلل بصفة عامة على الأرجح خطر الإصابة بأمراض القلب. كما اكتشفوا أنه حينما يقلل الذين هم على حافة الإصابة بضغط الدم المرتفع تناول الصوديوم 25 و35% فإنهم يقللون بنسبة 25% احتمالات إصابتهم بمرض أوعية القلب. ويستمر هذا المفعول الخاص بتقليل الاحتمال ما بين 10 -15 عاماً . وذكروا في تقرير نشر بموقع الدورية الطبية البريطانية أن من التزموا بتناول طعام قليل الملح قلت احتمالات إصابتهم بمختلف أنواع أمراض أوعية القلب حتى 10 إلى 15 عاماً لاحقة. ولتؤكد هذه الدراسة أن تقليل

الصوديوم قد يقي من الإصابة بمرض أوعية القلب ويزيل أي احتمالية لضرر الصوديوم الزائد على القلب .

السيدات والسادة.....الحضور الكريم :

وفى ختام كلمتي أتمنى لجميع المحاضرين والحاضرين كل التوفيق ، كما نأمل أن تحقق الندوة غايتها ، وأن تسهم مناقشاتكم الجادة في إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ ، وأن يوفقنا الله عز وجل إلى ما فيه خير وطننا وأبنائه من كل سوء .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،



كلمة

أ.د./ ثابت عبد المنعم إبراهيم

مدير مركز الدراسات والبحوث البيئية

اعتاد " مركز الدراسات والبحوث البيئية " أن يلقي الضوء على كل ما هو جديد ويحظى باهتمام المواطن سواءً على الساحة المحلية أو العالمية، وفي كافة المجالات الصحية منها والاجتماعية والاقتصادية ، ولقد انتشرت في الآونة الأخيرة العديد من الأمراض المزمنة والخبیثة والتي أصبحت تصيب عدداً كبيراً من الأشخاص في سن مبكرة، الأمر الذي يجعلنا نطرح تساؤلات عديدة عن الأسباب الحقيقية والمباشرة وراء زيادة معدلات الإصابة ولعل ندوتنا اليوم " تجيب عن جزء من هذه التساؤلات ، من منطلق حق أي مواطن في التعرف على المشاكل وطرق حلها ، من خلال ما يعرف " بسلسلة ندوات الثقافة البيئية " والذي يحرص فيه " قطاع خدمة المجتمع وتنمية البيئة "متمثلاً في " مركز الدراسات والبحوث البيئية " على تبنيها باستمرار وها هو يعقد اليوم هذه الندوة الهامة تحت عنوان :

" الأغذية وأمراض العصر "

السيدات والسادة :

بحلول القرن الحادي والعشرين أصبحت الوجبات السريعة منتشرة في جميع أنحاء العالم. ويعد الأطفال هم أكثر الفئات إستهدافاً فبحسب معهد الأغذية للبيانات ، فإن جيل الألفية فقط ينفقون ما يقارب 45% مصاريف طعامهم على تناول وجبات الطعام خارج المنزل، الجدير بالذكر أن إحدى أكبر المشكلات المتعلقة بالوجبات السريعة هي أنها منخفضة القيمة الغذائية، ولذلك فإن معظم الناس لا يشعرون بالشبع عند

تناهلاً، مما يجعلهم يتناولون كميات أكبر. علاوة على تناول المشروبات الغازية التي تُقدم عادةً مع الوجبات السريعة بدلاً من العصير الطبيعي أو منتجات الحليب أو غيرها من المشروبات الصحية.

السيدات والسادة :

لاشك أن التغذية لها علاقة وطيدة بالأمراض التي يعاني منها معظم الناس مؤخراً، والتي زادت حدتها مع التطور التكنولوجي وظهور أغذية محلاة ومعالجة صناعياً. كاشفة أن الأمراض التي يعاني منها الإنسان حالياً لها علاقة بالطعام الذي نأكله، وكلما كان الغذاء طبيعياً كلما كان في منأى عن هذه الأمراض مثل: (السكري وأمراض القلب والسرطان وبخاصة سرطان القولون) الذي يُصاب به به المستهلك بسبب اللحوم المتبلة. وفي هذا الصدد كشفت الأبحاث العلمية أن للتغذية دوراً كبيراً في الإصابة بالأمراض؛ الأمر الذي جعل الأخصائيين في التغذية، تحذر من تناول الأغذية المصنعة لما لها من أضرار صحية وأخيراً فإن الغذاء الصحي ليس كما يعتبره الكثيرون ريجيماً إجبارياً يفقدهم المتعة ويشعرهم بالإحباط والحرمان؛ بل هو " نمط حياة " لا بد أن نتربى ونربي أبناءنا عليه عند ذلك فقط سوف نكتشف أنه المتعة عينها، واللذة والفائدة التي تُمكننا من العيش " بصحة جيدة ". ولأن هذا الموضوع متعدد الجوانب، فسوف تحاول هذه الندوة إبراز كافة جوانبه من إيجابيات وسلبيات وكيفية الوصول به إلى المنشود، ودور الدولة والمواطنين فيه مما يزيد من المسؤولية الملقاه على عاتق السادة المحاضرين. الذين نتقدم لهم بتحيةة إعزاز وتقدير على جهدهم وحرصهم على إقامة هذه الندوة وهم السادة :

1- الأستاذ الدكتور/ حسين يوسف أحمد - أستاذ صحة الأغذية - كلية الطب البيطري جامعة أسيوط. (مقرر الندوة) .

2- الدكتور / أسامة محمود العشري - أستاذ مساعد طب الأطفال ورئيس وحدة التغذية الإكلينيكية بمستشفى الأطفال الجامعي - جامعة أسيوط .

3- الأستاذ الدكتور / مدحت عربى خليل صالح - أستاذ مساعد بقسم الصحة العامة وطب المجتمع ونائب رئيس جمعية صعيد مصر للتغذية العلاجية والتمثيل الغذائى - كلية الطب - جامعة أسيوط .

4- الأستاذ/ أيمن عدلى - مدير تحرير برنامج صباح الخير يا مصر .

كما نتمنى لهم التوفيق في توصيل معلومات شافية ، كما تتقدم أسرة المركز بأسمى آيات الشكر والتقدير والعرفان لسعادة الأستاذ الدكتور/ طارق الجمال - رئيس الجامعة على رعايته الدائمة لهذه الندوات والعمل على استمرارها، كما لا يفوتني أن أوجه شكري وتقديري للسيدة الأستاذة الدكتور / مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والتي لا تألوا جهداً في أي عمل يحظى باهتمام ومشاكل المجتمع ودفع مسيرة القطاع وزيادة خدماته وتحملها أعباء زيادة نشاط القطاع في كل الاتجاهات . وفى النهاية أتمنى للسادة المحاضرين والحاضرين كل التوفيق مع مزيد من العطاء والازدهار والصحة ، كما آمل أن تحقق الندوة غايتها وتسهم مناقشاتكم الجادة في إثرائها والوصول إلى توصيات قابلة للتنفيذ، وأن يوفقنا الله عز وجل إذا قلنا ويرضى عنا إذا عملنا وأن يحفظ مصرنا وأبناءها من كل سوء .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،