

الأسماك المملحة كيف تتناولها بأمان



يعتبر تناول الأسماك المملحة مثل الفسيخ والرنجة المدخنة من أهم مظاهر الاحتفال بأعياد الربيع و المعروفة في مصر باسم أعياد "شم النسيم".
وهذه الأسماك خاصة الفسيخ من السهل أن يطولها التلوث بالميكروبات المختلفة مسببة تغيرات غير مرغوبة تؤدي إلي تلفها وفسادها، مسببة مشاكل صحية خطيرة، فعلي سبيل المثال كما يحدث في حالات التسمم البكتيري البوتيوليني Botulism، الناتج عن إفراز البكتريا *Clostridium botulinum* بروتينا مميتا وأن جرعة منه ضئيلة للغاية لا تتجاوز ٠,٣ من الميكرو جرام (الميكروجرام ١/١٠٠٠٠٠٠٠ من الجرام)، كافية لحدوث الوفاة، أما بكتريا التسمم العنقودي والتي يمكنها تحمل التركيزات العالية من الملح، فيكفي جرعة ضئيلة من ١ - ٤ ميكروجرامات أيضا لحدوث أعراض التسمم، القيء، الغثيان، التقلصات المعوية المصحوبة بالإسهال، وهذا ما نشاهده عقب تناول وجبة فسيخ ملوثة. أما أسماك الرنجة فهي آمنة، ولكن في حالات نادرة قد تكون ناقلة لمرض دودة الرنجة Anisakiasis، وللوقاية يفضل أن تغمر الرنجة في محلول الخل العادي ٤-٥% حمض الخليك لمدة ٦ ساعات قبل تناولها.

ما هي أعراض التسمم البوتيوليني؟

وما هي الإجراءات الواجب اتخاذها مع الشخص المصاب؟

هذا التسمم يؤدي إلى حدوث شلل في عضلات الجسم تبدأ أعراضه بعد عدة ساعات قد تصل إلى ٤٨ ساعة من تناول الفسيخ الفاسد ويصيب الشلل في البداية عضلات الرأس والعنق ثم يغزو الجسم تدريجيا هابطا حتى يصل إلى القدمين فالشلل يبدأ غالبا في عضلات الوجه فيصيب المريض بصعوبة وازدواج في الرؤية نتيجة إصابة العضلات المحركة للعين ثم يعقب ذلك صعوبة البلع نتيجة إصابة عضلات البلعوم ثم يهبط الشلل بسرعة ليشمل الذراعين ثم الجذع ثم

الطرفين السفليين وقد يؤدي هذا التسمم إلى الوفاة للأسف عندما يصيب الشلل عضلات التنفس وهذا التسمم الغذائي اسمه العلمي (البوتوليزم Botulism) وهو ليس في الفسيخ فقط بل يحدث من تناول أي أغذية محفوظة لفترة طويلة نسبيا ويتم تناولها كما هي دون طهي وتسخين وهذا النوع من التسمم الغذائي ينتج من تناول السم المتراكم خلال فترة الحفظ أو التمليح والذي تصنعه فصيلة خاصة من البكتيريا أسمها (Clostridium botulinum) وعجبا حقا أن نعرف أن هذا السم الفتاك يذهب مفعوله ويفسد إذا ما تم طهي الطعام أو تسخينه ، على أن السبيل الوحيد لإنقاذ المريض إعطاؤه المصل الواقي المضاد لهذا السم مع المحافظة على الوظائف الحيوية للمريض خلال الفترة التي يستغرقها المصل ليعادل مفعول السم وهي فترة تمتد إلى عدة أسابيع وقد تصل إلى عدة أشهر حتى يسترد المريض كامل عافيته وخلال هذه الفترة قد يحتاج المريض إلى مساندة عضلات التنفس بوضعه على جهاز تنفسي صناعي مع مراقبة دقيقة لضغط الدم وبقية الوظائف الحيوية وهي رعاية صحية مكثفة قد لا تتوافر إلا في غرف العناية المركزة.

طرق الوقاية:

ويجب علينا لتفادي هذه السلبيات المؤثرة علي صحتنا، أن تكون هذه الأسماك عند شرائها، مغطاة بالملح وليست عائمة في المحلول وداخل أوعية مغلقة وليست معرضة للجو، وأجسامها كاملة غير مجروحة أو متقطعة، جلدها بدون تسلخات، كذلك يجب أن يكون جسم الأسماك خاليا تماما من أي بقع لونية حمراء أو صفراء علي السطح الخارجي أو باللحم الداخلي، وقوامها متماسكا غير متهتك، خاليا من الأجزاء الطرية والرخوة، وخالية من روائح التعفن وذات رائحة مقبولة لا تدل علي التلف أو الفساد، خالية من الطعم الحمضي أو المر أو أي طعم غريب أو غير مقبول.

و هناك نصائح أخرى يمكن إتباعها قبل تناول وجبة الفسيخ و هي:

١- قم بقلي أو شوي الفسيخ قبل تناوله حيث أن الحرارة العالية تساعد على تكسير السم المسبب للتسمم.

٢- قم بإضافة الخل و الليمون و تناول البصل مع هذه الوجبة حيث أن هذا بضاد فعل

البكتيريا.