

# دجاج التسمين على طاولة التشريح: بين "فوبيا" الهرمونات وحقائق العلم الصادمة

السبت 2 مايو 2026 07:22 م

بقلم د. عبد الله سيف

في غضون سبعة عقود فقط، حدث ما يشبه المعجزة البيولوجية: تحول الدجاج من مجرد "منتج ثانوي" في المزارع الريفية إلى الركيزة الأولى للأمن الغذائي العالمي. ولكن، مع وصول الإنتاج العالمي إلى 135 مليون طن سنوياً، بدأت الأسئلة المعلقة تطفو على السطح: هل سرعة النمو التي نراها اليوم طبيعية؟ وهل ندفع ضريبة صحية خفية مقابل هذا البروتين الرخيص؟ بين خطاب "التهويل" الذي يصف الدجاج بالسموم، وخطاب "التهوين" الذي يراه منتجاً مثالياً لا تشوبه شائبة، نأخذكم في رحلة علمية نقدية لنكتشف ماذا نأكل حقاً.

## ثورة الوراثة لا حقن الهرمونات!

لنبدأ بتفكيك الأسطورة الأشهر: **الدجاج المحقون بالهرمونات**. الحقيقة العلمية تؤكد أن سرعة نمو الدجاج من 1.5 كجم في 112 يوماً (عام 1950) إلى 2.5 كجم في أقل من 35 يوماً اليوم، لا علاقة لها بالحقن.

استخدام الهرمونات ليس فقط غير قانوني، بل هو "غباء اقتصادي" وفشل فسيولوجي؛ فالهرمونات مكلفة وتتطلب حقناً فردياً يومياً لآلاف الطيور، كما أن التمثيل الغذائي للدجاج الحديث يعمل بالفعل في أقصى طاقته، وأي إضافة هرمونية ستؤدي ببساطة إلى توقف قلب الطائر وموته فوراً. السر الحقيقي يكمن في "الانتخاب الوراثي" وعلوم التغذية الدقيقة التي طورت سلالات ذات كفاءة مذهلة. **ضريبة السرعة: عندما تسبق العضلات الدورة الدموية**

رغم أن الدجاج آمن من الهرمونات، إلا أن هذا النمو الانفجاري له ثمن بيولوجي. لقد ظهرت في السنوات الأخيرة اعتلالات عضلية لم تكن معروفة من قبل، مثل **"الصدر الخشبي (Wooden Breast)"** و"الخطوط البيضاء (White Striping)". هذه ليست مجرد عيوب شكلية، بل هي علامة على فشل الأوعية الدموية في مواكبة تضخم العضلة، مما يؤدي لموت بعض الخلايا العضلية واستبدالها بأنسجة دهنية وليفية.

**الحقيقة الصادمة:** أثبتت الدراسات أن الصدور المصابة بهذه "الخطوط البيضاء" قد تحتوي على زيادة في الدهون بنسبة تصل إلى **224%** وانخفاض في البروتين بنسبة **9%**. هذا يعني أننا أحياناً نشترى "صدور دجاج" ظناً منا أنها بروتين صافٍ، بينما هي في الواقع منتج بروتيني عالي السعرات والدهون.

## لغز الالتهاب: أوميغا 6 وأوميغا 3

التحدي الآخر يكمن في "نوعية الدهون". الدجاج كحيوان وحيد المعدة، "هو ما يأكله". وبما أن الأعلاف الحديثة تعتمد كلياً على الذرة والصويا، فقد ارتفعت نسبة أحماض **أوميغا 6** المحفزة للالتهاب في لحمه بشكل حاد، لتصل النسبة بينها وبين **أوميغا 3** إلى 20:1، بينما يحتاج جسم الإنسان لنسبة 4:1. هذا الاختلال قد يساهم فيما يسميه العلماء "الالتهاب المزمن منخفض الدرجة"، وهو المتهم الصامت خلف أمراض العصر كالسكري من النوع الثاني وأمراض القلب.

## معضلة المضادات الحيوية: الخطر الحقيقي

بعيداً عن الأنسجة، تظل قضية **المقاومة للمضادات الحيوية (AMR)** هي القنبلة الموقوتة. استخدام المضادات في المزارع دون رقابة صارمة على "فترة السحب" (المدة بين توقف الدواء والذبح) يخلق سلالات بكتيرية خارقة مثل السالمونيلا والإيكولاي التي تنتقل للإنسان. الخطر هنا ليس فقط في بقايا الدواء، بل في انتقال جينات المقاومة لبكتيريا أمعائنا، مما يجعل المضادات الحيوية البشرية غير فعالة عند الحاجة إليها.

## الميزان العلمي: هل نتوقف عن أكل الدجاج؟

الإجابة القاطعة هي "لا". يظل دجاج التسمين المصدر الأكثر كفاءة واقتصادية للبروتين عالي القيمة، والزنك، والحديد الهيمي، وفيتامينات B. وهو البديل الأفضل للحوم الحمراء المرتبطة بأمراض القلب، وهو حائط الصد ضد سوء التغذية في العالم. ولكن، لتعظيم المنفعة وتقليل الضرر، يقدم الخبراء **"روشتة استهلاكية"** ذكية:

- العين الخبيثة:** تجنب شراء الصدور التي تظهر عليها خطوط بيضاء سميكة أو ملمس متصلب (خشبي).
- التخلص من السموم:** انزع الجلد والدهون الخارجية قبل الطهي، فهي مخزن لتركيزات أوميغا 6 وأي متبقيات كيميائية.
- التنوع الغذائي:** لا تجعل دجاج التسمين مصدرك الوحيد؛ أدخل الأسماك والدجاج البلدي في نظامك لموازنة الأحماض الدهنية.
- طريقة الطهي:** ابتعد عن القلي العميق الذي يحول البروتين الصحي إلى وجبة ملتهبة بالأكسدة.

## كلمة أخيرة

دجاج التسمين ليس "سماً" كما يصوره البعض، وليس "كمالاً" كما يدعي المسوقون. إنه أداة حيوية للأمن الغذائي وصلت لحدودها الفسيولوجية القصوى. المسؤولية اليوم تقع على عاتق المنتجين للتحويل نحو سلالات أبناً نمواً وأعلاف أكثر توازناً، وعلى المستهلك ليكون واعياً بما يضعه في طبقه. ففي النهاية، "الغذاء يمكن أن يكون دواءً أو داءً بطيئاً".