

الإفراط في تناول اللحوم متى يتحول البروتين الضروري إلى خطر يهدد الكلى والقلب؟



الأربعاء 19 أغسطس 2026 10:30 م

يُنظر إلى اللحوم باعتبارها أحد أهم مصادر البروتين والعناصر الغذائية التي يحتاج إليها جسم الإنسان للحفاظ على العضلات وتجديد الخلايا ودعم وظائف المناعة، إلا أن الإفراط في تناولها، خصوصًا عندما يرتبط بالاستهلاك المتكرر للحوم الحمراء والأنواع الدهنية والمقلية، قد يحوّل هذا الغذاء الضروري إلى مصدر لمخاطر صحية متعددة

وفي الوقت الذي يحتاج فيه الجسم إلى البروتين بصورة مستمرة لبناء العضلات والأنسجة والأعضاء وإنتاج عدد من المركبات الحيوية، فإن الحصول على كميات تفوق احتياجات الجسم لا يعني بالضرورة تحقيق فوائد صحية أكبر، بل قد يفرض أعباء إضافية على الجهاز الهضمي والكلى، فضلًا عن ارتباط بعض أنماط استهلاك اللحوم بمخاطر على القلب والأوعية الدموية

وتشير خبرة التغذية لدينا سولوماتينا إلى أن البروتين يمثل أحد المكونات الأساسية لجسم الإنسان، إذ يدخل في تكوين العضلات والعظام والأعضاء وخلايا المناعة وبروتينات النقل والنواقل العصبية، مؤكدة في الوقت نفسه أهمية الحصول عليه ضمن نظام غذائي متوازن يتناسب مع احتياجات كل شخص وحالته الصحية

البروتين عنصر أساسي لا غنى عنه

يحتاج جسم الإنسان إلى البروتين بصورة يومية باعتباره مادة أساسية تدخل في العديد من العمليات الحيوية. فالبروتين لا يقتصر دوره على بناء العضلات، وإنما يشارك في تكوين وتجديد الخلايا والأنسجة، ويسهم في عمل جهاز المناعة، كما يدخل في إنتاج العديد من الإنزيمات والهرمونات والبروتينات المسؤولة عن نقل المواد داخل الجسم

وتوضح سولوماتينا أن جسم الإنسان يعتمد بصورة كبيرة على البروتين، إذ إن العديد من مكوناته الأساسية تتشكل منه أو تعتمد عليه في أداء وظائفها، ولذلك فإن نقص البروتين لفترات طويلة يمكن أن ينعكس سلبيًا على صحة العضلات والأنسجة والقدرة العامة على أداء الوظائف الحيوية

ومع ذلك، فإن أهمية البروتين لا تعني أن زيادة استهلاكه بلا حدود تمثل خيارًا صحيًا، إذ تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص إلى آخر وفقًا للعمر والنشاط البدني والحالة الصحية وطبيعة النظام الغذائي

هل يمكن الاستغناء عن اللحوم تمامًا؟

توضح الخبرة أن الحصول على البروتين لا يقتصر على اللحوم، إذ توجد مصادر نباتية عديدة يمكن أن تمد الجسم بجزء مهم من احتياجاته، من بينها البقوليات والحبوب وفول الصويا وغيرها من الأغذية النباتية

لكنها تشير إلى أن تركيب البروتين يختلف من مصدر إلى آخر، وأن بعض المصادر النباتية قد لا توفر جميع الأحماض الأمينية الأساسية بالكميات والنسب نفسها الموجودة في بعض المصادر الحيوانية

ولهذا فإن اتباع نظام غذائي يعتمد بصورة كاملة على النباتات يحتاج إلى تخطيط غذائي جيد لضمان الحصول على جميع العناصر الضرورية للجسم، وليس مجرد حذف اللحوم من الوجبات اليومية

وبعني ذلك أن القضية لا تتعلق فقط بالسؤال عن تناول اللحوم أو عدم تناولها، وإنما بكيفية بناء نظام غذائي متوازن يوفر البروتين والعناصر الغذائية الأخرى التي يحتاج إليها الجسم

الحديد أحد أهم العناصر الموجودة في اللحوم

من أبرز العناصر الغذائية التي تجعل اللحوم مصدرًا مهمًا في النظام الغذائي الحديد، وخصوصًا ما يعرف بحديد الهيم، الموجود في الأطعمة الحيوانية

ويمتاز هذا النوع من الحديد بقدر أكبر من سهولة الامتصاص مقارنة بالحديد غير الهيمي الموجود في المصادر النباتية، ولذلك فإن بعض الأشخاص الذين يقللون استهلاك المنتجات الحيوانية بصورة كبيرة قد يواجهون صعوبة في الحصول على احتياجاتهم من الحديد، خصوصًا إذا لم يتم تعويضه من مصادر غذائية أخرى مناسبة

وقد يرتبط نقص الحديد بالإرهاق وضعف الطاقة وصعوبة التركيز، وهي أعراض قد لا ينتبه إليها البعض أو قد يفسرونها على أنها نتيجة للتوتر أو قلة النوم أو ضغوط الحياة اليومية

لكن هذا لا يعني أن تناول اللحوم بكميات كبيرة هو الحل الوحيد للوقاية من نقص الحديد، إذ يمكن الحصول على الحديد من مصادر غذائية متنوعة، كما تختلف احتياجات الجسم من الحديد وفقًا للعمر والجنس والحالة الصحية

ماذا يحدث عند الإفراط في تناول البروتين؟

تتمثل المشكلة الأساسية في الإفراط في تناول البروتين في أن الجسم لا يحتاج إلى كميات غير محدودة منه وعندما يتجاوز الاستهلاك الاحتياجات الفعلية، يصبح على الجسم التعامل مع نواتج استقلاب البروتين والتخلص منها

وتشير سولوماتينا إلى أن الجسم في حالات نقص البروتين قد يلجأ إلى تفكيك أنسجته للحصول على الأحماض الأمينية التي يحتاج إليها، وهو ما يوضح أهمية الحصول على كمية مناسبة من البروتين من الغذاء

لكن الصورة تختلف عندما يكون الاستهلاك مفرطًا، إذ يمكن أن يؤدي ذلك إلى زيادة العبء على أجهزة الجسم المسؤولة عن معالجة والتخلص من نواتج الاستقلاب

وتبرز الكلى بشكل خاص في هذه العملية، باعتبارها من الأعضاء الرئيسية التي تتعامل مع نواتج الأيض وتعمل على التخلص من العديد من الفضلات الموجودة في الدم

الكلى في دائرة الخطر

تعد الكلى من أكثر الأعضاء التي قد تتأثر بالنظام الغذائي شديد الارتفاع في البروتين، خاصة لدى الأشخاص الذين يعانون أصلًا من مشكلات أو أمراض كلوية

ومع زيادة استهلاك البروتين، يزداد التعامل مع نواتج استقلابه، وهو ما قد يمثل عبئًا إضافيًا على الكلى، خصوصًا لدى الأشخاص الذين لديهم وظائف كلوية ضعيفة

كما يرتبط استقلاب اللحوم بزيادة إنتاج حمض اليوريك، وارتفاع مستوياته في الجسم قد يرتبط بمشكلات صحية، من بينها زيادة خطر الإصابة بالنقرس لدى الأشخاص المعرضين لذلك، كما يمكن أن يساهم في بعض الحالات في تكوين حصوات الكلى

ولهذا فإن تناول كميات كبيرة من اللحوم بصورة مستمرة لا ينبغي النظر إليه باعتباره مجرد عادة غذائية، بل يجب تقييمه ضمن الحالة الصحية العامة للشخص، وخاصة إذا كان يعاني من أمراض الكلى أو لديه تاريخ مرضي مرتبط بالحصوات أو اضطرابات حمض اليوريك

الجهاز الهضمي عبء آخر للإفراط

لا تتوقف التأثيرات المحتملة للإفراط في تناول اللحوم عند الكلى، إذ قد يمثل النظام الغذائي الغني باللحوم تحديًا للجهاز الهضمي، خصوصًا عندما تكون الوجبات كبيرة وغنية بالدهون أو تعتمد بصورة متكررة على اللحوم الحمراء والأطعمة المقلية

ويختلف تحمل الطعام من شخص إلى آخر، كما تلعب طريقة الطهي وحجم الوجبة وتنوع النظام الغذائي دورًا مهمًا في عملية الهضم

وتشير الخبرة إلى أن صعوبة هضم بعض أنواع اللحوم قد تكون أكثر وضوحًا لدى كبار السن، الذين قد تتغير لديهم بعض وظائف الجهاز الهضمي مع التقدم في العمر

ومن هنا تبرز أهمية اختيار مصادر البروتين التي تتناسب مع الحالة الصحية والقدرة على الهضم، بدلًا من الاعتماد على اللحوم الثقيلة بصورة مستمرة

اللحوم الحمراء ليست مثل الدواجن

تختلف أنواع اللحوم في تركيبها الغذائي ومحتواها من الدهون، ولذلك فإن التعامل معها جميعًا باعتبارها مجموعة واحدة قد يؤدي إلى تجاهل فروق مهمة

وتوصي سولوماتينا، عند اختيار اللحوم، بالميل إلى الأنواع الأسهل هضمًا والأقل في الدهون، مثل صدور الدجاج أو لحم الديك الرومي، بدلًا من الاعتماد المستمر على اللحوم الحمراء الدسمة

وتحتاج اللحوم الحمراء، وفقًا لما أشارت إليه الخبرة، إلى ظروف هضمية أكثر ملائمة وقد تكون أثقل على الجهاز الهضمي لدى بعض الأشخاص، خاصة كبار السن

لكن اختيار الدواجن لا يعني أن تناولها بكميات غير محدودة يصبح آمنًا، إذ تظل الكمية وطريقة التحضير وتنوع مصادر البروتين عناصر أساسية في تحديد جودة النظام الغذائي

العلاقة بين اللحوم وصحة القلب

تكتسب هذه المسألة أهمية أكبر لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب والأوعية الدموية، إذ قد يوصي الأطباء في بعض الحالات بتقليل المنتجات الحيوانية الغنية بالدهون المشبعة ضمن إطار خطة غذائية شاملة

ويرتبط الإفراط في تناول اللحوم الدهنية والمنتجات الحيوانية عالية الدهون بنمط غذائي قد يرفع كمية الدهون المشبعة والسعرات الحرارية المستهلكة، وهو ما قد يؤثر سلبيًا في صحة القلب والأوعية الدموية عندما يكون جزءًا ثابتًا من النظام الغذائي

لذلك فإن الشخص المصاب بمرض قلبي أو عوامل خطر مرتبطة بالقلب يحتاج إلى نظام غذائي يراعي حالته الصحية، بدلًا من اتباع نظام غني باللحوم دون حساب لنوعية الدهون والكميات الإجمالية للطعام

اللحوم المقلية خطر إضافي

لا تعتمد المخاطر المحتملة على نوع اللحوم فقط، بل تتأثر أيضًا بطريقة الطهي

فالقلي بدرجات حرارة مرتفعة، وخصوصًا عند احتراق الطعام أو الإفراط في تحمير اللحوم، يمكن أن يؤدي إلى تكوين مركبات قد تكون ضارة بالصحة عند التعرض لها بصورة متكررة وعلى المدى الطويل

ولهذا يحذر خبراء التغذية من الاعتماد المستمر على اللحوم المقلية والمُحَمَّرَة بشدة، ويفضلون طرق الطهي التي تقلل من تكوين المركبات الضارة، إلى جانب تقليل الاعتماد على الأطعمة المصنعة والوجبات شديدة الدهون

وتزداد أهمية هذه النصيحة عندما يكون استهلاك اللحوم مرتفعًا ومتكررًا، لأن التأثيرات الغذائية لا تتحدد من وجبة واحدة، وإنما من النمط الغذائي الذي يستمر لفترات طويلة

الإفراط في اللحوم لا يعني بالضرورة زيادة القوة

يربط بعض الأشخاص بين كثرة تناول اللحوم وزيادة القوة وبناء العضلات، خصوصًا مع انتشار الأنظمة الغذائية المرتفعة البروتين بين الرياضيين والأشخاص الذين يرغبون في زيادة الكتلة العضلية

لكن بناء العضلات لا يعتمد على البروتين وحده، وإنما يحتاج إلى نظام غذائي متوازن ونشاط بدني مناسب ونوم كافٍ وتوفير مختلف العناصر الغذائية

كما أن زيادة البروتين فوق احتياجات الجسم لا تعني أن العضلات ستستمر في النمو بالمعدل نفسه، إذ إن الجسم لديه احتياجات محددة، وما يتجاوزها لا يتحول تلقائيًا إلى عضلات

ومن هنا فإن الاعتدال والتوازن يظلان أكثر أهمية من التركيز على عنصر غذائي واحد

هل الامتناع عن اللحوم أفضل؟

لا تقدم هذه المعطيات إجابة بسيطة مفادها أن اللحوم ضارة أو أن الامتناع عنها هو الحل الأفضل للجميع. فالفوائد والمخاطر ترتبط بكمية الاستهلاك، ونوع اللحوم، وطريقة إعدادها، وباقي مكونات النظام الغذائي، فضلاً عن الحالة الصحية الفردية.

ففي المقابل، يمكن للأنظمة الغذائية التي تقلل اللحوم أو تستبعدّها أن تكون متوازنة إذا جرى التخطيط لها بعناية، مع توفير البروتين والحديد وفيتامينات ومعادن أخرى من مصادر غذائية متنوعة.

وفي الوقت نفسه، فإن الشخص الذي يتناول اللحوم يمكنه تقليل المخاطر من خلال عدم الإفراط فيها، وتنويع مصادر البروتين، واختيار قطع أقل دهوناً، وتجنب طرق الطهي التي تزيد من تكوين المركبات الضارة.

كيف يمكن تقليل مخاطر الإفراط في تناول اللحوم؟

يمكن أن يبدأ التعامل مع هذه المشكلة من خلال مجموعة من العادات الغذائية البسيطة، من بينها تنويع مصادر البروتين وعدم الاعتماد على اللحوم في كل وجبة، وإدخال البقوليات والحبوب والمكسرات وغيرها من المصادر الغذائية المناسبة ضمن النظام اليومي.

كما يساعد اختيار اللحوم الأقل دهوناً، وتقليل اللحوم المصنعة، والابتعاد عن الإفراط في القلي والتحمير، في بناء نمط غذائي أكثر توازناً.

ومن المهم كذلك تناول الخضراوات والفواكه والحبوب الكاملة ضمن نظام متنوع، لأن صحة الجسم لا تعتمد على البروتين وحده، وإنما على التوازن بين مختلف المكونات الغذائية.

متى تصبح استشارة الطبيب ضرورية؟

تزداد الحاجة إلى استشارة الطبيب أو اختصاصي التغذية عندما يكون الشخص مصاباً بأحد الأمراض المزمنة، خاصة أمراض الكلى والقلب والأوعية الدموية، أو عندما تظهر أعراض مستمرة مثل الإرهاق الشديد أو اضطرابات الهضم أو مشكلات مرتبطة بالبول أو تكرار الإصابة بالحصى.

كما ينبغي عدم تفسير أعراض مثل التعب وفقدان التركيز بصورة تلقائية على أنها نتيجة ضغوط العمل أو قلة النوم، فقد تكون في بعض الحالات مرتبطة بنقص الحديد أو عناصر غذائية أخرى، ويحتاج تحديد السبب إلى تقييم طبي مناسب.

ويجب أن يختلف النظام الغذائي كذلك باختلاف العمر والحالة الصحية ومستوى النشاط البدني، وهو ما يجعل اتباع حميات مرتفعة البروتين دون إشراف مناسب خياراً غير ملائم للجميع.

الاعتدال هو القاعدة الأساسية

تكشف التحذيرات المتعلقة بالإفراط في تناول اللحوم عن حقيقة مهمة، وهي أن الطعام الذي يحتاج إليه الجسم يمكن أن يصبح مشكلة عندما يتم استهلاكه بصورة تتجاوز الاحتياجات الطبيعية أو ضمن نمط غذائي غير متوازن.

فاللحوم توفر البروتين والحديد وعناصر غذائية مهمة، لكنها ليست المصدر الوحيد للبروتين، كما أن الاعتماد عليها بصورة مفرطة قد يرتبط بزيادة الأعباء على الجهاز الهضمي والكلى، وقد يكون أكثر إثارة للقلق لدى الأشخاص الذين يعانون من أمراض مزمنة.

وفي النهاية، لا تكمن القضية في التخلص من اللحوم بشكل كامل أو تناولها بلا قيود، وإنما في الوصول إلى توازن غذائي يضمن الحصول على الاحتياجات الضرورية من البروتين والعناصر الأخرى، مع تنويع مصادر الغذاء والاهتمام بنوعية اللحوم وطريقة إعدادها وكمياتها.

ويظل النظام الغذائي المتوازن، الذي يجمع بين مصادر مختلفة للبروتين والخضراوات والفواكه والحبوب وغيرها من الأغذية، أكثر أماناً من الاعتماد المفرط على نوع واحد من الطعام، مع ضرورة مراعاة الاحتياجات الفردية والحالة الصحية لكل شخص.

المصدر: <http://pravda.ru>