

إجراءات الوقاية الغذائية (الأمن الغذائي)

العناصر

- ١- المبيدات الحشرية خطر، والحشرات أكبر خطورة، فكيف نتخلص منها؟
- ٢- السموم تتركز في الدهون، والجلود؛ فلماذا الابتعاد عن الأطعمة المغلية في الزيت عدة مرات؟ وكذلك وجبات Take away؟
- ٣- خطورة الأطعمة المحفوظة، والمملحة، والمدخنة، والمعلبات، والمربات، والعصائر؟
- ٤- مقننات منظمة الصحة العالمية للطعام؟
- ٥- الشنط البلاستيك في تعبئة الخضار، والفاكهة خطأ؛ لماذا؟ (الشار تنفس، فيجب أن نعطيها الهواء).
- ٦- أوراق الجرائد في لف طعام (السندوتشات، والجبن) خطأ؟
- ٧- المياه الغازية ليست هاضمة، وكثرتها تفتت الكبد، والكلى (أملاح الأكسالات).
- ٨- شروط إعداد السلطة الخضراء؟
- ٩- خطورة الخضراوات الورقية (سبانخ - رجلة - ملوخية - خبيزة - سلق) في تكرار الغلي.
- ١٠- الأواني الفخارية هي الأفضل، يليها الإستانلس، ثم الصاج المطلي، ثم البيركس، وهذه أكبر أماناً من الألومنيوم، والتيفال، والبلاستيك، والنحاس.
- ١١- أي مصدر للنار أفضل في الطهي؟ وهل يؤثر مصدر النار في طعم الأكل؟ وأيها أفضل؟ الأسرع نضجاً، أو الأبطأ (على نار هادئة)؟
- ١٢- خطورة تربية الحيوانات، والطيور، والنباتات، وعش الغراب... وغيرها داخل البيوت؟ (أكثر من ٢٠٠ مرض تنقلها هذه الحيوانات للإنسان).

١٣- النظافة المستمرة للفرش، والسجاد، والتهوية، وتعرضها للشمس (يعالج حساسية الجلد، وحساسية الصدر، وحساسية الأمعاء).

١٤- آداب للنوم تكمل فائدة الطعام، والمشي، والرياضة أهم للهضم، والتدليك الذاتي أيضًا.