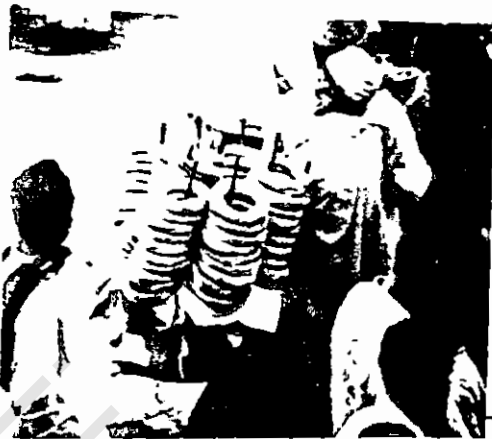


توصيات للتغذية الصحية السليمة

1 - يراعى فى تحضير الوجبات الغذائية ضرورة التكامل بين مكوناتها ، بأن تشتمل على مواد طاقة ومواد بناء والفيتامينات المختلفة الضرورية ومختلف العناصر الغذائية التى يتطلبها الجسم وماء يقيه ، وأن تكون كمية كل من المكونات بالقدر المطلوب دون زيادة أو نقصان .

2 - المنتجات الغذائية التى تؤكل طازجة أفضل فى التغذية عن المنتجات الغذائية المحفوظة أو المعلبة ، ذلك أن الأغذية المحفوظة كثيرا ما تحتوى على مواد مضافة ، كما أن طهى الطعام يؤدى إلى فساد كثير من الفيتامينات والأنزيمات وخاصة أنزيم الكاتاليز والذى يعتبر الأنزيم الأساسى لدفاع الجسم ضد مرض السرطان ، إلا أن الطهى يصبح أمرا واجبا بالنسبة للمنتجات الغذائية التى لا يستساغ أكلها طازجة كالبطاطس والقلقاس والبامية والبادنجان والملوخية والسبانخ واللحوم والأسماك . كذلك فإن الطهى يصبح إلزاميا عند الشك فى إحتواء المنتج الغذائى على ملوثات بيولوجية . إن تخزين المنتجات الغذائية وخاصة النباتية منها وما ينتج عن ذلك من فقد لبعض محتواها المائى وذيولها نتيجة لذلك وتعرضها للضوء يقلل من محتواها من الفيتامينات التى تذوب فى الماء . وينصح عند تخزين المنتج الغذائى الطازج أن يكون فى مكان بارد مظلم .

3 - تمتاز بعض المنتجات الغذائية بإحتواها على مواد مضادة للأكسدة تفيد فى الوقاية ضد أمراض السرطان ، من ذلك كثير من محاصيل العائلة الصليبية كالكرنب والقرنبيط والبروكلى وكثير من محاصيل العائلة الزنبقية كالثوم والبصل والكرات ومحاصيل أخرى كالجزر وثمار الموالح والنعناع وبذور حبة البركة ، ولهذا فإنه ينصح بإستخدامها أو إضافتها للغذاء وإستخدامها فى عمل السلطات .



شكل 23 . بيع الخبز والسميط مكشوفاً بالأسواق ومعرضاً للتلوث بملوثات الجبر

4 - تحتوى الأغذية المكشوفة المعرضة للجو قريبا من الطرقات العامة والمصانع على نسب عالية من ملوثات الجو وخاصة الرصاص والهيدروكربونات الناتجة عن عوادم السيارات ، ويحدث ذلك عند عرض الخبز والخضروات والفاكهة واللحوم للجمهور ، مما يتوجب معه تغطية تلك الأغذية من ملوثات الجو ومن الذباب الذى ينقل الكثير من مسببات الأمراض .

5 - يجب الامتناع عن غسل الخضروات والفاكهة فى مياه النّرع عقب تقليعها أو جمعها ، إذ أن ذلك يؤدى إلى تلوثها بيولوجيا بكثير من مسببات الأمراض الميكروبية والطفيلية ، كما أن الغسيل حتى ولو تم بمياه غير ملوثة قبل التسويق إن لم يعقبه تجفيف سريع ، يتسبب فى تنشيط الميكروبات الموجودة مؤديا إلى إسراع فى التكاثر الميكروبي ، وبالتالي إلى سرعة إفساد المنتج الغذائى . لهذا فإنه من الأفضل أن يكون غسل المنتج النباتى لأول مرة قبل أكله أو تجهيزه للطهى وليس عند تسويقه . إن الغسيل الجيد للمنتج الغذائى يزيل ما على أسطحه من أتربة وآثار لعوادم السيارات والمصانع وغيرها من ملوثات البيئة .

يستعمل فى غسل المنتجات الغذائية الماء البارد النظيف ، لأن الماء الدافئ يتسبب فى فقد فيتامينات B و C . ويراعى أثناء عملية الغسيل ، عدم إضافة ملوثات جديدة بإستخدام منظفات صناعية والتى كثيرا ما تحتوى على مواد ضارة بالصحة . ومن المفيد نقع الفاكهة والخضروات التى تؤكل طازجة فى ماء مضاف إليه خل أو عصير ليمون بمعدل ملعقة من أى منهما لكل لتر ماء ، وذلك عقب الغسيل الجيد بالماء الجارى . ولهذا أيضا فإنه لا ينصح بترك الخضروات والفاكهة مبللة فى الثلاثات ، ويجب العمل على التخلص من المياه المتساقطة بها أولا بأول .

6 - تجنب تفسير المنتجات النباتية الغذائية قدر الإمكان ، ذلك أن كثيرا من المغذيات القيمة تتركز بطبقة القشرة وأسفلها ، وخاصة بالنسبة للمنتجات التى تؤكل طازجة كالطماطم والخيار والتفاح والكمثرى والبرقوق ، فالتفسير يتسبب

فى فقد كميات كبيرة من الفيتامينات والعناصر الغذائية المعدنية والألياف النباتية .

7 - يراعى عدم إستخدام ماء السخان فى طهى الطعام أو فى إعداد المشروبات ذلك لأن سخونة الماء تعمل على إذابة بعض العناصر الضارة الداخلة فى تركيب خزان السخان ومواسيره التى يمر خلالها الماء . كذلك فإنه يلزم التخلص من مياه الصنبور فى أول استخدام له فى الصباح والسماح له بالتدفق لمدة دقيقة واحدة على الأقل ، قبل إستخدامه فى إعداد الشراب أو الطعام ، لأن الماء كان راكداً بالمواسير طوال الليل وقد تجمعت به بعض العناصر الداخلة فى تركيب المواسير وقد تكاثرت به بعض الميكروبات .

8 - يراعى عدم ترك الأطعمة فى الجو الدافئ لمدد طويلة حتى لا تتعرض للفساد البيولوجى ، ولهذا فإنه ينصح بعدم فرم اللحم فى مفرمة لم يتم تنظيفها والتخلص من بقايا ما فيها من مواد مفرومة سابقاً ، لأن بقايا اللحوم المفرومة وأية مواد أخرى فرمت سابقاً وتركت فترة طويلة تكون محملة بميكروبات وسوف تنتقل إلى اللحم المفروم حديثاً .

9 - يجب تقادى الأغذية البحرية المعرضة للتلوث بمياه صرف صحى ، مثل أنواع القواقع والمحار والقشريات والأسماك النامية فى مياه مختلط بها مياه صرف صحى ، وعند الشك فى ذلك يراعى الطهى الجيد الكافى لقتل ما بها من ميكروبات أو طفيليات .

10 - تراعى النظافة الشخصية للقائمين بتحضير الأطعمة أو تقديمها ، وكذلك بالنسبة للقائمين بحلب الحيوانات وتصنيع منتجاتها من ألبان ولحوم ، والتأكد من خلوهم من الأمراض المعدية أو حملهم لمسببات أمراض معدية . كما يجب على المستهلكين للطعام مراعاة النظافة وذلك بأن يقوموا بغسيل أيديهم جيداً بالماء والصابون قبل البدء فى إعداد وتناول الطعام وأن تكون أظافرهم مقلمة ونظيفة .

11 - ينصح بعدم تناول أطعمة أو مشروبات خارج المنزل إلا بعد التأكد من أهلية مكان إعداد الطعام وعمله لإنتاج طعام صحى . لهذا وجب التدقيق

المستمر والكشف الدورى على القائمين بتجهيز وتقديم الطعام والشراب بالمطاعم العامة والأندية والمقاهى ومحال العصير للتأكد من خلوهم من مسببات الأمراض المعدية وأن تكون هذه الأماكن مستوفية للشروط الصحية الواجب توفرها فى أماكن إعداد وتقديم الطعام والشراب .

12 - اتقاء للتعرض للتلوث الميكروبي ينصح بعدم تناول أغذية تغيرت رائحتها أو ظهرت عليها نموات ميكروبية ، ويستثنى من ذلك الأغذية التى يدخل فى تصنيعها أنواع خاصة من الكائنات الدقيقة كالجبن الرقفور والكمميرت والألبان المخمرة ، فتستبعد فقط إذا ظهر عليها نموات أو روائح غريبة عنها .

13 - مقاومة الفئران وكافة الحشرات المنزلية كالذباب والصراصير والخنافس بالطرقات والمنازل ، وبصفة خاصة فى أماكن إعداد وتقديم الطعام ، وأفضل وسائل المقاومة هى مراعاة النظافة التامة لتلك الأماكن ووضع القمامات المنزلية فى عبوات مغلقة والتخلص منها فى أسرع وقت . وفى حالة الاضطرار إلى استخدام المبيدات فى مكافحة هذه الحشرات فيجب أن يتم ذلك المكان خالياً من أية أطعمة ومن أواني تحضير وسائر الطعام ، وأن تستخدم لهذا الغرض أقل المبيدات ضرراً على الإنسان .

14 - تعتبر المبيدات من الملوثات الخطيرة للمنتجات الغذائية ، لهذا يجب الحد من إستخداماتها على المزروعات فى فترة تكوين ونمو المنتج الغذائى ، وأن تتبع فى مكافحة الآفات الزراعية برامج مكافحة متكاملة وذلك بالاعتماد على قدر الإمكان على أساليب المقاومة الطبيعية والحيوية ، وأن يكون استخدام المبيد عند الضرورة القصوى وأن ينقضى الزمن الكافى لزوال الآثار الضارة للمبيد المستخدم قبل جمع المنتج الغذائى وتسويقه ، ويفضل اختيار المبيدات عند الضرورة من الأنواع الأقل ضرراً وتستبعد كلية الأنواع المحفزة لإحداث تعبيرات وراثية على المتغذى .



شكل 24 : القمامة مصدر رئيسى للتلوث الغذائى فى أماكن جذب وتكاثر مسببات الأمراض والحشرات والقوارض التى تقوم بنقل الملوثات المختلفة إلى الأغذية

15 - يجب إحكام الرقابة على بائعى الألبان أو منتجاتها من البان مخمرة وجبن وزيد ، سواء من نواحي الغش التجارى أو بإضافة مواد حافظة ضارة كالفورمالين المستخدم للحد من النشاط الميكروبي .

16 - يجب إحكام الرقابة على صناع الفسيخ ، ويفضل عدم تناوله على الإطلاق لسببين ، أولهما الأضرار التى تنتج عن التغذية عليه والنتيجة عن ارتفاع درجة الملوحة به ، ويزداد الأثر الضار للملوحة عند استخدام الأملاح الرخيصة الملوثة ومنها ملح السياحات فى تصنيعه ، وثانى الأضرار على

المتغذى ينتج عن التلوث الميكروبي الشديد الذى يصاحب عادة الأنواع القليلة الملوحة والتي كثيرا ما تتسبب فى حدوث حالات تسمم عند أكلها .

17 - إن النطاق الحرارى الملائم لنشاط وتكاثر معظم ميكروبات الغذاء يقع ما بين درجتى الحرارة 10 ° م إلى 60 ° م ، لهذا وجب ، عند حفظ الأغذية ، أن يتم ذلك على درجات حرارة تقل أو تلو عن هذا النطاق الحرارى الملائم للنشاط الميكروبي . كذلك فإنه ينبغى تفادى تعريض المواد الغذائية السريعة الفساد للجو العادى لمدة تزيد عن ساعتين .

18 - لا تفرح بالألوان القوية الزاهية للأطعمة والمشروبات ، فتلك الألوان لا تعنى دائما أن المنتج الغذائى طازج ، إذ أن كثيرا ما يكون ذلك ناتجا عن إضافة مكسبات للون . وعموماً فإن المواد المضافة سواء أكانت ملونات أو محليات أو منكهات أو مواد حافظة غالبا ما تكون ذات أثر ضار على صحة الإنسان .

19 - يجب على القائمين بتربية المواشى والأغنام والدواجن الامتناع عن إعطاء حيواناتهم هرمونات للتسمين سواء بالحقن أو بالإضافة إلى علائقهم ، وخاصة فى الشهر الأخير قبل ذبح الحيوانات .

20 - يراعى الإسراع فى تجميد اللحوم المراد حفظها بالتبريد ، مع مراعاة عدم إخراجها من الثلاجات وتكفيها ثم إعادة تجميدها ، لأن ذلك يرفع من معدلات التلوث الميكروبي لها . وعند إخراج اللحوم للطهى يجب الانتظار حتى تمام تكفيها . كما يجب الامتناع عن شراء لحوم أو أسماك أو دواجن مجمدة ومعرضة للبيع فى حالة تفكك ، وكذلك عند وجود محاليل ملونة أسفلها سواء فى حالة مجمدة أو سائلة ، لأن وجود تلك المحاليل دليل على سبق تكفيها ثم تجميدها .

21 - يفضل كثير من الناس الخبز الأبيض عن الخبز الأسمر ، وهذا يعتبر من ناحية القيمة الغذائية خطأ كبير ، ذلك أن دقيق التمح الأبيض قد أزيلت منه الأجنة النباتية الغنية بالبروتينات وفيتامينات B وتبقى النشا ، بخلاف الدقيق الكامل الأسمر اللون والمستخدم فى تصنيع الخبز الأسمر فهو غنى بمكوناته .

22 - التسخين الزائد للدهون والزيوت عند إستخدامها فى قلى أو تحمير منتجات غذائية وتكرار إستخدامها قد يتسبب فى تكوين مواد مسرطنة ، ولهذا فإنه ينصح بتجنب استخدام الدهون والزيوت المقدوحة متى دكن لونها ، كما ينصح بعدم تناول الأغذية المحمرة كالبطاطس والباذنجان والفلفل فى المحال العامة التى لا تقوم بتغيير زيوت التحمير ، بل تقوم بتكملتها كلما نقصت كمياتها .

23 - جرت عادة البعض أن يضع المواد الغذائية المقالية أو المحمرة كالبطاطس والباذنجان واللحوم ، بعد تحميرها مباشرة على ورق جرائد لامتصاص فائض الزيوت أو الدهون ، وهذا يعرض المنتج الغذائى للتلوث بمواد الطباعة بما تحويه من عناصر ضارة كالرصاص .

24 - عند شى اللحوم يجب عدم وضعها مباشرة على الفحم وعدم تركها على النار حتى تسود طبقاتها الخارجية ، لأن ذلك ينتج عنه تكوين مواد مسرطنة . وقد اتضح أن أفضل طهى للحوم هو ما يتم على نار هادئة حيث ينتج عن ذلك لحم طرى أقل كرمشة وأكثر عصيراً وأقل ضرراً على الصحة ، فى حين أن رفع درجة حرارة الطهى ينتج عنه لحم قاس .

25 - يجب فحص كافة المواد الغذائية القادمة من مناطق محتمل حدوث تلوثات إشعاعية بها ، ومنع دخولها للبلاد فى حالة ثبوت تلوثها إشعاعياً .

تم بحمد الله وتوفيقه