



نحو
سلامة
الغذاء

حفظ وسلامة الأغذية

- تعريف سلامة الأغذية
- البطاقة التغذوية
- تعريف حفظ الأغذية
- الأغذية الفاسدة

الفهرس

2.....	الفهرس
3.....	تعريف سلامة الأغذية
	اللحوم و الدواجن
	الخضروات و الفواكه الطازجة
	الأسماك
	الألبان و البيض
	المكسرات و البقول
	العصائر
	المخبوزات
15.....	البطاقة التغذوية
	كيف نقرأ البطاقة التغذوية؟
	نماذج لبعض البطاقات التغذوية
19.....	تعريف حفظ الأغذية
	أغذية تحفظ في خزائن المطبخ
	سلامة مياه الشرب المعباء
	حفظ أطعمة الأطفال
25.....	الأغذية الفاسدة
	وصايا للحفاظ على سلامة الغذاء
	تأثيرات الأغذية الفاسدة على صحة الفرد



ما معنى سلامتة الأغذية؟

خلو المادة الغذائية
من عوامل التلوث
الميكروبي أو البيئي
الناتج عن سوء
الحفظ والتخزين مما
يحوله إلى غذاء ضار
بصحة المستهلك.



نصائح شرائية لسلامة الأغذية

1. عملية الشراء الأسبوعية أفضل من الشراء الشهري وذلك للأسباب التالية :

- إعطاء المستهلك فرصة للتنوع الغذائي
- مقارنة الأسعار بين المنتجات الغذائية
- التأكد من توفر أماكن للتخزين في المنزل

2. اختر أقرب متجر إلى بيتك، حتى ترجع في أقرب وقت فلا تتعرض المنتجات المثلجة إلى الفساد

3. اكتب قائمة المشتريات مسبقاً، وتجنب الاختيار العشوائي من محل البيع أو المتجر حتى لا يؤثر على الجانب الصحي والإقتصادي

4. احرص على قراءة الملصق الغذائي مع التأكيد بأنه ملصق بصورة جيدة وغير قابلة للنزع، للتعرف على :

- القيمة الغذائية للمنتج
- مدة صلاحية المنتج الغذائي وكيفية تخزينه
- قراءة تعليمات التخزين الموجودة على الملصق الغذائي لحفظ الأغذية بصورة سليمة

5. قم بوضع اللحوم والأسماك والدواجن في كيس بلاستيكي منفصل عن الأصناف الغذائية الأخرى، حتى لا تتسرّب السوائل أو الدم إليها

6. افصل بين المشتريات الغذائية والمنظفات المنزلية في عربة التسوق

7. احرص على شراء المنتجات المجمدة والمبردة في نهاية جولة التسوق

اللّحوم وَ الدّواجن



(اللّحوم) تأكّد من :

- أنها ذبحت على الطريقة الإسلامية
- أن تاريخ صلاحية اللحوم المبردة من 1-3 أيام من تاريخ الإنتاج

(الدواجن) تأكّد من:

-لونها طبيعي ولحمها متماسك وخالية من الروائح الكريهة أو مظاهر الفساد

-نظيفة خالية من الريش والزغب والأحشاء الداخلية

-أنها متماسكة ولونها أحمر وحوفتها سليمة لم يطرأ عليها تغير في اللون (الأزرق أو الرمادي)

-لم يتتسرب منها سوائل أو دم ، وإن هذا يعني أنها أذيبت وأعيد تجميدها أو تبريدتها مرة أخرى

الخُضْرَوَات والفواكه الطازجة



تعرف الخضروات
والفاكه السليمة
بألوانها الزاهية،
فتكون متماسكة
وكاملة النضج وغير
ذابلة أو مخدوشة أو
متغيرة اللون نتيجة
البعض الفطرية
والحشرات

عند شراء الخضروات
الورقية يفضل اختيار الأوراق
الخضراء الغامقة وغير
المصفرة



يتبع: الخُضْرَوَاتُ وَالْفَوَاكِهُ الطَّازِجَةِ

- يجب أن يكون صلباً وليس طرياً وخلياً من العفن



- ليونة القشرة
- رائحتها العطرية
- المميزة



- يجب أن يكون لونه أبيض ومتراصص الحبات، في حال وجود بعض الإسوداد أو التباعد بين الحبيبات يعني أنه غير طازج وقد ينضج



- إذا كان الصوت مكتوماً يدل أنه ناضج، وإذا كان رناناً يعني أنه لم ينضج بعد

- اللون: تلون قشرة البطيخ باللون الأبيض يعني أنه بقي مدة كافية لينضج في التربة

يتبع: الخضر وات الفواكه الطازجة



- اختر عناقيد العنب ذو الساق الأخضر والمرن وليس الصلب
- حبات العنب يجب أن تكون متماسكة في حال هز العنقود لاتتساقط بسهولة

• احرص على اختيار ثمار البرتقال الثقيلة في الوزن ذات القشرة اللامعة والملمساء غير مجعدة الشكل ما يعني أنها غنية بالعصير، واختر الذي يميل لونها للأحمر لا الأصفر.



• تجنب اختيار الثمار الخضراء أو القاسية أو الدايلة أو الطرية أو المخدوشة أو ذات البقع السوداء، يجب أن تكون ذات قشرة ملساء ومتجانسة اللون



الأَسْمَاك

تعرف الأسماك الطازجة من خلال :

عيونها
لامعة
وبارزة

خياشيمها
حمراء
طبيعية

تكون
متمسكة
ومطاطية

رائحتها
الطبيعية
وقدورها
اللامعة
ملتصقة
بالجسم ولا
تنزع
بسهولة

تعود
لحالتها
الطبيعية
عند
الضغط
عليها



الألبان

يفضل اختيار الألبان
الطازجة من الصفوف
الخلفية في ثلاجة
متجر بيع المواد
الغذائية لأنها تكون
أبرد من الصفوف
الأمامية



البيض

البيض الطازج يكون :

خاليًا من الخدوش والكسور

نظيفاً ولا توجد عليه بقايا لبراز الدجاج أو ريش

يفضل دائمًا قراءة تاريخ الصلاحية

البُقوليّات

البُقوليات: هي مصادر كربوهيدرات نشوية غنية بالبروتين والألياف، والفيتامينات والمعادن كالمنجنيسيوم وفيتامينات ب.

أنواع البُقوليات: العدس، الفاصولياء، الحمراء، الفاصولياء البيضاء، الفول، الحمص،

الفوائد: يساعد على تخفيف نسبة السكر في الدم، يعزز صحة الأمعاء، يساعد على صحة القلب من خلال تقليل الكوليسترول الضار وزيادة الكوليسترول النافع، يحتوي على الألياف التي تساعد على التخلص من الإمساك.



يمكن استبدال نصف كمية الرز التي تتناوله بالعدس أو أي نوع من البُقوليات الأخرى لزيادة القيمة الغذائية لوجباتك.

المُكَسَّرات



المكسرات: هي مصادر دهون صحية غنية بالمعادن والفيتامينات والأوميغا 3.

أنواعها: الفول السوداني، اللوز، الجوز، الفستق، الكاجو، البندق والمكاديميا، زبدة المكسرات كزبدة الفول السوداني، زبدة اللوز، زبدة البندق.

الفوائد: يساعد على الحفاظ على صحة القلب لرفعه للكوليسترول النافع في الدم، تساعد على تقوية العظام، غني بالألياف ويساعد على تعزيز عملية الهضم، غنية بمضادات الأكسدة، تساعد على تعزيز صحة الشعر والبشرة لاحتوائها على الزنك.

يجب الاعتدال في تناول المكسرات وزبدة المكسرات وذلك لأنها تعتبر مصدر دهون صحي وعالٍ في السعرات الحرارية.

الأفضل شرائها مع قشورها لحفظها لفترة أطول.

- تجنب شراء المكسرات والبقول التي بها ثقوب أو شقوق أو بقع سوداء الناتجة من تكون مادة الأفلاتوكسين المسرطنة



العصائر

وضوح
تاريخ
الصلاحية



تأكد أن
تكون علب
العصائر
الطازجة
محكمة
الإغلاق ولا
يوجد بها
أي انتفاح

المَخْبُوزاتُ



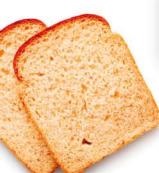
تأكد من وجود كلمة طحين أسمر على الخبز الأسمر وذلك لتفادي الغش التجاري

عند اختيار المخبوزات تأكد أنها طازجة ومخبوزة بتاريخ اليوم

تأكد من وجود بقايا النخالة والقمح في الخبز ما يعني أنه عالي في محتواه من الألياف

البطاقة التغذوية

احرص دائماً على قراءة البطاقة التغذوية الموجودة على المنتج الغذائي لتتعرف على مكوناته والعناصر الغذائية المهمة، كما تساعد الأشخاص الذين يعانون من مشاكل صحية على اختيار الأغذية المناسبة لحالتهم الصحية كاختيار الأغذية قليلة السكر لمرضى السكري وقليلية الملح لمرضى ضغط الدم وقليلية الدهون لمرضى القلب، وهناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الحساسية من بعض المكونات الغذائية فمن المهم أن يتعلموا كيفية قراءة الملصق الغذائي بطريقة صحيحة لتجنب مضاعفات الحساسية.



مُضطَّلَحَاتٌ هَامَةٌ فِي البِطاقةِ التَّغْذِيَّةِ



Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	8 fl oz (240mL)
Amount per serving	
Calories	100
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	0%
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 120mg	5%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 5g	
Includes 4g Added Sugars 8%	
Protein 4g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 18mg	2%
Iron 1mg	6%
Potassium 95mg	2%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Calories per gram: Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

السُّعْرَةُ الْهَارِيَّةُ: هي كمية المُوادُ الغَذَائِيَّةِ الْقَادِرَةُ عَلَى إِنْتَاجِ كَمِيَّةٍ مِنَ الطَّاقيَةِ لِلْجَسَمِ، مُثْلِ الْوَقْدِ فِي السَّيَارَاتِ. بِدُونِ السُّعْرَاتِ الْهَارِيَّةِ الْكَافِيَّةِ فَإِنَّ الْأَعْصَاءِ الرَّئِيْسِيَّةِ مُثْلِ الْقَلْبِ وَالرَّئَةِ وَالدَّمَاغِ لَنْ تَعْمَلْ بِالشَّكْلِ الْمُطَلُوبِ.

الدَّهُونُ الْمُشَبِّعُ: هي دَهُونُ مِنْ مَصَادِرِ حَيَوَانِيَّةِ مُثْلِ الْلَّحُومِ وَالْبَيْضِ وَالْأَجَانِ وَالْأَبَانِ وَتَوْجُدُ فِي مَصَادِرِ نَباتِيَّةِ مُثْلِ زَيْتِ النَّخِيلِ وَزَيْتِ جُوزِ الْهَنْدِ، وَهِيَ تَعْمَلُ عَلَى ارْتِفَاعِ نَسْبَةِ الْكَوْلِيْسْتُرُولِ الْضَّارِّ (LDL) فِي الْجَسَمِ.

الدَّهُونُ غَيْرِ الْمُشَبِّعُ: هي دَهُونُ مِنْ مَصَادِرِ نَباتِيَّةِ مُثْلِ زَيْتِ الْزِيْتُونِ، وَالْأَذْرَةِ، وَالْأَفُوكَادُوِّ وَالْكَانُوْلَا، وَتَبَيَّنَ الْدَّرَاسَاتُ أَنَّهَا تَسَاعِدُ فِي تَخْفِيْضِ نَسْبَةِ الْكَوْلِيْسْتُرُولِ الْضَّارِّ (LDL) وَتَنْظِيمِ مَسْتَوِيِّ الْكَوْلِيْسْتُرُولِ النَّافِعِ (HDL).

الْكَوْلِيْسْتُرُولُ: مَادَةٌ شَمَعِيَّةٌ يَنْتَجُهَا الْكَبِدُ وَتَوْجُدُ فِي بَعْضِ أَنْوَاعِ الْأَطْعَمَةِ، وَهِيَ تَسَاعِدُ عَلَى اِمْتِصَاصِ فيَتَامِينِ (دَ) وَبَعْضِ الْهَرْمُونَاتِ فِي الْجَسَمِ بِالْإِضَافَةِ إِلَى بَنَاءِ جَدَرَانِ الْجَسَمِ وَهَضْمِ الدَّهُونِ، وَزِيَادَةِ نَسْبَتِهَا عَنِ الْمَسْتَوَيَاتِ الطَّبِيعِيَّةِ ضَارٌّ جَدًا قَدْ يَؤْدِي إِلَى أَمْرَاضٍ خَطِيرَةٍ مُثْلِ أَمْرَاضِ الْقَلْبِ وَالشَّرَابِينِ.

الْصُّودِيُومُ: هِيَ الْأَمْلَاحُ الَّتِي يَتَمُّ إِضَافَتِهَا أَوْ تَوْجُدُ فِي أَيَّةِ مَادَةٍ غَذَائِيَّةٍ وَكَثُرَتِهَا تَعْمَلُ عَلَى رَفْعِ مَسْتَوَيَاتِ ضَغْطِ الدَّمِ

كيف نقرأ البطاقة التغذوية؟

1. عدد الحصص المقررة للفرد. مثلاً وجود رقم 4 يعني أن المنتج يفي احتياجات حصن 4 أشخاص

2. الطاقة المتوفّرة = 250 سعرة حرارية للحصة الواحدة

3. ينصح بتناول الزيوت النباتية والتقليل من الدهون الحيوانية

4. احرص على اختيار الأطعمة التي لا تتعدي نسبة الصوديوم فيها عن 20٪ ونسبة الكوليسترول عن 10٪

5. احرص على اختيار الأطعمة التي لا تزيد فيها كمية السكر والبروتين عن 5٪ من الاحتياجات اليومية

6. الاهتمام بالفيتامينات وأن لا تقل عن النسب المذكورة من احتياجات الفرد اليومية

7. الاهتمام بالألياف لأهميتها وقيمتها الغذائية العالية

البطاقة التغذوية	
عدد الحصص في العبوة (4)	الدهون المشبعة (دهن حيواني)
الكمية للحصة الواحدة (100 جم)	الدهون غير المشبعة (زيت نباتي)
طاقة 250 سعره حرارية	الكوليسترول
% 18	الدهون المشبعة (دهن حيواني)
% 10	صوديوم
% 20	سكر
5 جم	البروتين
5 جم	كربوهيدرات
% 10	بوتاسيوم
% 20	فيتامين أ
% 40	فيتامين سي
% 20	الكلاسيوم
% 20	حديد
% 4	ألياف



نَمَادِجُ لِبَعْضِ الْبَطَاقَاتِ التَّغَذُوِيَّةِ لِلْمُنْتَجَاتِ التَّالِيَّةِ:

مُنْتَجَاتُ الْحَلِيبِ

Nutrition Facts	البطاقة التغذوية
% 5-3	كامل الدسم
% 3-1	قليل الدسم
% 1-0	منزوع الدسم
% 7-5	مضاعف الدسم
فيتامين د	
خالي من اللاكتوز	

- يتم اختيار نسبة الدسم في الحليب بناءً على النسب المذكورة
- يفضل شراء الحليب المدعم بفيتامين د
- الأشخاص الذين يعانون من حساسية من اللاكتوز يفضل تناول الحليب الخالي من اللاكتوز

العصائرُ

Nutrition Facts	البطاقة التغذوية
100 % عصير طازج	عصير طازج
75 % عصير الفواكه	نектار الفواكه
ماء + سكر + نكهة صناعية	شراب الفواكه
سكر	
حمض الستريك	
حمض الماليك	
فيتامين سي	
فيتامين أ	

- يفضل شراء العصير و النكتار والابتعاد عن الشراب
- تعتبر هذه الأحماض طبيعية (حمض البرتقال والليمون وحمض التفاح)
- يفضل شراء العصائر التي تحتوي على الفيتامينات المهمة مثل فيتامين (سي) و فيتامين (أ)

الماء

Nutrition Facts	البطاقة التغذوية
% 8-7	نسبة الحموضة PH
8 ملغم / لتر	الصوديوم
40 ملغم / لتر	الكلورايد
0.4 ملغم / لتر	الفلورايد

- يفضل شرب المياه المتعادلة في نسبة الحموضة من (7.8 - 7.3)
- العناصر المعدنية المهمة في مياه الشرب



مَاذَا نَقْصِدُ بِحَفْظِ الْأَغْذِيَةِ؟

هو تخزين الغذاء بطرق مختلفة تساعد على الاحتفاظ بالغذاء سليماً لفترات طويلة من دون أن تظهر عليه أي تغيرات في خواصه الفизيائية (طعم ولون ورائحة وقوام) أو تغيرات ميكروبية (بكتيريا أو فطريات) تؤدي إلى فساد الغذاء مما يؤثر على صحة الفرد

حفظ وتخزين الأطعمة في المنزل

- يجب أن تكون أماكن تخزين الغذاء نظيفة وباردة وجافة
- يحفظ الغذاء بعيداً عن المواد الكيميائية مثل المبيدات الحشرية أو المنظفات المنزلية
- تجنب حفظ الأغذية في علب أو أواني كانت تستخدم لأغراض أخرى وخاصة إن سبق استعمالها لأغراض كيميائية

طرق حفظ الأغذية في المنزل

- تأكد من ضبط درجات البرودة للثلاجة بحيث لا تزيد عن (5-18) مئوية وبيت الثلج عن (-18) مئوية.

ملاحظات هامة :

- يجب وضع اللحوم المراد تدويبها في الرف السفلي من الثلاجة حتى لا تتسرّب السوائل والدم على المواد الغذائية الأخرى
- تجنب حفظ البيض في باب الثلاجة صيفاً لأن درجة حرارة الثلاجة تتغير عند فتح بابها فيؤدي ذلك إلى فساد البيض
- توضع المعلبات صيفاً في الثلاجة حفاظاً على سلامتها من الفساد أو تفاعلاً مع المواد الحافظة والإضافات الصناعية مع ارتفاع درجة حرارة الجو ويفضل تفريغ ما تبقى من المادة الغذائية ووضعها في أواني خاصة وحفظها في الثلاجة لحين الاستخدام

أَغْذِيَةٌ تُحْفَظُ فِي خَزَائِنِ الْمَطَبَخِ

ملاحظة (المطبخ يجب أن يكون بارد وجاف دائماً)

- تحفظ الزيوت في مكان بعيد عن الضوء الساطع والحرارة الشديدة فتحفظ في الخزانة قبل الفتح وفي الثلاجة بعد الفتح لتفادي التزنج (هو تغيير في الخواص الفيزيائية مثل الرائحة والطعم واللون والقوام).

عِنْدِ حَفْظِ الْأَغْذِيَةِ فِي الْمَخْزُونِ :

1. تأكد أن يكون جو المخزن بارد وجاف وبعيد عن أشعة الشمس والحرارة الشديدة
2. يجب أن تكون درجة حرارة المخزن مماثلة لدرجة حرارة الغرفة (25°C) مئوية
3. التأكد من نظافة المخزن من الحشرات والقوارض والأتربة
4. وضع المواد الغذائية بصورة مرتبة على أرفف مرتفعة عن الأرض بحوالي 15 سم وبعيدة عن المنظفات المنزلية
5. تجنب حفظ الأطعمة الشعبية (مثل المالح) في علب بلاستيكية واستبدالها بعلب زجاجية

حْفْظُ الْأَطْعِمَةِ الْمَطْبُوخَةِ :

- يمكن حفظ الطعام المطبوخ في الثلاجة لمدة يومين في أطباق محكمة الإغلاق والخاصة لحفظ الأطعمة
- حفظ الطعام في حافظات الطعام (الحرارة) من 4-6 ساعات بشرط لا تفتح لأكثر من مرة، وذلك لتفادي تغيير درجة الحرارة وإعطاء فرصة لنمو الميكروبات .
- يمكن حفظ الأسماك المطبوخة في الثلاجة لمدة ساعتين فقط

تابع .. حفظ الأطعمة المطبوخة :



سلامة الأغذية أثناء التحضير :

1. غسل اليدين وأدوات التقطيع جيدا قبل البدء بتحضير الطعام
2. غسل الخضروات والفواكه تحت الماء الجاري قبل تناولها وتعقيمهها (بالماء والملح - الماء والخل - الماء وأقراص التعقيم) للتخلص من بقايا المبيدات الحشرية والأرببة ، وتناولها بعد التقطيع مباشرة
3. سلق اللحوم والدواجن جيدا للتخلص من البكتيريا
4. تجنب تجميد الأغذية مرة أخرى بعد إذابتها للوقاية من التسمم الميكروبي
5. يفضل طهي الوجبة قبل تناولها بساعة أو ساعتين

عند إعادة تسخين الأغذية :

- يمنع تسخين الوجبة مرتين ، لذا يفضل تقسيم الوجبة إلى وجبات صغيرة وتحفظ في علب خاصة وتوضع في الثلاجة لحين استهلاكها
- الوجبات السائلة مثل الشوربات والصلصات تسخن إلى درجة الغليان
- عند تسخين الطعام بالميكرويف يجب نزع الأغلفة البلاستيكية من فوق المادة الغذائية تفاديًا لذوبان المادة البلاستيكية (البوليمر) في الأطعمة بتأثير الحرارة

سلامة مياه الشرب المعبأة

سلامة مياه الشرب المعبأة

1. تجنب حفظ قنينات المياه المعبأة في الحرارة الشديدة أو تحت أشعة الشمس المباشرة
2. تأكد أن الورقة الملصقة فوق غطاء القنينة محكمة وغير قابلة للنزع بسهولة، لتفادي غش التعبئة من مصادر أخرى
3. اقلب الورقة الملصقة لغطاء القنينة وتأكد من لونها إن كان مصفرًا فهذا يعني تكون أحبياء دقيقة وفطريات فيصبح الماء غير صالح للشرب
4. تجنب إعادة تعبأه القنينة مرة أخرى من ماء الصنبور العادي



طُرُق حِفْظ أَطْعِمَة الْأَطْفَال



حفظ طعام الطفل الرضيع :

1. من الضروري تعقيم اليدين وكافة الأدوات المستخدمة في تحضير وتخزين طعام الطفل

2. تخلص من بقايا الوجبة في حال ملامسة الملعقة لها

3. يمكن حفظ الطعام المحضر في المنزل في البرادة لمدة 24 ساعة فقط

4. في حال حفظ الطعام في بيت الثلج احرص على اختيار علب بلاستيكية ذات جودة عالية ولا تملئها للعنق حتى تجمد بشكل يناسب العلبة

حفظ الطعام في حقيبة الطعام المدرسية :

1. قم بإختيار حقيبة طعام مدرسية قابلة للغسل والتنظيف

2. احرص على غسلها جيداً بالماء الدافئ وبشكل يومي



3. ابتعد عن وضع الأغذية التي تفسد خارج البرادة لمدة تفوق الساعتين مثل البيض، الحليب أو حليب الفراولة أو الكاكاو، أو شرائح الفواكه والخضار

4. يفضل وضع ثمار الفواكه والخضار الكاملة دون تقطيعها مثل التفاح وحبات العنب الطازجة

5. تخلص من أية بقايا للطعام عند عودة الطفل من المدرسة

6. انتبه دائماً لتاريخ صلاحية المنتج قبل وضعه في حقيبة طعام طفلك مثل العصائر والكعك والمعمول

7. يمكن استخدام بعض أنواع الجبن مثل الشيدر حيث لا تحتاج إلى تبريد

الأَغْذِيَةُ الْفَاسِدَةُ

تعريف فساد الأغذية:
ظهور تغييرات واضحة
على المادة الغذائية
بسبب تعرضها للميكروبات
والميكروبات الناتجة عن
انتهاء مدة الصلاحية أو
سوء التخزين

* تعريف الترذخ : (تغير
الخواص الفيزيائية للزيوت
مثل تغير في اللون
والقوام والرائحة والطعم)



التعرف على الأغذية ال fasida في المنزل:

عادة تظهر مؤشرات تدل على فساد الأغذية والتي تؤثر على سلامتها وناتجة عن سوء التخزين في المنزل :

- ظهور بقع العفن على المخبوزات نتيجة تخزينها في مكان رطب ومظلم أو تعرضها للحرارة
- العصائر الطازجة نجد انتفاخ في العلبة عند فتح العلبة تظهر رائحة غاز وطعم لاذع
- علب الحليب الطازج وبعد انتهاء تاريخ الصلاحية تنفس وتظهر رائحة الخمائر
- الأجبان تظهر عليها بقع بكتيرية خضراء أو برتقالية أو وردية فاتحة
- المعلبات الفاسدة يظهر عليها انتفاخ أو انبعاج أو بقع صدأ نتيجة تخزينها في مكان حار ورطب
- الخضروات والفواكه تذبل وتظهر عليها بقع العفن والفطريات نتيجة تخزينها في مكان حار ورطب
- البهارات تظهر عليها علامات التسوس (تغير في اللون والرائحة) نتيجة سوء التخزين
- اللحوم والدواجن تظهر عليها تغيرات في اللون ويتسرب منها السوائل والدم نتيجة تذويبها وإعادتها تجميدها
- البيض الفاسد يطفو على سطح الماء ويكون قوام الزلال غير متماسك
- الزيوت تتزنج ^{*} نتيجة تخزينها في مكان حار، فيلاحظ تصاعد دخان ولهب عند تسخينها استعداداً للطهي



وصايا للمحافظة على سلامة الغذاء

للمحافظة على سلامة الغذاء :

1. عند انقطاع الكهرباء يمكن الاحتفاظ بالأطعمة الباردة في الثلاجة أو بيت الثلج من 4-6 ساعات مع إبقاء الثلاجة مغلقة
2. تجنب إدخال الغذاء الساخن إلى الثلاجة، لأنه سيؤدي إلى تغيير درجة حرارة الثلاجة مما سيؤثر على حرارة المواد الغذائية الأخرى، والأفضل تركه يبرد لمدة نصف ساعة على الأقل



3. عند استعمالك لرقائق الألمنيوم لغطية وحفظ الطعام احرص على عدم إعادة استعمال هذه الرقائق نفسها لغطية أغذية أخرى

4. تأكد من استعمال رقائق الألمنيوم بالصورة الصحية ، الوجه المعتم لحفظ الوجبات الباردة فقط والوجه اللامع لحفظ الوجبات الساخنة فقط

تأثيرات الأغذية الفاسدة على صحة الفرد

المشاكل الصحية الناتجة عنها	الأغذية الفاسدة
التسمم البكتيري (الإسهال والاسترجاع والطفح الجلدي)	الألبان والأجبان
التسمم الميكروبي مثل (السلالمونيلا) الذي يؤدي إلى القيء والإسهال والتقلصات المعوية	اللحوم والدواجن والطيور
المواد الحافظة والألوان المضافة تسبب الحساسية والربو وتراكمها قد تكون من مسببات تكون الخلايا السرطانية على المدى البعيد	المعلبات
تراكم نسبة المبيدات الحشرية تؤدي إلى تكون الخلايا السرطانية على المدى البعيد	الخضروات والفواكه
التسمم الميكروبي (إسهال - قيء - حرارة - تقلصات معوية)	الأطعمة المطبوخة
تكون مادة الأفلاتوكسين المسرطنة	الطحين/الشوفان/المكسرات/ البهارات

التنمية الصحيحة Promotion



أصدقاء السكري
Friends for Diabetes



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
FRIENDS OF ARTHRITIS PATIENTS



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
Friends of Diabetic Patients



أصدقاء مرضى التهاب المفاصل
Friends of Diabetic Patients

الإمارات العربية المتحدة . حكومة الشارقة . المجلس الأعلى لشؤون الأسرة . إدارة التثقيف الصحي
هاتف: 5065536 . البراق: 06 . البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah Tel : + 971 6 506 5536 Fax : + 971 6 506 5695

@Sharjah_health

hpd.sharjah.ae