



المشروع التنافسي

برنامج الوعي البيئي الريفي بمحافظة الدقهلية



جامعة المنصورة

كلية الزراعة

مشروع

برنامج الوعي البيئي الريفي

الوحدة المنزلية الريفية

(مخاطر الغذاء)

أغذية خطيرة ومحظورة



الوجبات الجاهزة والسريعة.	الاسراف في تناول السموم البيضاء
الشراهة والتخمة.	مكسبات الطعم واللون والرائحة.

إعداد وتحرير

أ.د. يحيى زهران

أستاذ الإرشاد الزراعي المتفرغ - كلية الزراعة

٢٠١٨

## الوجبات الجاهزة والسريعة



وجبة سريعة التحضير والأكل تحتوي على لحوم حمراء أو لحوم دواجن مقلية مع مشروب غازي ، تؤكل على عجل ولا تحتوي عادة على فاكهة أو سلطات وهى عادة فقيرة فى الفيتامينات والأملاح والألياف الضرورية للجسم.

الوجبة  
السريعة

نسبة عالية من الدهون والكربوهيدرات – زيادة الوزن و تسوس الاسنان -ارتفاع الكولستيرول فقر الفيتامينات والاملاح والالياف – زيوت مكررة الاستخدام - الامساك و التسمم الغذائي السمنة و الخمول و الكسل – تكاليف الوجبات – القضاء علي الخصوصية الغذائية.

مخاطر جسيمة

- **مشكلات صحية:** السمنة و تصلب الشرايين و الانميا وفقر الدم وامراض القلب و السرطان.
- **مشكلات ثقافية:** دور الام في اعداد الغذاء- القضاء علي المورث الثقافي العادات الغذائية المحلية.
- **مشكلات اجتماعية:** الخمول و الكسل ، نفقات علي الاسرة ، افتقاد الترابط الاسري والجماعي.

المشكلات المحتملة

- ❖ **المواد الحافظة:** تأثيرها ضار علي البكتيريا، تحفظ المواد الغذائية لتتوسع في اماكن تسويقها
- ❖ منها حامض اليوريك و املاحه، وثاني أكسيد الكبريت ، وأملاح النترات و النيتريت
- ❖ هناك مواد حافظة تخفي فساد الاطعمة وتلفها وهى الاخطر علي الصحة العامة للمستهلك.

المواد الحافظة

## الاسراف فى تناول السموم البيضاء



هى مجموعة من المواد يتم تناولها بكميات تفوق حاجة الجسم من السكر والملح والدقيق الأبيض ، وقد تسبب خلافاً فى التمثيل الغذائى للجسم وتسبب أمراض لشتى أعضاء الجسم.

السموم  
البيضاء

الملح وارتفاع ضغط الدم - الملح و هيجان المعدة واحتباس السوائل .  
السكر وتصلب الشرايين - السكر والدهون الثلاثية - السمنة المفرطة  
الدقيق ومتاعب الهضم - الدقيق ونقص الفيتامينات والالياف - زيادة الوزن.

مخاطر جسيمة

■ **السكر:** نقص النحاس وتأخر النمو وارتفاع نسبة الكوليسترول فى الدم

■ **الملح:** ضرر الكلى و ارتفاع ضغط الدم الوريدي و التهاب القولون و الاثنى عشر.

■ **الدقيق:** مادة نشوية خالية من الاملاح والالياف والمعادن المفيدة بمعاملات صناعية.

السموم البيضاء

❖ يفقد القمح ٥٠٪ من الكالسيوم والبوتاسيوم ، ٧٥٪ من الفسفور والحديد بتحويله لدقيق.  
❖ اللون الابيض للدقيق يتم بمعاملات صناعية ويترك متبقيات كيميائية ضارة للجسم.  
❖ الدقيق معناه فقد القمح للقشرة والغلاف وللفيتامينات والاملاح والالياف المفيدة للجسم.

الدقيق  
الأبيض

## مكسبات الطعم و اللون و الرائحة



هى مواد تستخدم لإكساب الأطعمة والمشروبات طعم ولون ورائحة جذابة قد يكون ذلك ايجابيا عند استخام المكسبات الطبيعية أو المصرح بها أو سلبيا عند استخدام مواد كيميائية غير مصرح بها طبق للمواصفات القياسية الدولية.

مكسبات  
الطعم واللون  
والرائحة

تحسين الطعم واللون والرائحة – لاختفاء فساد الاغذية – مخالفة الشروط الدولية  
اخطار جسيمة مع غياب الرقابة – انتشار السمنة وأمراض القلب- تكسير كرات الدم  
خلل في وظائف الكلي و الكبد – تسبب حساسية للاطفال – تؤثر علي الجهاز المناعي.

مخاطر جسيمة

■ **اللون:** ٨٠ لون صناعي- تحتوي علي رصاص وتسبب طفرات مرضية وقد يسبب السرطان.

■ **الطعم:** رقائق البطاطس- مذاق الكباب-مكسبات الطعم بالشورية واللحوم المجمدة تسبب الحساسية

■ **الرائحة:** مخاطر البيوتيريات لمذاق السمن البلدي والخلات لرائحة الموز والنتريك للتفاح.

نماذج المكسبات

- ❖ **مكسبات صناعية:** كثنائي أكسيد الكبريت و أكسيد الحديد للحوم لاعطاء اللون الاحمر.
- ❖ **مكسبات طبيعية:** الكاروتين في الكرندية والفلفل وحمض الخليك والكلوروفيل بعباد الشمس.
- ❖ **مصدر:** من أعلي الدول في استخدام المكسبات الصناعية لضعف الرقابة وفساد المنتجين.

أنواع المكسبات

## الشراهة والتخمة



تناول الطعام مرات عديدة وبكميات كبيرة رغم الإمتلاء والشبع وتجاوز الحد المتعارف عليه في الطعام والشراب.

اضطرابات  
الطعام

افساد المعدة وتعطيل الهضم – تحويل الطعام الزائد لشحوم – ضعف النشاط والحركة  
تصلب الشرايين – عدم تعريض الطعام لحموضة المعدة – عبء علي القلب والأجهزة  
فشل بعض أعضاء الجسم – عدم تنظيم مواعيد الوجبات – زيادة وزن الجسم والترهل

مخاطر جسيمة

- **نهم عصبي:** أكل كميات أكبر و بطريقة أسرع في وقت أقل ثم التقيؤ للتخلص من الطعام
- **فقدان الشهية العصبي:** تناول كميات أقل ، يسبب النحافة وفقدان الوزن وهشاشة العظام.
- **التخمة:** تناول الطعام حتي برغم الاحساس بالشبع ، ووجود عادات سيئة لتناول الطعام.

أنواع  
الاضطرابات

- ❖ **من مخاطر الشراهة:** القيام برياضة قاسية بعد الطعام أو تناول مثبطات الشهية.
- ❖ **من الأخطاء:** اتباع الرجيم برغم نقص الوزن والخوف المبالغ من زيادة الوزن.
- ❖ **من الاسباب:** أسباب وراثية أو نفسية أو عضوية أو هرمونية تؤثر علي الجسم.

نتائج محتملة

## مزايا مكتسبة

- صحة الجسم والبدن واللياقة
- تجنب العلل و الامراض
- حفظ المال و اقتصاده

- الوعي بالمضادات الطبيعية للاكسدة
- التغذية الطبيعية (خضر وفاكهة)
- تشجيع الوجبات المنزلية الآمنة

- تنوع الوجبات المنزلية
- سلامة الغذاء والتكلفة الزهيدة
- متعة تجمع الاسرة

- توازن الاملاح بالجسم
- تجنب السمنة ومشكلاتها
- الحفاظ علي الكلي والكبد

مواجهة مخاطر السموم  
البيضاء

بدائل الوجبات  
الجاهزة

بدائل مكسبات الطعم  
واللون والرائحة

مواجهة الشراهة  
والتخمة



مزايا مكتسبة

# بدائل آمنة

## الشراهة والتخمة

ترك المائدة فور الانتهاء

تنظيم مواعيد الوجبات

البدء بطبق السلطة

تحليل الدم دورياً

شرب ٢ كوب قبل الطعام

ممارسة الانشطة الرياضية

المضغ الجيد للطعام

مراجعة الطبيب

## مكسبات الطعم واللون والرائحة

الكرم للون الأصفر

القرنفل والنعناع للرائحة

الجنزبيل والمستكة للطعم

الخضروات و الفاكهة أهم

تفضيل المصنعات المنزلية

تكثيف الرقابة الصحية

الكشف الدوري علي الاطفال

الألتزام بالتشريعات الدولية

## الوجبات الجاهزة

وجبات متنوعة بالمنزل

ممارسة الرياضة باستمرار

كميات متوازنة من الاطعمة

وعي بمخاطر الوجبات الجاهزة

بيتزا الخضروات لا اللحوم

الخصوصية الثقافة الغذائية

مقاومة خطر إعلانات الاغذية

الوجبات المنزلية الجماعية

## السموم البيضاء

توازن الملح في الجسم

مواد سكرية محسوبة

الخبز الاسمر هو الافضل

تجنب الاكثار من المخللات

تجنب مرض السكر

قراءة بيانات الصلاحية

تجنب السممه المفرطة

عدم تجميع الدهون بالبطن

## رسائل هامة

ان الملح والسكر والدقيق هي مواد هامة وبنائة ولها دور ايجابى و حيوي ...  
ولكن زيادتها قد يودى الى مشاكل صحية خطيرة.....كيف؟؟  
الملح قاتل صامت...السكر عدو مبين...والدقيق لص خفي...  
فكيف تجمع فى بيتك وبين أسرتك وأهلك قاتل وعدو ولص  
**قم بواجبك لحماية أسرتك**

١

هل عرفت الآن!!  
سمنة...أمراض قلب...تصلب شرايين...فقر دم....اكتئاب..نفقات يصعب على ميزانيتك تحمله...  
علاقات أسرية تختفي...  
**كن قدوة لأهلك ولأسرتك...وتوقف عن الوجبات السريعة... احم منزلك!!**

٢

لقد وهبنا الله مكسبات الطعم واللون والرائحة من مصادر طبيعية ولها فوائد طبية عديدة....  
لماذا نستخدم المكسبات الصناعية التى تعرض أبنائنا لإختلال الوظائف الحيوية والتعرض للأمراض  
لنوفر لهم البدائل الأمنة والطعام المنوع والمحجب ...  
**قل لا لمكسبات الطعم واللون والرائحة التى تحاصرنا فى كل مكان....**

٣

لماذا تلتهم كميات كبيرة من الطعام.... تؤذي بها جسمك....ويلقبونك بالأكول!!  
ولما تبتلع الطعام دون هضمه تنفر به من حولك فيعرفونك بالشره!!  
الإعتدال بالطعام يحفظ صحتك وحيويتك ومالك وحب أهلك وأصدقائك...ويجنبك الشهوات والمعاصي  
**(البطنة تذهب...الفطنة)**

٤