

مشروع شباب بلا حدود

حماية المستهلك



تأطير:
الأستاذ زكرياء امسلك

إعداد
مجموعة من التلاميذ



أدى التطور الاقتصادي في العالم إلى ارتفاع المستوى المعيشي للأفراد وزيادة الاستهلاك العالمي وقد أدت هذه الزيادة إلى انفتاح الأسواق العالمية على بعضها البعض. إلا أنه ورغم الارتفاع العالمي في مستوى المعيشة ظل الفقر في أغلب شعوب الكرة الأرضية يطل برأسه حيث لم يحل ذلك مشكلة الفقر في البلدان الأقل نمواً في العالم.

إن ارتفاع مستوى المعيشة قد ساهم بتعدد الأسواق وتوسعها وتنوع المنتجات المقدمة من السلع والخدمات، الأمر الذي حدا بحيرة المستهلكين وحرصهم على الطلب على هذه المنتجات. وفي نفس الوقت ولمجارة الطلب المتزايد على السلع والخدمات ولتلبية الشرائح المختلفة من المستهلكين ولتعظيم أرباح بعض التجار والمنتجين إلى عدم مراعاة قواعد سلامة المنتجات والمعلومات المتعلقة بها.

أدى هذا الوضع إلى تعاظم اهتمام الحكومات والمنظمات الدولية والهيئات غير الحكومية بسياسات وحقوق المستهلك، حيث عملت على سن القوانين والتشريعات من جهة، كما عملت على بلورة مفهوم حقوق المستهلك وإشباع حاجاته وحمايته من جهة أخرى.

مفهوم حماية المستهلك

هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش لتأمين سلامة معاملات الأفراد عند شراء احتياجاتهم من السلع والخدمات التي يتعاملون بها ، ففي ذلك حماية لهم من أية أضرار يمكن أن يتعرضوا لها من خلال هذا التعامل ، محققاً لهم الطمأنينة لدى إجراء أي معاملة تجارية .



حماية المستهلك والمسئولية العامة

1. إن حماية المستهلك مسئولية الجميع بما في ذلك المستهلك نفسه فالإنفاق الزائد في شراء غير متوازن مع دخل المستهلك وحاجياته يعتبر تعدي من المستهلك نفسه على حقوقه.
2. إن التاجر الذي يفكر في مصلحته ونمو واستمرار تجارته لا يفرط في حقوق المستهلك عن طريق السعي للربح السريع لأنه في النهاية يفقد ثقة المستهلك مما يؤدي إلى خسارته على المدى الطويل.
3. الدولة تعمل جاهدة إلى إيجاد التشريعات التي تعمل على الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي ومحاربة الظواهر السلبية في الأسواق ومكافحة الاحتكار والغش التجاري وتأمين سلامة وصحة المجتمع عن طريق رقابة الأسواق وتخصص لذلك مبالغ كبيرة في ميزانياتها.
4. لكي لا تذهب هذه الجهود هدراً لابد من تعاون جميع فئات المجتمع بشكل ايجابي تبقى بعد ذلك فئة خارجة عن القانون والمجتمع فكان لابد من عقوبات رادعة تنص عليها القوانين لتعيد كل من تسول له نفسه الإضرار بالمجتمع إلى رشده

أهداف حماية المستهلك

تهدف إلى تحديد قواعد عامة تتعلق بحماية المستهلك عبر كامل مسار وضع المنتج أو الخدمة للاستهلاك و الحرص على نوعية هذه المنتجات والخدمات بغض النظر على الطابع القانوني لأي متدخل ضمن هذا المسار. و يقصد بمسار وضع المنتج أو الخدمة للاستهلاك الحلقات المتتابعة منذ إنشاء المنتج من طرف المتعامل إلى غاية عرض المنتج بصفة نهائية للاستهلاك .

فكل منتج سواء كان سلعة أو خدمة يجب أن يقدم ضمان مقابل كل خطر محتمل يكون مهددا لصحة أو أمن المستهلك أو المساس بمصالحه المادية .

فالمنتج أو الخدمة المقدمة للمستهلك يجب أن يكون وفقا للمقاييس المعمول بها و كذا المواصفات القانونية الخاصة به .

و في كل الحالات يجب على المنتج أو الخدمة أن يستجيب لتطلعات المستهلك المشروعة خاصة فيما يتعلق بطبيعته، مصدره، نوعيته ، تركيبته ، هويته وأخيرا كميته .

يجب على المنتج أو الخدمة أيضا أن يكون مستجيبا لطلبات المستهلك الشرعية فيما يتعلق بشروط التوضيب ، و مقاييس و تاريخ إنتاجه ، تاريخ نهاية صلاحية استهلاكه، و كيفية استعماله .

كل منتج، وسيط أو موزع بصفة عامة، كل متدخل في مسار تحضير ووضع المنتج للاستهلاك مطالب باتخاذ إجراءات المراقبة الذاتية الضرورية و ذلك لضمان مطابقة المنتجات و الخدمات للقواعد الخاصة بها .



عمليات التفتيش والمراقبة هذه شبيهة مقارنة بطبيعة العمليات التي من شأنها يمكن ضمان المنتجات من طرف المتدخل في حجم و تنوع المنتجات والخدمات التي يمكن أن توضع حيز الاستهلاك .

من جهة أخرى لجمعيات حماية المستهلك الحق في ممارسة حق المطالبة بحق الضرر و رد الاعتبار أمام الهيئات القضائية لصالح المستهلكين

إرشادات عامة لحماية المستهلك

1. عزيزي رب الأسرة إعداد ميزانية لأسرتك يحقق لك الاستقرار .
2. عزيزي التاجر إن سياسة الاقتصاد الحر لا تعني رفع الأسعار بدون مبرر .
3. عزيزي التاجر رضى المستهلك عامل أساسي لاستمرارية المنشآت التجارية .
4. عزيزي المستهلك تعاونك مع الجهات الرسمية خطوة أساسية في تحقيق العدل الاجتماعي .



حقوق وواجبات المستهلك

عزيزي المستهلك إن تعاليم ديننا الحنيف تكفل حقوق المستهلك وتحض على حمايتها ، فمن الضروري أن تكون ملماً بحقوقك كمستهلك والتي تضمنتها لك جميع القوانين والأنظمة كما وان من أهم الواجبات عليك للحفاظ على حقوقك التعاون مع الجهات الرسمية وغير الرسمية للمساهم في الحد من الممارسات التجارية التي تضر حقوق المستهلك إذ أن إدراكك لحقوقك ومسئولياتك هو حجر الأساس في ضمان هذه الحقوق . وفيما يلي تعريف بأهم حقوقك وواجباتك:

أولاً: حقوق المستهلك

1. **حق الأمان:** للمستهلك الحق في الحماية من المنتجات وعمليات الإنتاج والخدمات التي تشكل ضرراً على صحة وسلامته.
2. **حق المعرفة:** للمستهلك الحق في تزويده بالحقائق التي تساعد على الشراء والاستهلاك السليم
3. **حق الاختيار:** الحق في الاختيار بين العديد من البدائل من السلع والخدمات بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة.
4. **حق الاستماع إلى آرائه:** أن تمثل مصالح المستهلك لدى الجهات الرسمية وغير الرسمية ويأخذ بآرائه في تطوير السلع والخدمات.
5. **حق إشباع احتياجاته الأساسية:** للمستهلك حق الحصول على السلع والخدمات الضرورية الأساسية كالغذاء والكساء والمأوى والرعاية الصحية والتعليم.
6. **حق التعويض:** للمستهلك الحق في تسوية عادلة لمطالبة المشروعية، بما في ذلك التعويض عن التضليل أو السلع الرديئة أو الخدمات غير المرضية أو أية ممارسات تضر بالمستهلك.
7. **حق التثقيف:** للمستهلك الحق في اكتساب المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختبارات الواعية بين السلع والخدمات، وأن يكون مدركاً لحقوقه الأساسية ومسؤولياته وكيفية استخدامها من خلال برنامج التوعية المستديمة.
8. **حق الحياة في بيئة سليمة:** للمستهلك الحق في العيش والعمل في بيئة خالية من المخاطر.

ثانياً: واجبات المستهلك



1. التأكد من مصدر البضاعة بقراءة البيانات الخاصة ببلد المنشأ.
2. طلب فاتورة الشراء الأصلية من البائع.
3. التأكد من تاريخ الصلاحية قبل الشراء
4. عدم الشراء من العمالة الهامشية.
5. ابحث عن مواصفات السلعة التي ترغب بشرائها.
6. افحص السلعة وتأكد من سلامتها قبل مغادرة المحل التجاري
7. التجول بالسوق لفترة كافية لاختيار السلعة المناسبة والسعر المناسب
8. تأكد من مضمون الضمان مع البائع قبل شراء السلعة.
9. عدم الانسياق وراء الإعلانات المغرية في جميع السلع
10. التعاون مع الجهات المسؤولة عن حماية المستهلك في البلاغ عما تجده مخالفاً

بعد أن أعطينا بعض المفاهيم حول حماية المستهلك...
وتطرقنا بصفة عامة...إلى بعض الإرشادات والتوجيهات...
تخص المستهلك .

سنركز في بحثنا التالي على المنتجات والبضائع الغذائية
لأنها تشكل أكبر خطر على صحة وسلامة جسم الإنسان.

...



لماذا .. نقتل أنفسنا وأولادنا بأيدينا...؟!؟

إذا سُئِل أحد الآباء في عصرنا هذا عما إذا كان ابنه يعاني من سوء التغذية فإنه سوف ينظر إليك في ذهول ويقول إن طفله يأكل جيداً وأنه لا يعاني من النحافة الزائدة .

ولكننا في الحقيقة لا نتحدث عن التصور جوعاً، فسوء التغذية عرض معين ينتج عن عدم التوازن بين ما يحتاج الجسم وبين ما يستهلك بالفعل للمحافظة على الصحة .

المواد الحافظة سموم تهدد حياتنا

إن المواد الحافظة مواد خطيرة و سامة تكاد تكون موجودة بجميع الأغذية و الأطعمة الجاهزة التي نتناولها يومياً، المشكلة أن أغلب الناس لا يعرفون حقيقة الخطر الكبير والأمراض التي تحملها تلك المواد إلى أجسادهم فهي تحتوي على العديد من السموم التي تسبب السرطانات وإضعاف الجهاز المناعي والأمراض العضال والاختلال النفسي والعصبي وخطرها شديد خصوصاً على الأطفال.

ما هي المواد الحافظة:

هي مواد كيميائية صممت لحفاظ على شكل ومذاق الأغذية الجاهزة أطول مدة ممكنة لكنها أصبحت موجودة أيضاً في الأغذية الطازجة مثل الخضار والفواكه وذلك برشها بتلك المواد الكيميائية للحفاظ عليها طازجة لأطول فترة.

تقسم المواد الحافظة إلى ثلاث مجموعات :

1. المجموعة الأولى المضادة للجراثيم والتي توقف نمو البكتيريا.

2. المجموعة الثانية مضادات التأكسد والتي تبطئ عملية تأكسد الدسم والمواد العضوية والتي تسبب رائحة نتنة

3. المجموعة الثالثة تبطئ عملية النضج الطبيعي بالأنزيمات.

تسمية الإضافات الغذائية:

نظراً لكون بعض المواد التي تضاف إلى المنتجات الغذائية قد تحمل أسماء علمية طويلة ومعقدة أو قد تختلف مسمياتها من بلد إلى آخر وبالتالي يصعب التعرف عليها أصبح بالإمكان استخدام رموز معينة للدلالة على هذه المواد. فقد اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء هذه المواد المسموح بإضافتها سواء أكانت مواد طبيعية (من حيوان أو نبات) أو مواد صناعية وذلك بوضع حرف (E) تتبعه أرقام معينة تدل على تلك المواد. أما بالنسبة للمغرب فهو يحدوا الاتحاد الأوروبي في ذلك. أما باقي المواد المضافة مثل المواد المحلية والمواد المعطرة والمواد المحدث للبرغوة وغيرها فيعمل المجتمع العلمي في دول الاتحاد الأوروبي في الإعداد لتوحيدها. وبالنسبة للمواد التي لم يرمز لها بالحرف (E) تنظم في أجازتها حسب نظام كل دولة من دول الاتحاد الأوروبي

شرح العلماء كيف تعمل هذه المواد الكيماوية النافعة على حفظ الطعام طازجاً وآمناً وصالحاً للأكل.

لا تستطيع المواد الحافظة الكيماوية أن تحل محل طرق الحفظ الأخرى مثل التعقيم الذي يقتل معظم البكتيريا والأنزيمات، لكنها تستطيع أن تؤخر فساد الطعام وتمنع بفاعلية نمو الميكروبات فيه. يتساءل البعض إن كمية المواد الحافظة الموجودة في المواد الغذائية قليلة و بسيطة فهل تشكل هذا الخطر الكبير الذي نتحدث عنه؟؟؟

الجواب هو نعم بالرغم من أن كمية المواد الحافظة التي توجد سواءً في المستحضرات أو في المواد الغذائية بسيطة، إلا أن استهلاكنا الدائم اليومي لها سوف يعمل على تجميع وتراكم كميات كبيرة من المواد الحافظة في أجسامنا، فجزء بسيط منها يأتي من صنف واحد من الأطعمة، وجزء يأتي من آخر، وجزء يأتي أيضاً من صنف من مستحضرات التجميل، وجزء آخر من غيره.. وهكذا تدخل المواد الحافظة في أجسامنا من مصادر متعددة ومتنوعة، وتتراكم تدريجياً في عضو أو جهاز معين في الجسم، وبعد مدة طويلة ربما تصل إلى سنين عديدة، تظهر

الأعراض المرضية - لا قدر الله

وقد دلت دراسات على أن بعض المواد الحافظة تتفاعل مع المركبات الكيميائية الطبيعية التي يفرزها الجسم وتسبب بذلك حالات من السرطان.

وهناك بعض المواد الحافظة تضر بصحة الإنسان، وهي سامة جداً حتى في حالة وجودها بتركيزات منخفضة.



و هنا إليكم بعض الحلويات الشائعة والتي تحتوي على المواد الحافظة وأضرارها والتي يجب الابتعاد عنها والتقليل منها قدر الإمكان:

■ نماذج ل مواد غذائية تحتوي على مواد حافظة خطيرة جداً على الصحة



Super ring يحتوي على مادة

(E110)



Minstrals Galaxy تحتوي على

مادتي (E110-E102)



M&M's تحتوي على مادتي

(E102-E110)



Master Chips يحتوي على

مادة (E330)



Mickey Potato Stix يحتوي

على مادة (E330)



Flips Kiteo يحتوي على مادة

(E110)



فوستر كلاركس شراب بودرة يحتوي

على مادتي (E110-E102)



حلوى fruit tella تحتوي على

مادة (E330)



المواد الحافظة ،، كوارث صحية

حلوى مضغية، Mentos Fruit

تحتوي على مادتي (E102-E110)

١٣٦

و كما ترون فإن المادة الحافظة المشتركة في معظم الأطعمة السابقة تحتوي على E102 E330 E110 , وقد أشارت الدراسات أن هذه المواد لها علاقة مباشرة بالإصابة بمرض السرطان..

وقد صنّف المختصون المواد الحافظة ضمن المجموعة الثانية من المضافات الغذائية، وهذه المجموعات هي:

-المواد الملونة، وقد رمز لها بالحرف (E) يتبعها الأرقام من 100-199.

-المواد الحافظة، وقد رمز لها بالحرف (E) يتبعها الأرقام من 200-299.

-مضادات الأكسدة، وقد رمز لها بالحرف (E) يتبعها الأرقام من 300-399.

-المواد المستحلبة والمثبتة، وقد رمز لها بالحرف (E) يتبعها الأرقام من 400-499

و إليك هذا الجدول الذي يشمل معظم المواد الحافظة مع أرقامها و أضرارها.. وأنت تستطيعين اختيار أطعمتك بعدها..!!

المواد	التوضيح
E103_E105_E111_E121_E125_E126_E130_E152_E181	المواد غير مشروعة
E100_E101_E132_E140_E160_E161_E163_E170_E174_E175_E200_E201_E202_E203_E236_E237_E238_E260_E261_E262_E263_E270_E280_E281_E282_E300_E301_E302_E303_E304_E305_E306_E307_E308_E309_E322_325_E326_E327_E331_E332_E333_E334_E335_E336_E337_E400_E401_E402_E403_E404_E406_E408_E410_E411_E413_E414_E420_E421_E422_E471_E472_E473_E474_E475	هذه المواد غير ضارة على الصحة
E102_E110_E120_E123_E124_E127	خطرة جداً على الصحة
E102_E110_E120_E123_E124_E127_E131_E142_E210_E211_E212_E213_E214_E215_E217_E220_E239_E251_E311_E330	هذه المواد تسبب السرطان
E221_E223_E224_E226	تسبب آلاماً حادة في المعدة
E250_E231_E232_E233_E311_E312	تسبب مشاكل في البشرة
E320_E321	تسبب ارتفاعاً في ضغط الدم
E320_E321_E463_E464_E466	ترفع مستوى الكوليسترول
E220	تضعف أو تدمر فيتامين B12
E104_E122_E141_E150_E153_E171_E173_E240_E214_E477_E151	مواد خطيرة على الصحة ولكن البرهان ليس قطعاً بعد
E103-E105-E111-E217-E239-E330-E121-E125-E126-E127-E130-E152-E181-E211-E212-E213-E214-E215	مواد ممنوعه دولياً
E102-E123-E124-E131-E142-E210-E211-E212-E213-E214-E215-E217-E220-E239-E251-E330-E311	مواد مسببه للسرطان
E330 E339 E340 E341 E407 E450 E461 E462 E463 E465 E466	المسببه لاضطرابات هضميه
E102_E110_E120_E123_E124_E127_E131_E142_E210_E211_E212_E213_E214_E215_E217_E220_E239_E251_E311_E330	غير مسموح استخدامها في المواد الغذائية
E211 و E110 و E120 و E330 و	مواد تسبب مرض السرطان على المدى الطويل

كيفية تأثير المواد الحافظة على أجسامنا:

- كي نقف على مدى خطورة المواد الحافظة على أجسامنا، فليحاول كل واحد منا أن يتأمل هذه الأسئلة:
- أليست المواد الحافظة تستطيع أن تقتل خـلايا الميكروبات الضارة وتحد من نموها وتكاثرها؟
- أليس بإمكانها أن تحفظ اللحوم الجاهزة وتحمي لحم المرتديلا ولحم لانشون من الفساد والتلف الذي يحدث بفعل خلايا الميكروبات المختلفة؟
- ألم نألف وجود هذه اللحوم في أماكن العرض لفترات طويلة جداً دون أن تتأثر؟ في حين أننا لو تركنا أي نوع من الطعام المتبقي لدينا في الثلاجة، فهو لا يتحمل أن يظل عدة أيام دون أن

يفسد. ألا يدعوننا ذلك إلى أن نفكر قليلاً ونتأمل في تأثير هـذـه المـواد الحافظة على خلايا أجسامنا؟

فتأثير المواد الحافظة المباشر في هذه اللحوم و الأَطعمة الجاهزة ينصـب أساساً على الخلايا الحية (خلايا البكتريا و الميكروبات الأخرى) التي يتلوث بها اللحم أو المواد الغذائية الأخرى، لأن المواد الحافظة تؤثر على تخليق وتكوين الخمائر (الأنزيمات) في هـذـه الخلايا (خلايا الميكروبات) أو ليست أجسامنا تتكون هي أيضاً من خلايا حية؟

إذا فمَثَل الخلايا الحية التي تتركب منها أجهزة وأعضاء أجسامنا كمثـل خلايا تلك الميكروبات الحية التي يتلوث بها اللحم والطعام، أو التي تتلوث بها مستحضرات التجميل وغيرها، وعليه فإن المواد الحافظة ستؤثر بشكل أو آخر على خلايا العضو أو الجهاز الذي تتراكم فيه المواد الحافظة، غير أن هذا التأثير لا يظهر بشكل سريع مثل ما يحدث في حالة خلايا الميكروبات، لأن الجهاز أو العضو من أجسامنا يتركب من



مليارات الخلايا المتلاصقة المصفوفة بعضها فوق بعض، كالبنيان المرصوص الذي يشد بعضه بعضاً، ولذلك فإن هذا البنيان (الخلوي العظيم)، لا يتأثر بشكل فوري بمواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) مثل ما تتأثر بها خلايا الميكروبات التي لا يتمثل فيها أبداً هذا البنيان المرصوص، وبالرغم من ذلك فإن مواد تدمير الخلايا (المواد الحافظة) سيظهر تأثيرها على البنيان الخلوي المرصوص عندما نستمر في تعريض أجسامنا لها، ومثل المواد الحافظة في هذه الحالة كمثل عوامل التعرية التي تعمل على نحت وتفكيك البنيان الضخم مع مرور السنين والأعوام، ولذا فإن أبعداً نفـسـنا بقدر ما نستطيع عن التعرض للمواد الحافظة، فكأننا نعمل بذلك على إبعاد عوامل تفكيك وإتلاف البنيان الخلوي الذي تتركب منه أجهزتنا وأعضاؤنا

تحذيرات الأطباء

ويحذر الأطباء من الإسراف في استعمال المنتجات أو المعلبات التي تحتوي على مواد حافظة وإن الكثير من الدراسات أثبتت أن المواد الحافظة الداخلة في الأطعمة تتسبب في العديد من الأمراض الخطيرة والفتاكة ولهذا يفضل الابتعاد عنها قدر الإمكان والاعتماد على الأطعمة الطازجة.



مضافات تقليدية

ويذكر خبراء التغذية أنواع وأقساماً أخرى (تقليدية) للمواد الحافظة التي تكثر في طعامنا ومنها :

مضافات تعمل على حفظ الطعام لفترات أطول دون تلف ومن الأمثلة التقليدية لهذه المواد : السكر والملح (ملح الطعام) والخل كما أن لبعض المواد القدرة على منع أو تثبيط نشاط ونمو البكتريا وتضاف هذه المواد بكميات قليلة للغذاء وتعتمد في إضافتها إلى نوعية الطعام وطريقة صنعه كذلك على الميكروب الذي يحدث التلف

مضادات الأكسدة وتعمل هذه المواد على منع أو تأخير فترة التغيرات الكيميائية التي تحدث نتيجة تفاعل الأكسجين مع الزيوت أو الدهون وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون التي تؤدي إلى التزنخ الذي يفسد الغذاء ويجعله مضراً بصحة الإنسان كما أن مضادات الأكسدة تمنع أكسدة الفاكهة المجمدة .

- المواد المبيضة والمساعدة على النضج مثل الدقيق (الطحين) حيث يتحول لون الطحين إلى الصفرة ومع طول مدة التخزين ينضج الطحين ويتحول ببطء إلى اللون الأبيض. ولبعض المواد الكيميائية خاصية زيادة سرعة التبييض والمساعدة على النضج في وقت أقل مما يوفر نفقات التخزين ويجنب كذلك المخزون من خطورة الإصابة بالحشرات الضارة والقوارض كما تضاف هذه المواد إلى العجائن للغرض نفسه .

-المواد المعطرة وتوجد في الكثير من المواد سواء أكانت طبيعية أم مصنعة تستعمل كمواد معطرة في صناعة الغذاء وتضاف هذه المواد - عادة بتركيز منخفض قد يصل إلى أجزاء من المليون .

-المواد الملونة و تستعمل هذه المواد الملونة الطبيعية منها أو المصنعة بكثرة في صناعة الغذاء فعندما يختفي اللون الطبيعي للمنتج الغذائي أثناء التحضير فإن مصانع الأغذية تضيف مادة ملونة وغالبا ما تكون هذه المادة طبيعية والمواد الملونة تجعل الطعام أكثر جاذبية وتزيد من إقبال المستهلك عليه أما بالنسبة لأغذية الأطفال فالمجاز استخدامه من هذه المواد الملونة ثلاثة أنواع مصادرها جميعا من الفيتامينات

-المواد المحلية و تضاف مواد التحلية الاصطناعية كالسكرين والاسبرتيم بكثرة كبديل للسكر العادي لامتنيازها بانخفاض السرعات الحرارية وعدم تأثيرها على تسوس الأسنان .



الهرم الغذائي



النصائح الواجب إتباعها:



بناء على ما تقدم من معلومات نرى أنه علينا الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الأغذية الجاهزة التي تحتوي على مواد حافظة بكافة أنواعها من وجبات و معلبات و مشروبات و الشيب و البطاطا وغيره و الاعتماد على الطعام المجهز منزلياً حفاظاً على صحتنا و صحة أطفالنا... و إذا كان البعض لا يمكنه الاستغناء عن الأغذية الجاهزة حيث أننا نراها قد فرضت نفسها على الكثيرين لضرورات العمل

* يجب المباشرة بين الفترات الزمنية التي يتم فيها تناول تلك الأطعمة و كلما كانت الفترة أطول كان هذا أفضل لصحتهم

* يجب ألا تكون الأغذية الجاهزة هي الأساس في الطعام اليومي حتى لو استدعت ظروف العمل ذلك ، لكن إذا كان الأمر حتمياً فيجب البحث عن الأطعمة الجاهزة التي تخلو من المواد الحافظة، إذ أصبح كثير من مصانع المواد الغذائية تنتج أطعمة خالية من المواد الحافظة، فلنبحث عن مثل هذه الأطعمة.

* يجب على المرأة الحامل أن تقتصد كثيراً في استخدام المستلزمات اليومية التي تحتوي على المواد الحافظة، وخاصة تلك التي تحتوي على نترات الصوديوم حتى لا تؤثر على نمو جنينها وتضر بصحته أو تؤدي بحياته.

* استخدام الخضراوات الطازجة أو المتلجة: حيث إنها تحتوي على مواد حافظة أقل بدلاً من المعلبة.

* تجنب اللحوم المحفوظة كالنقانق ومرتديلا والسلامي.

* استبدال المشروبات الغازية و المتلجة بالعصير الطازج و الحليب و الماء.

* كلما كان الطعام أقرب إلى صورته الطبيعية كان أقل احتواء للمواد المضافة الخارجية، فقطعة اللحم الطازج لا تقارن من حيث الفائدة مع إصبع النقانق المحفوظ ..



خطر المواد البلاستيكية:

ببعض مكونات المواد البلاستيكية بعد شيوع استخدامها في صناعة عبواتها وتغليف الكثير منها، ويعزى ذلك إلى التركيب الكيماوي المعقد للبلاستيك وتنوع المركبات المستعملة في صناعته خصوصاً المركبات المضافة المستعملة في تحسين صفاته، وتأثير طول فترة تخزين الأغذية فيه، ودرجة الحرارة ورقم حموضتها على لونه ودرجة تسرب بعض مكوناته إلى السلع الغذائية والأدوية المعبأة فيه ويؤثر - بل أشك - نوع البوليمر المستعمل في البلاستيك وطريقة تحضير عبواته ودرجة نفاذيته للضوء على سلامة استخدامه

القوارير البلاستيكية للمياه المعدنية، أو الاحتفاظ بها في سياراتهم أو منازلهم. ولكن دراسات علمية أجريت مؤخراً كشفت أن القارورة المصنعة من مادة البلاستيك التي يطلق عليها "البوليثيلين"، تحتوي على عناصر مسرطنة تدعى "DEHA"

وأوضحت الدراسة أن قوارير المياه البلاستيكية تكون آمنة لدى استخدامها لمرة واحدة فقط ، وإذا ما اضطر الشخص للاحتفاظ بها فيجب أن لا يتعدى ذلك بضعة أيام أو أسبوع على أبعد تقدير، مع الانتباه لإبعادها عن أية مصادر حرارية.

وقال قسم علوم الصحة بجامعة شيغا للعلوم الطبية في اليابان، الذي نشر الدراسة، إن إعادة غسل القارورة وتنظيفها يسبب تحلل المواد المسرطنة وتسربها إلى المياه التي تشربها.

تناول كيس من البطاطس أم تجرع زجاجة زيت؟

هل يمكنك أن تشرب خمسة لترات من زيت الطهي؟



ربما يصيب مجرد رؤية شخص يشرب زيتا المرء بالغثيان لكن هذا هو بالضبط ما يحمله أحدث ملصق التوعية التي أعدتها جمعية القلب البريطانية حيث يحمل الملصق صورة طفلة لا تتجاوز العاشرة من عمرها وهي تتجرع زجاجة كاملة من زيت الطهي الذي يتساقط علي ملابسها، وعلى الملصق عبارة تقول ما يدخل في صنع رقائق البطاطس يدخل إلي جوفك مباشرة.

هذه الدراسة التي أعدتها **جمعية القلب البريطانية** سببت الصدمة للملايين من البريطانيين. وقد كشفت الجمعية الخيرية التي ترعى أبحاث أمراض القلب عن هذه الدراسة في إطار الحملة دعائية تهدف إلى التوعية بمخاطر تناول المكثف لرقائق البطاطس الشيبسي ويقول الدكتور إبراهيم إسماعيل اختصاصي التغذية والتنظيف الغذائي إن محتوى أكياس البطاطس المقلية له عواقب صحية وخيمة علي المدى الطويل فهي من جانب تحتوي علي كميات من النشا الموجود في البطاطس ولكن الأخطر من ذلك هي الزيوت التي تستخدم في القلي في درجات حرارة عالية فهي تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون المشبعة والتي تترسب في الأوعية الدموية وتتسبب في أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب. هذا إلي جانب كميات الملح والمواد الحافظة التي لها تأثير سلبي علي الصحة العامة. وتشير الإحصائيات إلي أن أكثر من نصف الأطفال البريطانيين اعتادوا علي تناول كيس من رقائق البطاطس كل يوم كما أن واحد بين كل خمسة أطفال يتناولون اثنين أو أكثر من أكياس الشيبسي كل يوم وهو ما تقدر الجمعية أنه يعادل تجرع تسعة لترات من الزيت كل عام. ولا يعتقد الدكتور إسماعيل أن الأمر ينطوي علي مبالغة. فرقائق البطاطس حتى تأخذ الشكل والطعم المطلوب يجب أن تحتوي علي كميات كبيرة من الزيوت التي غالبا ما تتحول إلي **دهون مشبعة** حتى درجة حرارة القلي العالية. تأتي الدراسة الأخيرة في إطار حملة تقوم بها الجمعية البريطانية لتعريف العامة بكميات الملح والدهون والسكريات الموجودة في العديد من أنواع الطعام المختلفة ولكن بشكل غير ظاهر للعيان. ونقول الجمعية إنها ترغب في أن تظهر حقيقة المواد الموجودة في هذه النوعية من الأطعمة كي تساعد الأطفال والآباء علي الاختيار السليم و الصحي لما يتناولون





إن تناول هذه الأطعمة بشكل منتظم يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بمرض القلب بنسبة تزيد على 75%.

❖ **الشوكولاتة السوداء:** 85 غراماً في اليوم، تخفف من خطر الإصابة بنسبة 21%. إن الفلافونويدز الموجودة في الشوكولاتة، تقي انسداد الشرايين، لأنها ترفع مستويات الكوليسترول الجيد، ما يسهم في إبعاد جزيئات الكوليسترول السيئ من الأوعية الدموية. لكن المشكلة الوحيدة، هي أن 85 غراماً من

الشوكولاتة، تحتوي على 530 وحدة حرارية، وهذه نسبة كبيرة جداً، ولا تتلاءم مع جهود الحفاظ على الوزن. ولحسن الحظ، تشير دراسات

أخرى إلى أن 40 غراماً (تحتوي على 240 وحدة حرارية فقط) قد تكون كافية لإعطاء النتائج الصحية نفسها. وتنصح روبرتا أندينغ، اختصاصية التغذية الأميركية، باختيار أنواع الشوكولاتة التي تحتوي على 60% من الكاكاو على الأقل، فكلما كانت الشوكولاتة غامقة اللون، ارتفعت نسبة الفلافونويدز الموجودة فيها.



❖ **الثوم:** فص واحد في اليوم يخفف من خطر الإصابة بنسبة 25% حيث أظهرت الأبحاث أن الثوم يخفض مستويات الكوليسترول والتریغليسيريدز (دهون الدم)، ما يساعد في الوقاية من انسداد الشرايين. وإذا كنت تنزعج من رائحة الثوم، فما عليك إلا أن تمضغ بضع أوراق من البقدونس بعد تناوله.

❖ **الخضار:** 350 غراماً من الخضار في اليوم، تخفف من خطر الإصابة بنسبة 21%.



أفضل الخضار لصحة القلب، هي تلك الغنية بالليكوبين مثل الطماطم، والورقية الخضراء، مثل السبانخ الغنية بمضادات الأكسدة القوية، إضافة إلى الألياف الغذائية القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان في الماء. وتقول أندينغ إن الألياف الغذائية القابلة للذوبان تلتصق بالكوليسترول وتزيله من الجسم.

❖ **السّمك:** 100 غرام، 4 مرات في الأسبوع، تخفف من خطر الإصابة بنسبة 14%، حيث تناول السمك يساعد في الوقاية من أمراض واضطرابات تبدأ بمرض القلب وتنتهي بالاكتهاب، مروراً بالتهاب المفاصل. إن أحماض «أوميغا/3»، الدهنية الموجودة في الأسماك، تعزز إفراز مواد شبيهة بالهرمونات، تُدعى بروستاغلاندينز، تقي تشكّل الجلطات الدموية. والأفضل تناول أسماك المياه الباردة الطليقة مثل السالمون أو السردين، فهي الأغنى بالأحماض المذكورة.



❖ **اللوز:** 60 غراماً في اليوم، تخفف من خطر الإصابة بنسبة 12%، اللوز غني جداً بالألياف الغذائية والدهون الأحادية غير المشبعة، وكلٌّ منهما يخفض مستويات الكوليسترول. وهو غني أيضاً بالفيتامين (E) المضاد للأكسدة. لكن 60 غراماً من اللوز، تحتوي على 420 وحدة حرارية، وهي نسبة كبيرة جداً، قد لا تضطر إلى تناولها كلها، لأن بعض الدراسات تشير إلى أن 35 غراماً من اللوز تعطي المفعول نفسه.



❖ **الفواكه:** 350 غراماً من الفواكه في اليوم،

تخفف من خطر الإصابة بنسبة 21%، ومن الضروري التنويع في اختيار الفاكهة.

فالأنواع الحمراء غنية بالبولىفينولز، والحمضيات غنية بالفيتامين (C)، والتفاح

يحتوي على مضاد الأكسدة الكورسيتين. ومضادات الأكسدة تقي تأكسد الكوليسترول الذي يتسبب في انسداد الشرايين.



لماذا نقف عاجزين ونتحمل الأضرار الصحية التي تسببها هذه الأغذية المحفوظة ولهذا فإننا نستغرب من وجودها وبكثرة بالأسواق رغم وجود جهات رقابية في البلاد كالمواصفات والمقاييس التي تراقب الوضع عن كثب ليل نهار وحبذا لو تكثف هذه الجهة من جهودها الرقابية وإعدام أي منتجات غذائية تخالف المتعارف عليه عالمياً .

لنتعاون معاً للوصول لصحة جيدة مقللة قدر الإمكان من المواد الحافظة والإضافات الخطيرة...

فريق العمل



أثناء تحضير ملصقات توعوية قصد وضعها على السبورة الحائطية بعد ذلك

المراجع:

[/http://costmr.blogspot.com](http://costmr.blogspot.com)

<http://www.al-jazirah.com.sa/magazine/25102005/saha55.htm>

<http://s88m.com/vb/showthread.php?t=1997>

منظمة الصحة العالمية