



المواد المضافة إلى الأغذية

ما هي أهداف استخدام المواد المضافة؟

- 1- زيادة القيمة الغذائية.
- 2- إكساب المنتج مذاقاً حلواً ولوناً جذاباً.
- 3- زيادة مدة الحفظ.

مفهوم المضافات الغذائية:

هي مواد ذات مصدر طبيعي أو كيميائي (صناعي) تضاف إلى الغذاء في مراحل تحضير الأطعمة، وهي غير ضارة في حدود نسبها الطبيعية.

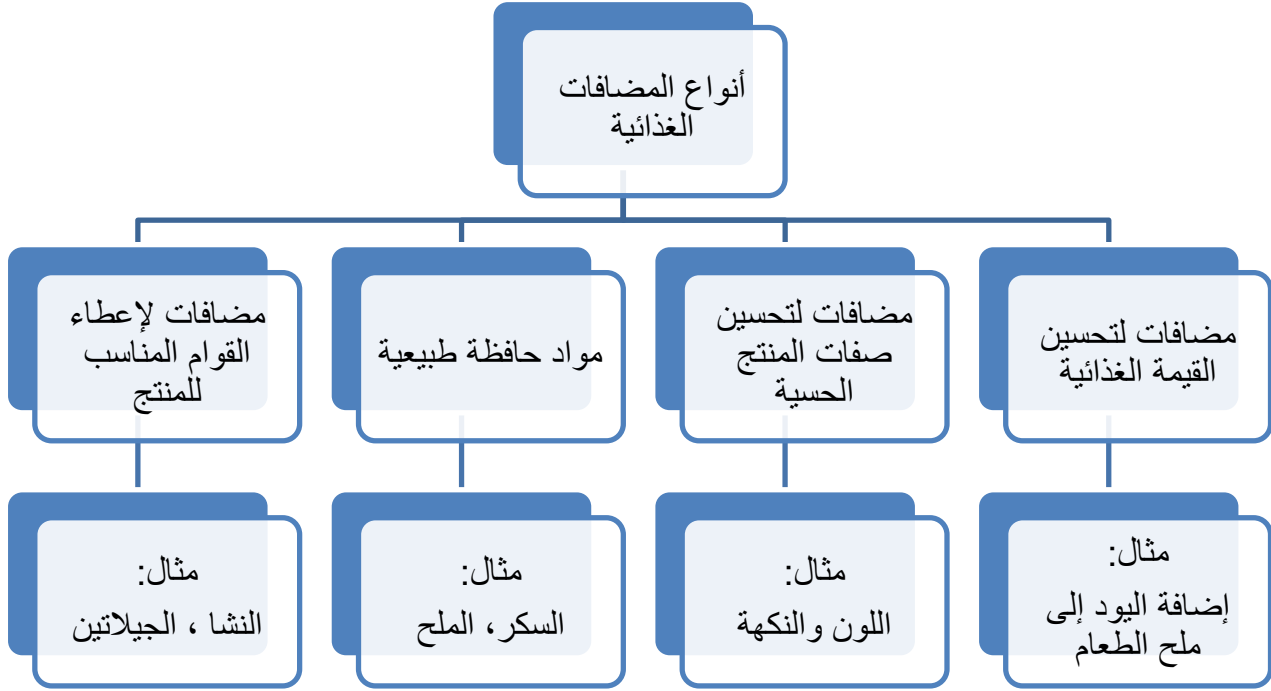
أهمية المضافات الغذائية:

- 1- تحسين القيمة الغذائية.
مثال: إضافة فيتامين (د) إلى الحليب.
- 2- المحافظة على سلامة الغذاء.
مثال: إضافة فيتامين (هـ) إلى الزيوت.
- 3- تحسين صفات الغذاء الحسية كاللون والطعم والقوام.
- 4- زيادة مدة حفظ المادة الغذائية.
مثال: إضافة المواد الحافظة إلى الطعام المعلب.

الأخطار الناجمة عن الإفراط في تناول المواد التي تحتوي مضافات غذائية:

- 1- انخفاض القيمة الغذائية للمنتج.
- 2- تراكم المواد المضافة في الجسم عند زيادة نسبة تركيزها في المادة الغذائية مما يسبب مشكلات صحية للمستهلك مثل: الحساسية والتسمم وتسوس الأسنان.

أنواع المضافات الغذائية:



بطاقة المواد الغذائية:

تحتوي بطاقة المواد الغذائية (بطاقة البيان) على البيانات المهمة مثل:

- 1- اسم المنتج.
- 2- تاريخ الإنتاج والانتهاء.
- 3- مكونات المنتج الغذائية.
- 4- المواد الحافظة والملونات.
- 5- بلد المنشأ واسم الشركة المنتجة وعنوانها.
- 6- الوزن.

طرائق الوقاية من أضرار المضافات الغذائية:

- 1- شراء الأغذية الخالية من المضافات الغذائية أو التي تحتوي على نسب قليلة منها.
- 2- عدم تناول كمية كبيرة من الأغذية الخفيفة لاحتوائها على نسبة كبيرة من الألوان وتناول الفواكه والخضراوات بدلاً منها.

الوجبات السريعة

مفهوم الوجبات السريعة:

هي الوجبة التي تحتوي أطعمة سريعة التحضير وتفتقر إلى الفاكهة والسلطات، يتم تناولها على عجل (بسرعة).

أمثلة على الوجبات السريعة: (تؤكل عادة مع كأس عصير أو مشروب غازي)

١. شطائر الشاورما.
٢. البرجر.
٣. الفلافل.
٤. الفطائر.
٥. قطع الدجاج المقلية.
٦. شرائح البطاطا المقلية.

خصائص الوجبات السريعة:

- ❖ سرعة الإعداد والتحضير.
- ❖ احتوائها على سعرات حرارية عالية (بسبب احتوائها على كميات كبيرة من الدهون).
- ❖ افتقارها إلى العناصر الغذائية المفيدة والمعادن الضرورية للجسم.
- ❖ افتقارها للألياف الغذائية اللازمة لعمل الجهاز الهضمي.

مضار الوجبات السريعة:

- ١- السمنة المفرطة والتي تسبب العديد من المشكلات الصحية.
- ٢- الإمساك؛ السبب: افتقارها للألياف التي تسهل حركة الأمعاء مما يؤدي إلى الخمول والكسل.
- ٣- ارتفاع نسبة الدهون الضارة بالجسم.

أهمية تناول الأغذية الصحية:

- ✓ التغذية عامل مهم من عوامل نمو الإنسان ودوام صحته ومنحه الطاقة اللازمة للحركة ويجب أن يكون الغذاء مفيداً ومتكاملاً ويتناول الإنسان منه بقدر حاجة الجسم.

فوائد الغذاء الصحي لجسم الإنسان:

- ✚ بناء الأنسجة اللازمة لنمو الجسم.
- ✚ تعويض التالف من خلايا الجسم وأنسجته.
- ✚ إمداد الجسم بالطاقة اللازمة.
- ✚ وقاية الجسم من الأمراض.

يتم الحصول على الغذاء الصحي من خلال الالتزام بالهرم الغذائي:

