

نظّم غذاءك

قد يكون سوء التغذية ناتج عن جهل كثير من الناس لأصول التغذية سواءً بالكم أو بالكيف أو قد يكون نتيجة لعادات وتقاليد. كما أن البيئة وما حولها من خيرات تحدد الغذاء اليومي للناس. هناك فئة من الناس لا تملك ثقافة غذائية وتعتقد أن النظام الغذائي عبارة عن نظام يوصف في حالات المرض فقط وهذا اعتقاد خاطئ.

ان التنظيم الغذائي مهم جداً لجميع أفراد الأسرة من الأطفال الى الكبار ويعتمد على احتياجات الجسم الى العناصر المختلفة (البروتينات - الطاقة - الفيتامينات والعناصر المعدنية) حيث تلعب البروتينات دوراً حيوياً في حياة الانسان فهي ضرورية لنمو جسم الانسان وصيانة واستبدال الأنسجة التي تبلى وتتلف ولانتاج الهرمونات والهيموغلوبين، و يحتاج الجسم للطاقة من أجل النشاط الجسماني والمحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة ومتوازنة ومن أجل عمل ونشاط أجهزة الجسم المختلفة . أما احتياج الجسم للفيتامينات والعناصر المعدنية فهو ضروري لتنظيم امتصاص بعض المعادن ووقاية الجسم من الأمراض مثل فيتامين ك وفيتامين (أ، د ،ك، هـ) فلها وظائف خاصة، أما فيتامين ب٦ وحمض الفوليك مهمة في تكوين كريات الدم الحمراء، والعناصر المعدنية، (الحديد، النحاس، الزنك) هامة وضرورية لتكوين هيموغلوبين الدم، (اليود ، الفلورين) تقي الجسم من بعض الأمراض.

وعليه فإن **النظام الغذائي** الضروري والذي يؤمن كافة الاحتياجات السابقة من الطاقة والبروتين والفيتامينات يكون بتناول :

اللحوم الحمراء مرتين بالأسبوع أو لحوم بيضاء ثلاث مرات، ويمكنك استبدالها ببيضة وشريحة من السمك أو طبق من الخضار الجافة المزوجة بالحبوب .

خضار طازجة ثلاث مرات باليوم لاحتوائها كمية كبيرة من الأملاح المعدنية والفيتامينات والماء والألياف، ويفضل تناولها نيئة ومطبوخة مع كل وجبة طعام مع التنويع بين الخضار الصفراء والحمراء و التأكيد على عدم تركها في الثلاجة مطولاً لأنها تفقد كل فيتاميناتها.

الدهون بمقدار ملعقة واحدة يومياً والتي يمكن الحصول عليها من الزيوت النباتية والزبدة أو اللحوم ،والأفضل تجنب طبخ أو طهي المواد الدهنية .



منتجات الألبان على الأقل مرتين باليوم تعطي تقريباً مجموع حاجات الجسم اليومية للكالسيوم في حال تناوله مرة في كل وجبة طعام ، ويستحسن تناول الأجبان باعتدال بمعدل ٣٠ غ مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع من أجل الحفاظ على رشاقة الجسم وصحة الشرايين . ويمكن التعويض عن الكالسيوم بالمياه المعدنية أو الفواكه المجففة.

النشويات مرتان على الأقل في اليوم الواحد تزود الجسم بالطاقة الضرورية للعضلات حيث يحتوي الخبز والأرز على الألياف والمغنيزيوم في حين يحتوي العدس والفاصولياء البيضاء وحبوب الصويا على البروتينات الخالية من الدهون .

الأسماك مرتان الى خمس مرات في الأسبوع حيث تزود الأسماك الخالية من الدهون جسم الإنسان بكمية كبيرة من البروتينات المفيدة للجسم وتحتوي كمية كبيرة من الفوسفور المهم لتنشيط الذاكرة والتذكر ،ومن أجل الاستفادة من منافع الأسماك يجب عدم قليها بل طهوها بالفرن.

الفواكه مرتان على الأقل في اليوم الواحد تشكل مصدراً مهماً للألياف والفيتامينات والأملاح المعدنية، وللحفاظ على منافع الفواكه ينصح بتناولها نيئة.





عادات غذائية سيئة تسود المجتمع :

- احتساء المشروبات الصناعية والمرطبات الغازية التي تؤدي الى انعكاسات سيئة على الجسم كإحداث اضطراب في الهضم وتخريش لبطانة المعدة وارتخاء في عضلاتها بالاضافة الى تبقع واكزيما الجلد الناتج عن الأصبغة الصناعية المستخدمة في صنعها .
- الافراط في تناول الفيتامينات التي تلعب دور عوامل متممة لخمائر البدن في شتى أفعالها. والعوز الى الفيتامينات يعمي البصر والبصيرة ولكن الافراط فيها يورث عللاً لانشعر بها.
- استهلاك المحليات والمنبهات بكثرة حيث يتمثل دور المحليات في اعطاء نكهة أو تكملة غذائية أو مقوم (مربيات – حلويات) وقد يكون المحلي دواء (السكرين)أو يلعب دور سواغ لجعل الدواء مستساغ . ويعتبر استهلاك الشاي والقهوة كمادة استهلاكية جماهيرية

طرق سليمة لحفظ الأغذية

تحتاج بعض الأغذية لمعاملات خاصة بهدف اطالة عمرها الاستهلاكي وزيادة تحملها للتخزين . وعملية حفظ المواد الغذائية تتم باتباع طرق خاصة وفي أماكن خاصة لمدة معينة حيث تحتفظ المواد



بخصائصها خلال فترة الحفظ مع حمايتها من الأضرار التي يمكن أن تحدث لها. **فحفظ الأسماك** يتم بالتمليح والتجفيف والتدخين وكذلك التجميد حيث تقع درجة تجميدها بالمدى بين (-٦ الى -٢) درجة مئوية لمدة ٣٥ يوم. ويمكن حفظها بالتبريد لمدة تتراوح بين ٧ -١٤ يوم على درجة صفر مئوية.
أما الدجاج يحفظ في الثلاجة بعد ازالة الأحشاء وتنظيفها على درجة حرارة ٢-٥ درجة مئوية لمدة يوم أو يومين على الأكثر ويمكن أن تحفظ بالتجميد على درجة (-١٨) درجة مئوية لمدة لا تزيد عن سبعة أشهر.
واللحوم سريعة التلف ومعرضة لمهاجمة الميكروبات ويجب تخزينها في الفريزر وعدم غسل اللحم قبل تجميده ولكن يمكن مسحه بقطعة قماش نظيفة للتخلص من أي أتربة أو أختام ومدة التخزين لاتزيد عن ٦ أشهر على درجة (-١٨)درجة مئوية ويمكن حفظ اللحوم بالتبريد على درجة صفر مئوية لمدة ١٥-٢١ يوم.
الخضراوات والفاكهة يمكن اطالة مدة حفظها باتباع التجفيف والتخليل والتمليح والتجميد والفاكهة تحفظ بالتجفيف والتعليب والتسكير أو بتحويلها الى مربى أو جيلي وينصح بحفظ الخضار والفاكهة في مكان بارد ومظلم .

م. نجوى دياب

تقانات ...

حصّادة ميكانيكية متطورة

حصل السادة محمد جمال وبرهان وعبد الغني وموفق ناعورة من محافظة ريف دمشق على براءة الاختراع رقم ٥٢٢١ بنتيجة اختراعهم حصادة ميكانيكية متطورة وقالوا: توصلنا إلى اختراع آلة تقوم بثلاث عمليات مجتمعة، أي الحصاد والدراسة والتذرية في آن واحد وفصل الحبوب عن مخلفات الحصاد وتحويلها إلى تبن ثم تعبئته هيدروليكياً ضمن أكياس للاستفادة منه كعلف للحيوانات مما يؤدي إلى توفير الجهد والوقت والمال والاستفادة من مخلفات الحصاد.

ملخص الاختراع

عبارة عن آلة ميكانيكية لحصاد ودراسة وتذرية مختلف أنواع الحبوب، وهي عبارة عن جمع عدة آلات في آلة واحدة كونها تقوم بجميع وظائف الآلات السابقة مجتمعة، وتكمن أهميتها بالاستفادة من مخلفات الحصاد التي لا توجد في الآلات السابقة حيث تحول المخلفات إلى تبن للاستفادة منه كعلف للحيوانات عن طريق تجميعه في خزان مخصص لذلك وتفريغه هيدروليكياً ضمن أكياس أو دوكمه دون أي هدر وهناك خزان آخر لتجميع الحبوب يتم تفريغها فيه بالطريقة السابقة نفسها وهو عبارة عن آلة ميكانيكية تقوم بحصاد ودراسة وتذرية مختلف أنواع الحبوب بسرعة وسهولة ودقة في العمل وبمردود متميز كماً ونوعاً، دون أي هدر من الحبوب أو مخلفات الحصاد حيث تتمتع بآلية سحب يتم تشغيلها وتغيير وضعيتها من السحب إلى التشغيل وبالعكس وبسرعة وسهولة.

