

## سلسلة توعية حول الغذاء والصحة

إعداد

معهد الأبحاث التطبيقية - القدس (أريج)

2010

ضمن مشروع " نظام معلومات الأمن الغذائي في محافظات طوباس وبيت لحم والخليل"، والذي يقوم بتنفيذه معهد الأبحاث التطبيقية-القدس (أريج) وبدعم من التعاون الاسباني-القدس، يقوم المعهد بتقديم سلسلة مقالات توعية في مجال الصحة والتغذية السليمة، وفي هذه الحلقة سوف يتم طرح الأمور الصحية والتغذية المتعلقة المواد الحافظة: أهميتها وأضرارها.

### الحلقة الثالثة عشر

#### المواد الحافظة

قد امتلأ الغذاء بالإضافة الصناعية التي تستعمل في صناعة التعليب للزيادة من صلاحية الغذاء حيث أنها في معظمها مواد سامة ومسؤولة عن العديد من الأمراض السرطانية.



#### ما هي المواد الحافظة ؟

هي عبارة عن مواد كيميائية تضاف إلى الأطعمة بهدف المحافظة على سلامتها أو لتحسين لونها أو بنيتها أو مذاقها وتعمل هذه المواد على حفظ الطعام لفترة أطول دون تلف.

#### ما هي أهمية المواد الحافظة ؟

بعض الأطعمة إن لم يضاف إليها مواد حافظة أو إضافية أخرى عند إعدادها، قد يؤدي ذلك إلى رداءة نوعيتها أو مظهرها عند الحفظ ومثال ذلك : صناعة الخبز، فإن عدم إضافة مواد مضافة للفطريات قد يؤدي إلى ظهور الفطر خلال يوم أو يومين، كذلك صناعة الزيوت دون إضافة مواد مضادة للأكسدة تؤدي إلى تزنجها بسرعة، إن لم يتم حفظها في درجة حرارة منخفضة.

#### ما هي أضرار المواد الحافظة ؟

إن خطورة هذه المواد ناشئة عن أنها لا تعطي التأثير السريع على جسم الإنسان، إذ أنها تعتمد على التراكم على المدى الطويل، بحيث يتدرك الفرد خطورتها وبيئتها عنها، كما أن خطرهما يكون أشد على الأطفال لطبيعة ما يتناولونه من حلويات وسكاكر مختلفة تضاف إليها المواد الملونة والحافظة.

**المراجع:**

- أريج، الدليل العملي للتغذية والغذاء الصحي، 2007
- أريج . دورة تدريبية في التصنيع الغذائي المنزلي، 2010
- مرجع الصور: [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)

