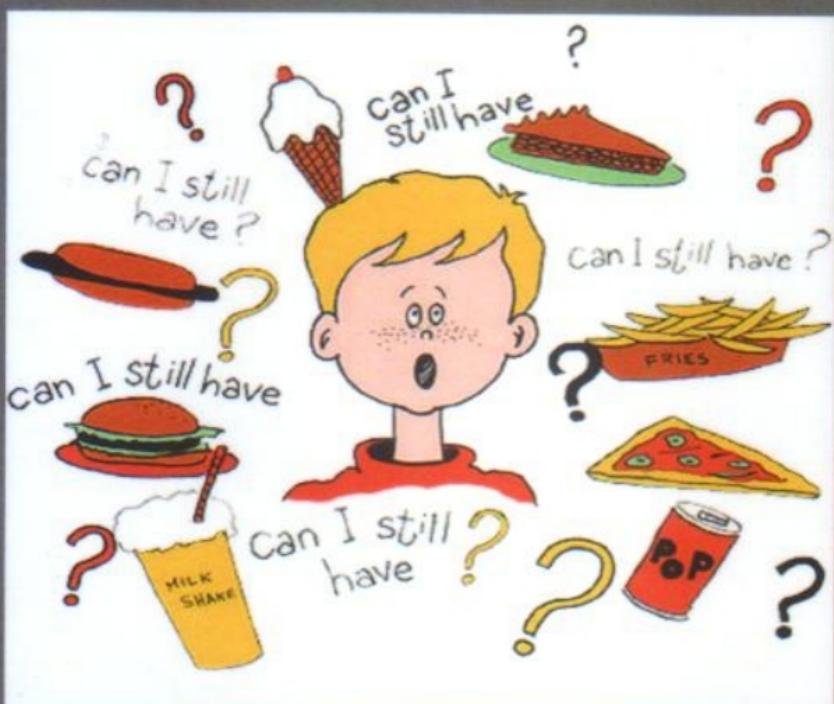




مصلحة الصناعات الزراعية - وزارة الزراعة

مِصَافَاتُ الغَذَاءِ



خفايا الأغذية المصنعة

هل تسائلت يوماً ما الذي يحسن من القيمة الغذائية لبعض أنواع الأغذية مثل البسكويت ورقائق الذرة المحضرة للإفطار؟ ما الذي يساعد على توفير بعض المواد الغذائية الموسمية على مدار السنة وبوفرة وفي حالة جيدة؟ ما الذي يمكن سرعة تزنج زيوت الطبخ ويساعد في حفظها لفترات أطول؟

E₁

يمكن تحديد جودة الغذاء وفق معايير

1. الجودة غير الظاهرة :

وهي التي تهدف إلى تحديد القيمة الغذائية لمنتج ما اي ما يحتويه من العناصر الغذائية ومدى تلبيتها لحاجة الجسم .



2. الجودة الظاهرة :

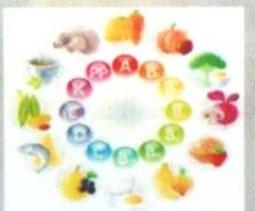
وهي التي يمكن تحديدها بواسطة الاختبارات الحسية مثل اللون ، الشكل ، الطعام ، الرائحة والقواموهذا يأتي دور المضافات الغذائية.

فما الذي يعني بالمضافات الغذائية؟



اما المواد الحافظة فتنقسم الى ثلاثة مجموعات. منها التي تستخدم لمنع نمو البكتيريا والفطريات على الطعام ، لمنع اكسدة الدهون في الأطعمة والتي تسبب تغير لون الطعام او تسبب بتنج رائحته (رائحة كريهة للدهون الفاسدة) وأيضا لابطاء النضج الطبيعي للفواكه والخضروات فتبدو طازجة لأطول فترة ممكنة.

المضافات الغذائية هي مواد كيميائية - صناعية أو طبيعية - تضاف للأطعمة عدماً لتؤدي أغراضًا معينة ، كحفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية بالإضافة إلى أنها مواد مانعة للأكسدة ، كما أن المضافات الغذائية التي تستخدم كمواد ملونة أو مزيدة للكثافة أو منكهة تضفي على الأغذية مساحات جمالية تغرى المستهلك باقتاتها وشرائها.



ما هو الدور الذي تؤديه مضافات الغذاء :

- اكساب الطعام نكهة معينة
- اكساب الطعام مظهر ولون معين
- حفظ الغذاء لأطول فترة ممكنة

المنكهات (مكسبات الطعام والراحة):

وهي عبارة عن مواد كيميائية تم انتاجها لتشبه طعم ورائحة طعام معين ، ومعظم الأغذية المصنعة تحتوي على المنكهات لتعوضها عن نكهتها الأصلية التي فقدتها أثناء التصنيع أو لتكسبها نكهة جديدة محبة وكمثال حي وشائع لهذه الأطعمة "السريعة التحضير" والذي فيه تضاف نكهة الدجاج ضمن مضافات أخرى إلى اللحم ، وأنواع الشيسبي بالنكهات المختلفة .

ومن المنكهات الشائعة: المُحليلات - نكهات الفواكه - نكهات الزبدة والجبين. الملونات والصبغات وستستخدم لتحسين لون ومظهر المنتج الغذائي.

ومن المواد الحافظة شائعة الاستخدام:

- المواد الملونة من E100 الى E199
- المواد الحافظة من E200 الى E299
- مضادات الأكسدة من E300 الى E399
- المواد المستحلبة والمثبتة من E400 الى E499

كيف تتحول مضافات الأغذية إلى مواد مضرة

بالرغم من أن مضافات الأغذية تضاف بكميات ضئيلة إلى الأطعمة إلا أنه كثرة تناولنا للأغذية المصنعة يجعلنا نتناول من هذه المضافات كميات غير قليلة في اليوم الواحد حيث أنه كما تبين يكاد لا يخلو غذاء مصنعاً من المواد المضافة . وهذه المواد لا تسبب أضراراً سريعة ظهر في وقت قصير بل لها آثر تراكمي في أجسامنا كالكبد والكلى غير أن هناك بعض المضافات التي قد تظهر أعراضها سريعاً في شكل حساسية لهذه المواد وهذا غالباً ينبع عن الألوان والصبغات في الأطعمة فمن المعروف أنه قد تسبب بعض الصبغات حساسية شديدة عند البعض كما أنها قد تسبب الربو عن بعض الناس المهيئين لذلك.



ولن ننسى المواد التي تضاف في صناعة العبوات البلاستيكية للأغذية مثل مضادات الأكسدة مشحمات والمواد الملونة والصبغات، والمثبتات ومانعات الرغوة إضافة إلى أحبار الطباعة والمواد اللاصقة.

ولكن يبقى الحكم على هذه المضافات مرتبطاً بنسب هذه المواد ومدى سميتها.



ماذا يجب علينا فعله ؟؟؟؟

تحتم ظروف الحياة علينا تناول الأغذية المصنعة فيجب التركيز على الأغذية المحتوية على أقل نسبة من هذه المضافات من خلال قراءة قائمة المكونات الموجودة على بطاقة البيانات على عبوة المادة الغذائية، والأكثر قدر الامكان من تناول الأغذية المعدة في المنزل.



أمثلة للمواد المضافة الشائعة في وجباتنا اليومية

مادة الكافيين التي تُستخدم كمادة منكهة وملونة (في القهوة والشاي والكاكاو والمشروبات الغازية والعصائر المصنعة)

مادة الكراميل تُستخدم كمادة ملونة ومنكهة (في العصائر المصنعة والماكرولات ذات اللون البني كالشوكولاتة البيتزا المجمدة ...)

الصبغة الحمراء تُستخدم في الجيلو والعلكة والمشروبات والعصائر حمراء اللون .



مادة نيترات الصوديوم التي تضاف إلى اللحوم للمحافظة على لونها الأحمر



الصبغات الصناعية التي تضاف إلى الأغذية المسلية للأطفال لأعطائها ألواناً مميزة تكسبها بذلك مظهراً جذاباً تسيطر به على رغبة الأطفال.

