



سلسلة تعزيز الصحة
للبالغين

التسوق الصحي

الأسبوع الخليجي
لتعزيز الصحة ٢٠١٥

وزارة الصحة
Ministry of Health

عند شراء الخضار والفاكهة

– لنتقي الطازج منها والنضرة، وكذلك الموسمية ما أمكن، على أن تكون بدون بقع سوداء أو صفراء أو بها حشرات أو عفن.

– الخضروات المجمدة تحتوي على نفس نسبة الفيتامينات والمعادن التي بالطازجة تقريبا. علما بأن كثرة كتل الثلج داخل الكيس تعني تجميدا غير مناسب، ويفضل الابتعاد عنها.

– عند شراء العصائر فلنحرص على اختيار الطازج أو الطبيعي بدون مواد مضافة، وتجنب شراب الفاكهة ومركبات المشروبات وبودرة المشروبات، لاحتوائها على كمية كبيرة من السكر والألوان المضافة.

عند شراء اللحوم والأسماك والدواجن

– اختيار اللحم الصافي (الهيبة) قليل الشحم، على أن تكون زاهية اللون غير لزجة، متماسكة. وينصح باللحوم البيضاء، مع عدم الإفراط في تناول اللحوم الحمراء.

– إزالة الشحوم والأحشاء عن اللحوم.
– تقسيمها في عدة أكياس لاستعمال يوم واحد، حتى لا تحتاج لتجميدها بعد ذوبان الثلج عنها.

أما عند شراء الحليب ومشتقاته

فلنحرص على الأصناف قليلة أو منزوعة الدسم وكذلك اختيار الأجبان البيضاء غير الكريمية، وقليلة الملح.

وعند شراء الخبز والحبوب

فلنحرص على أن تكون طازجة، وانتق خبز البر (القمح الكامل) أو خبز النخالة عوضا عن الخبز الأبيض، لاحتوائها على الألياف والفيتامينات والمعادن.

وعند شراء المعجنات والفطائر

فلا بد من تجنب الأصناف التي تحتوي على الدهون والأجبان كاملة الدسم والمملحة قدر الإمكان. كما ننصح بشراء المكرونات المصنوعة من القمح الكامل.

عند شراء الدهون والزيوت

لنتقي الزيت النباتي كزيت دوار الشمس وزيت الزيتون وغيرها، وتجنب قدر الإمكان شراء الزيت والسمن الحيواني. وكذلك تجنب شراء السمن النباتي وبعض أنواع المارجرينا المحتوية على الزيوت المهدرجة جزئيا كونها دهون ضارة.

احرص على ..

قراءة البطاقة الغذائية عند شراء الأطعمة المعلبة أو المغلفة.

وبشكل عام فنسبة ٥% فما دون من الاحتياج اليومي تعد نسبة ضئيلة، أما ٢٠% فأعلى تعد نسبة عالية.

لا تفرط في ..

شراء المايونيز والكاتشب، والخلطات الجاهزة والتي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والملح ومواد حافظة وصناعية، واستبدالها بزيت الزيتون والليمون والأعشاب والزبادي.



الإدارة العامة للعلاقات والإعلام والتوعية الصحية

1
المريض أولاً
Patient First

وزارة الصحة
Ministry of Health

937

/SaudiMOH /SaudiMOH /MOHPortal

لديك استفسار.. ؟ 800 249 4444

www.moh.gov.sa



ولنتذكر جيداً ..

بأن لا نتسوق ونحن جائعون!!، فذلك يدفع الشخص لشراء كميات كبيرة من الأطعمة التي لا يحتاجها، والتي قد تكون مليئة بالسعرات الحرارية والسكريات والدهون.

كن حذرا..

فدائما ما تسعى المحال التجارية والأسواق المركزية لعرض الحلويات والأطعمة الجاهزة والمعلبة الغنية بالدهون والسكريات في المنتصف، وبطريقة جذابة لتشترك إليها، وغالبا ما تكون سلع قليلة الفائدة.



قبل التسوق لا بد من ..

– التخطيط الجيد لعملية التسوق وكتابة قائمة بالمتطلبات والكمية من كل نوع، والتفكير بذلك للحد من الإسراف في شراء الأطعمة.

– اختيار أطعمة من كافة المجموعات الغذائية ومتضمنا لجميع العناصر الغذائية، مع تخصيص الجزء الأكبر للأغذية الصحية كالخضار والفواكه والأطعمة الغنية بالألياف.

من المهم توضيح محاسن التسوق الصحي لأفراد الأسرة وإشراكهم في اختيار الأطعمة والوجبات الصحية، وفي اختيار أنواع الفاكهة والخضار.

أثناء التسوق لا بد من التنظيم

- ١ لنبدأ بالمعلبات ثم الخضار والفواكه، ثم الخبز والحليب، وأخيرا اللحوم والأطعمة المثلجة حتى لا يذوب عنها الثلج، وتتعرض للفساد.
- ٢ يفترض حفظ الأطعمة المجمدة في أكياس محكمة حتى لا تتسرب السوائل منها، مع الحرص على تخزينها في الثلجة بأسرع وقت.
- ٣ لنحرص على الخيارات قليلة أو منزوعة الدسم، وكذلك قليلة السعرات الحرارية والسكريات والملح.
- ٤ التأكد من تاريخ ومدة الصلاحية.
- ٥ تجنب شراء المواد من الثلجة إذا كانت درجة تبريدها غير جيدة، وكذلك شراء الأطعمة المكشوفة المعرضة للتلوث.
- ٦ تجنب شراء المعلبات المنتفخة أو الصدئة أو التي بها خلل أو المنبجعة أو بها تسرب في محتوياتها أو غير محكمة الغلق.
- ٧ لنكن حذرين أمام التخفيضات أو الدعايات والعروض!!.. فقد تكون على أصناف قريبة انتهاء فترة الصلاحية، أو جودتها أقل، أو غنية بالسعرات الحرارية والدهون أو السكريات.
- ٨ لنحاول الالتزام بالقائمة المكتوبة مسبقا، وإذا كان أحد الأصناف غير متوفر فلنبحث عن بديل من نفس المجموعة.
- ٩ لنحرص على عزل المنظفات والمبيدات عن الأطعمة أثناء وضعها في عربة التسوق، والتأكد من أنها محكمة الإغلاق.

أما بعد التسوق.. فلا بد من..

غسل اليدين جيدا بعد العودة إلى البيت، فأيدي عربات التسوق قد تحتوي على عدد من الجراثيم المسببة للعدوى والأمراض. مع ضرورة وضع الأطعمة المجمدة والمبردة بالثلجة مباشرة دون تأخير.