



COLLEGE OF DENTISTRY  
UNIVERSITY OF BAGHDAD IN  
**SHANGHAI RANKING**



SHANGHAI  
RANKING

World  
201-300

Global Ranking of Academic  
Subjects 2023

حفظ الغذاء.. وسيلة لصحة الجسم  
ا.د. فادية عبد المحسن

# مقدمة عن حفظ الغذاء

- تعتبر عملية حفظ الغذاء أمرًا حيويًا للحفاظ على جودة الطعام وتجنب إهداره، فهو يسمح بتخزين المنتجات الموسمية، ومنع الهدر وضمان الإمداد المستمر بالعناصر الغذائية الأساسية على مدار العام يمكن تحقيق ذلك من خلال اتباع إجراءات صحيحة لتخزين وحفظ الأطعمة بطرق تحافظ على نضارتها وجودتها.
- حفظ الطعام يلعب دورًا مهمًا في الحفاظ على صحة الجسم. يمكن للحفاظ الصحيح على الطعام أن يساعد في تقليل النفايات الغذائية وضمان تناول طعام آمن ومغذي لفترات طويلة.

# أهمية حفظ الغذاء

- تقليل الهدر
- حفظ الطعام بشكل صحيح يقلل من هدر الطعام ويحافظ على الموارد الغذائية.
- الحفاظ على الجودة
- يساعد حفظ الغذاء في الحفاظ على جودته وقيمته الغذائية لفترات أطول.
- توفير الاقتصادي
- يمكن أن يوفر حفظ الطعام بشكل جيد النفقات المرتبطة بشراء المزيد من الطعام.

# فوائد حفظ الغذاء لصحة الجسم

**\*\*الاحتفاظ بالمغذيات الغنية:** تساعد تقنيات حفظ الأغذية في الحفاظ على القيمة الغذائية للفواكه والخضروات، مما يضمن تناول الفيتامينات والمعادن الأساسية حتى في غير مواسمها.

**\*\*تعزيز الأمن الغذائي:** يساهم الحفاظ على الغذاء في تحقيق الأمن الغذائي من خلال تقليل الاعتماد على الحصاد الفوري، خاصة في المناطق المعرضة للكوارث الطبيعية أو الظروف الجوية التي لا يمكن التنبؤ بها.

**\*\*الاستدامة الاقتصادية:** فهو يساعد في إدارة تكاليف الغذاء من خلال السماح بعمليات الشراء بالجملة خلال مواسم الحصاد وضمان توافرها بأسعار مستقرة على مدار العام.

# أسباب تلف الطعام

## \*\*نقص التبريد

تتلف بعض الأطعمة بسبب نقص التبريد، مما يؤدي إلى نمو البكتيريا وسوء الحالة الصحية

## \*\*تلوث الهواء

بعض الأطعمة تلوث بسبب الهواء الرطب أو التلوث المحيطي، مما يؤدي إلى فسادها بشكل أسرع.

## \*\*تخزين غير صحيح

طرق تخزين غير صحيحة قد تؤدي إلى تعفن الأطعمة وفشلها في الحفاظ لفترات طويلة

# الطرق الصحيحة لحفظ الغذاء

## \*\*التخزين الجيد

استخدام حاويات وعلب تخزين محكمة الإغلاق للحفاظ على نضارة الطعام.

## \*\*التجميد السليم

تجميد الطعام بطريقة صحيحة يمكن أن يحافظ على جودته ونكهته.

## \*\*تجنب التعرض للهواء

حماية الأطعمة من التعرض المباشر للهواء يحافظ على جودتها لفترة أطول.

# التخزين السليم للأطعمة

<p>تخزين البقوليات</p>	<p>تخزين الخضروات والفواكه</p>	<p>تخزين المنتجات الألبانية</p>
<p>يُفضل تخزينها في أكياس محكمة الإغلاق</p>	<p>تخزينها في درجة حرارة منخفضة ومكان جاف</p>	<p>في الجزء السفلي للتلاجة بالحرارة المناسبة</p>

# طرق حفظ الطعام الصحيحة

- تجهيز الأطعمة
- يجب تجهيز الأطعمة بشكل صحي ونظيف قبل تخزينها لتحقيق أقصى فائدة ومتانة.
- تقنيات التعبئة والتغليف
- استخدام تقنيات التعبئة والتغليف الصحيحة واستخدام حاويات مناسبة.
- التخزين الجيد
- تخزين الأطعمة في مكان جاف، مظلم ومناسب درجة الحرارة لتحقيق أطول مدة صلاحية



# الأخطاء الشائعة في حفظ الطعام وكيفية تجنبها

## **\*\*سوء التعبئة والتغليف**

تعبئة الأطعمة بشكل غير صحيح يمكن أن يؤدي إلى فسادها بسرعة أكبر.

## **\*\*تخزين في درجة حرارة غير مناسبة**

تخزين الطعام في درجة حرارة غير مناسبة يمكن أن يؤدي إلى فقدان الجودة وسرعة تلف

## **\*\*عرض الأطعمة للضوء المباشر**

• عرض الأطعمة للضوء المباشر يمكن أن يؤدي إلى تغير طبيعة الطعام وفقدان قيمته الغذائي

# الحفاظ على نظافة المطبخ والأدوات المستخدمة

## تنظيف الأدوات بشكل منتظم

يجب تنظيف الأواني والمعدات التي تستخدم لتحضير وتخزين الطعام بشكل منتظم لتجنب تلوثها.

## التخلص من الفضلات بطريقة صحيحة

يجب التخلص من الفضلات والبقايا الغذائية بطريقة مناسبة للحفاظ على نظافة المطبخ والوقاية من الحشرات والأمراض.

## تخزين وتنظيف الثلاجة بانتظام

تخزين الأطعمة في حالة نظافة وتنظيف الثلاجة بانتظام يحمي الطعام من التلوث والتعفن.

# الحد من هدر الطعام

## \*\*تخطيط الوجبات

تحديد الوجبات على أساس خطة تخطيطية قد يقلل من شراء الزائد وبالتالي الهدر.

## \*\*إعادة تدوير الأطعمة

استخدام بقايا الطعام في وصفات مبتكرة يقلل من انتهاء صلاحيتها.

## \*\*مراعاة تواريخ الانتهاء

مراعاة تواريخ انتهاء الصلاحية يساعد في استخدام الأطعمة قبل انتهاء صلاحيتها.

# الاستفادة من الأطعمة المتبقية بشكل آمن

**\*\*تخزين البقايا بشكل صحيح**

تخزين البقايا في حاويات محكمة الإغلاق يمنع فسادها.

**\*\*إعادة تدوير وإعادة استخدام**

استخدام ما تبقى من الطعام في الوصفات يقلل من الهدر ويسهم في توفير.

# الخلاصة والتوصيات

- مراجعة تواريخ الصلاحية
- مراجعة تواريخ الصلاحية قبل التخزين أو الاستخدام تحمي من تناول الطعام منتهي الصلاحية.
- ضبط درجة الحرارة
- ضبط درجة حرارة التخزين والتجميد يحمي الأطعمة من التلف وتغير نكهتها.
- تنظيم المساحة في الثلاجة
- تنظيم المساحة وترتيب الأطعمة في الثلاجة يحافظ على نضارتها وجودتها لفترات أطول.
- الفحص الدوري
- قم بفحص الأطعمة المخزنة بانتظام للتأكد من جودتها وعدم تعرضها للتلف
- التسمية الجيدة
- قم بوضع تسميات واضحة ودقيقة على الأطعمة المحفوظة لمعرفة مدى صلاحيتها وجودته

