



مجلة صحتي

عدد شهر

11/2022

سلامه الغذاء

سلامة الغذاء للأطفال

يُعتبر نقص الوعي الغذائي للأطفال من العوامل المؤثرة على الصحة الغذائية للطفل. لذا يجب أن يكون هناك وعي بأسس الغذاء السليم وسلامة الغذاء واختيار الغذاء المناسب لإحتياجات الطفل والمرحلة العمرية الخاصة به.

الصحة الغذائية هي أن يتناول الطفل غذاءً كاملاً محتوى على جميع العناصر الغذائية الضرورية لبناء الجسم ونشاطه ووقايته بالإضافة إلى أن يتناول غذاءً خالياً من الطفيليات والجراثيم المسببة للأمراض.

سلامة الغذاء تشير إلى عملية التنظيم العلمى التى تصف سبل تصنيع وتخزين الغذاء من خلال طرق تقى من الأمراض المتنقلة عن طريق الأغذية.

المعايير الأساسية للصحة الغذائية وسلامة الغذاء وهى:

- منع تلوث الغذاء من خلال انتشار مسببات الأمراض فيما بين البشر، الحيوانات والحشرات.
- فصل الأطعمة الخام الغير مجهزة بعيداً عن الأطعمة التى تم إعدادها وطبخها لمنع تلوث الأطعمة الجاهزة المطبوخة.
- طبخ الأطعمة لمدة زمنية ملائمة ووفق درجة الحرارة المناسبة لقتل البكتيريا ومسببات الأمراض.
- تخزين الأطعمة فى درجات حرارة ملائمة.
- استخدام المياه والمواد الخام الآمنة الصحية.





مواصفات الغذاء الصحي المتوازن



سلامة الغذاء وتقدم العمر

التقدم في العمر، قد لا يستجيب جهاز المناعة بشكل سريع وفعال للكائنات الحية المُعدية مثلما كان يفعل من قبل. ولذلك فإن كبار السن من أكثر الفئات عرضة للتسمم الغذائي. تحتوي جميع الأطعمة على كمية قليلة من البكتيريا بصورة طبيعية، إلا أن تناول الطعام أو تحضيره أو تخزينه بشكل غير صحيح قد يؤدي إلى تكاثر البكتيريا بأعداد كبيرة تُسبب المرض. كما أن الطفيليات والفيروسات والسموم والمواد الكيميائية يمكنها أن تؤدي إلى تلوث الغذاء وحدوث المرض. تختلف أعراض التسمم الغذائي باختلاف مصدر التلوث، وتشمل الإسهال، الذي قد يكون دمويًا، الغثيان، ألم البطن، القيء، الجفاف، الحمى الخفيفة

مواصفات الغذاء الصحي المتوازن

- ان يحتوى على جميع العناصر الغذائية
- ان يكون متنوعاً وفتحاً للشهية ومقبول الشكل.
- يكون أمناً خالياً م أى ملوثات كيميائية أو بيولوجية أو مواد ضار.
- أن يكون متمشياً مع الحالة الإقتصادية للأسرة.





من اهم سياسات ضمان سبل الوصول لغذاء امن

تقييم سلامة التقنيات الجديدة المستخدمة في إنتاج الغذاء ، مثل التعديل الوراثي وتكنولوجيا النانو

المساعدة في تنفيذ بنية تحتية مناسبة لإدارة مخاطر سلامة الأغذية والاستجابة لحالات طوارئ سلامة الأغذية

الدعوة إلى سلامة الأغذية كعنصر مهم في الأمن الصحي و السياسات والبرامج الوطنية .

تعزيز تداول الغذاء الآمن من خلال برامج التوعية والوقاية وذلك باستهداف الفرد والمجتمع كالتالي:

المزارعين عن الاستخدام الآمن والرشيد لمبيدات الآفات النباتية والمضادات الحيوية والهرمونات.

مراقبة جودة المنتجات الغذائية عند المنتجين والموزعين وبأعني المواد الغذائية والمطاعم

اتباع قواعد تخزين الأطعمة في المتاجر حرصًا على تعرض الطعام للتسمم.

احصائيات تهملك



وتشير تقديرات منظمة الصحة العالمية لعام 2022 إلى إصابة 600 مليون شخص أي حوالي شخص واحد كل 10 أشخاص في العالم بالمرض بعد تناول غذاء ملوث ووفاة 420000 شخص سنوياً، ممّا يؤدي إلى فقدان 33 مليون سنة من الحياة المفعمة بالصحة. كما يتحمل الأطفال دون سن الخامسة 40 % من عبء الأمراض المنقولة بالأغذية ويتوفى منهم 125 الف طفل سنوياً

الغذاء السليم وعلاقته بالصحة النفسية

تتزايد اضطرابات الصحة العقلية بمعدل ينذر بالخطر، وتكلف العلاجات والأدوية 2.5 تريليون دولار سنوياً على مستوى العالم. والجدير بالذكر أن هناك أدلة الآن على أن التغييرات الغذائية يمكن أن تقلل من تطور مشاكل في الصحة العقلية والتخفيف من هذا العبء المتزايد.

أثبتت دراسات عدة أن الدماغ يؤدي وظيفته بكفاءة عالية إذا استقبل الجسم الغذاء السليم. ونعني بالغذاء السليم هو غذاء عالي الجودة يحتوي على العناصر الغذائية المختلفة من الفيتامينات والمعادن ومضادات الأكسدة التي تغذي الجسد والعقل على أكمل وجه. بينما استهلاك الغذاء غير المتوازن قد يؤدي إلى نقص في الفيتامينات والمعادن في جسم الإنسان وذلك ما يتسبب في ظهور المشاكل الجسدية أو حتى النفسية مثل الارهاق وضعف اتخاذ القرار وتأخير رد الفعل وتفاقم التوتر والاكتئاب.

ازداد الاهتمام في مجال التغذية في العالم مؤخراً بما يعرف بالتغذية النفسية وهي تُعني استخدام الطعام والمكملات الغذائية لعلاج الحالات الصحية والعقلية، وهو دلالة على الدور الأساسي الذي يلعبه الغذاء في مشاعر الإنسان وصحة العقل بشكل عام.

ولتعزيز صحتك النفسية، ركز على تناول الكثير من الفواكه والخضروات جنباً إلى جنب مع الأطعمة الغنية بأحماض أوميغا 3 مثل السلمون والخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة والمكسرات والبقوليات مثل الفول والعدس على وجه الخصوص تحمي الدماغ والاكتئاب من شرب الماء 8 أكواب يومياً وممارسة الرياضة.

وختاماً، يمكننا القول " أن العقل السليم في الجسم السليم"