

بعض الإرشادات الهامة عند شرائك لسلع رمضان

١- البلح الجاف (التمر) :

- أن تكون الثمار ذات رائحة طبيعية.
- أن تكون الثمار خالية من الثمار التالفة والضامرة والإصابات الحشرية.

٢- الزيبيب :

- أن يكون متجانس اللون لاماً ويفضل ذو اللون البني ولحمي الملمس عند الضغط عليه.
- أن يكون خالي من أعقاق الثمر
- أن يكون خالي من الإصابات الحشرية والأترية.

٣- لفائف المشمش (قمر الدين) :

- أن يكون متجانس القوام واللون والطعم والرائحة المميزة لثمار المشمش التام النضج.
- أن تكون اللفائف مننة غير ملتصقة ويسهل فردها.
- عدم وجود ألياف عند القطع.
- أن يكون المنتج خالياً من التزنج.

٤- جوز الهند المبشور:

- أن يكون لونه أبيض ناصع وغير متكلل وخالي من أي شوائب أو إضافات.
- أن يكون خالي من التزنج والتخمر والطعم الصابوني.

٥- التين:

- أن يكون لونه طبيعي ويفضل ذو اللون البني والابتعاد عن التين ذو اللون الأبيض لأنه عوامل كيماويًا.
 - أن يكون طعمه طبيعي وخلالي من اى لزوجه عند القطع وخلالي من اى إصابات حشرية وايضاً خالي من الأعناق لأنها تؤدى إلى طعم غير مرغوب فيه.
- * جميع أصناف الياميش يتم التعرف عليها بالطعم والفاسد منها يكون زنخ أو توجد به بقايا حشرات وينبعث منها اى روائح غريبة.

عزيزي المستهلك

تأكد من

- ١- الشراء من الأماكن المرخص لها بالبيع والموثوق فيها والأمنة صحيًا
- ٢- عرض الياميش والمكسرات داخل فترینات عرض زجاجية مخصصة لذلك.
- ٣- أن تكون الأصناف المغلفة مدون عليها تاريخ الإنتاج وتاريخ انتهاء الصلاحية.
- ٤- توافر الشروط الصحية في البائعين.

احرص على

- * نقع الفول قبل طهيه في ماء بارد لمدة تتراوح بين ٨ - ١٢ ساعة لإزالة المراوة وبعض السموم مع الحرص على عدم إضافة بيكربيونات الصوديوم عند الطهي لأنها تتلف ما بالبقول من فيتامين (ب ١) وكذلك تؤثر على لونها وشكلها وتسبب تفتت القشرة الخارجية ويبقى ما بداخلها صلباً غير تام النضج.
- * إضافة عصير الليمون إلى الفول لأنه يساعد على زيادة استفادة الجسم من الحديد.
- * تناول لبن الزبادي لأنه يعمل على تحسين الهضم وتطهير الجهاز الهضمي من الميكروبات فضلاً عن ارتفاع قيمته الغذائية.
- * تناول الكنافه بالقطايف في الفترة ما بين الإفطار والسحور حيث تؤخذ كوجبة أخرى لما يحويه من مواد دهنية ومواد نشوية وسكرية علاوة على احتوائها على فيتامين (ب) والحديد والكالسيوم والفوسفور.

احذر

الإفطار على أي نوع من المثلجات لأنها تقلل من اندفاع الدم إلى المعدة فتتقلص ويرتكب الهضم من أقل كمية من الطعام

اثبت علماء التغذية أن :

- * تناول الأطعمة الغنية في محتواها من فيتامين (ج) المتمثل في الفواكه (جوافة - برتقال - ليمون - فراولة - مانجو) والخضراوات مثل (الطماطم - فلفل أخضر - جرجير - بقدونس) مع الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد (عسل اسود - كبدة - بيض - سبانخ - ورق عنب) يزيد كمية الحديد التي يمتصها الجسم ويحمي ذلك من الأنيميا.

* تناول قطعة الخميرة بيرة في حجم عين الجمل يومياً مع ملعقة عسل نحل يعتبر غذاء مفيد جداً لاحتواء الخميرة على أحماض أمينية ومجموعة فيتامين (ب) المركب مثل (اللبن - اللحوم - الأسماك - البقول) والمعادن.

* الإقلال من تناول المشروبات الغازية حتى لا تعيق امتصاص الكالسيوم.

هل تعلم

أن نقص عنصر الزنك يسبب قصر القامة وتأخر البلوغ وأفضل المصادر الغذائية للزنك الأطعمة البحرية واللحوم والبيض - ومن المصادر النباتية البقول والحبوب الكاملة والبصل والكرات.

* يجب عدم استعمال اواني الخزف المصقول من الداخل في طهي الأطعمة خاصة الحمضية منها حيث تتسرب نسبة كبيرة من الرصاص الموجود في طبقة الصقل