

## 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- الزبيب:

- أن يكون متجانس اللون لامعاً ويفضل ذو اللون البني ولحمى الملمس عند الضغط عليه.
- أن يكون خالي من أعناق الثمر
- أن يكون خالي من الاصابات الحشرية والأتربة.

### ٣- لفائف المشمش ( قمر الدين ):

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

### ٤- جوز الهند المبشور:

- أن يكون لونه ابيض ناصع وغير متكتل وخالي من اى شوائب أو إضافات. -
- أن يكون خالي من التزنخ والتخمر والطعم الصابوني.

## ٥ - التين:

- أن يكون لونه طبيعي ويفضل ذو اللون البني والابتعاد عن التين ذو اللون الأبيض لأنه عومل كيمائياً.

- أن يـون طعمه طبيعي وخالي من أى لزوجه عند القطع وخالي من أى إصابات حشرية وإيضاً خالي من الأعناق لأنها تؤدى إلى طعم غير مرغوب فيه.

\* جميع أصناف الـياميش يتم التعرف عليها بالطعم والفاقد منها يكون زنخ أو توجد به بقايا حشرات وينبعث منها أى روائح غريبة.

## عزى المستهلك

### **تأكد من**

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

## عزيزي المستهلك

### احرص على

\* نقع الفول قبل طهيهِ في ماء بارد لمدة تتراوح بين ٨ : ١٢ ساعة لإزالة المرارة وبعض السموم مع الحرص على عدم إضافة بيكربونات 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 الكنافة بالقطاف 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 أى نوع من المثلجات لأنها تقلل من اندفاع الدم إلى المعدة فتتقلص ويرتبك الهضم من اقل كمية من الطعام

## عزيزي المستهلك

### اثبت علماء التغذية أن :

\* تناول الأطعمة الغنية في محتواها من فيتامين (ج) المتمثل في الفواكه ( جوافة - برتقال - ليمون - فراولة - مانجو ) والخضراوات مثل ( الطماطم - فلفل اخضر - جرجير - بقدونس ) مع الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد ( عسل اسود - كبده - 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 امينية ومجموعة فيتامين ( ب ) المركب مثل ( اللبن - اللحوم -  
الأسماك - البقول ) والمعادن.

\* الإقلال من تناول المشروبات الغازية حتى لا تعوق 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 اوانى الخزف المصقول من الداخل في طهي الأطعمة خاصة الحمضية منها  
حيث تتسرب نسبة كبيرة من الرصاص الموجود في طبقة الصقل