

المواد الحافظة المضافة للأغذية وأثرها على صحة الفرد

Preservatives added to the food and its effect on the health

Azima Mosa *

أ. عزيمة موسى *

Abstract

Thousands of years ago, humans have reached by trial and error many ways to preserve the food. As time passed by, it was necessary to use chemical additives to preserve food and make it available everywhere and under any conditions.

We referred to its types and its resources which can be natural, chemical or others. we have also referred to how to use them. Chemical preservatives can replace other methods like sterilization which kills most of the bacteria, but chemical preservatives would rather help preventing the spoilage of the food and stop bacteria growth.

We have referred to the advantages which preserve the food and make it available everywhere, but the disadvantages are multiple like cancer, poisoning, allergies .. etc.

We have exemplified the most detrimental preservatives and also the fast foods that affect negatively the health and how they work in the human body.

We have referred to global roles in preventing the disadvantages of the preservatives specially the U.A.E. role. We described the duty usages of such preservatives, and we divided the basics for the safety of the food and consumer protection to three basics:

(A) Governmental units (B) Private units (C) The Consumer, and we described each one of them.

After that, we reviewed the supplementary units which contain field-work study, photos, work-shops and lectures.

All this to reach conclusions and recommendations like:

A. As possible as we can we have to stay away from ready-made foods which contain preservatives.

B. In case we have to eat ready-made foods, it should not be our daily habit.

C. Trying to get rid of preservatives by washing or heating the foods.

D. Taking care of the nutrition of pregnant women and the children and try to depend mainly on fresh foods.

ملخص

منذ آلاف السنين وفي كل العصور السابقة وصل الإنسان بالتجربة لطرق عديدة لحفظ الأغذية. ثم بتطور الحياة كانت الضرورة لاستخدام المضافات الكيميائية لحفظ الغذاء وتوفره في كل الأماكن والظروف.

أشرنا إلى أنواع و مصادر المواد الحافظة طبيعية أو كيميائية أو متعددة المصادر وعن كيفية عملها بالنسبة للغذاء، فالمواد الحافظة الكيميائية تحل محل طرق الحفظ الأخرى مثل التعقيم الذي يقتل معظم البكتيريا ولكنها تستطيع أن تؤثر بعدم فساد الأطعمة وتمنع نمو الميكروبات.

أشرنا إلى الإيجابيات وهي حفظ الغذاء وتوفره في كل الأماكن والظروف - أما أضرارها فمتعددة من الإصابة بالسرطان - التسمم - أمراض الحساسية .. إلخ وضررنا أمثلة لبعض المواد الحافظة الأكثر ضرراً وكذلك الأطعمة الجاهزة التي تضر بصحة الإنسان. كما أشرنا إلى طريقة عملها بالنسبة لجسم الإنسان

حيث تطرقنا لأدوار عالمية في هذا المجال ودور دولة الإمارات وبيننا المتناول اليومي من هذه المواد وقسمنا المحاور الأساسية لسلامة الغذاء وحماية المستهلك إلى ثلاثة محاور: هي : الجهات الحكومية - الجهات الخاصة والمستهلك وبيننا دور كل محور - ثم انتقلنا إلى الملاحق حيث كانت دراسة ميدانية عن الموضوع - صور من الزيارات - ورش عمل ومحاضرات - كل ذلك للوصول إلى نتائج وتوصيات أهمها:

١. الابتعاد قدر الإمكان عن تناول الأغذية الجاهزة التي تحتوي على مواد حافظة.

٢. في حالة الضرورة من استخدام الأغذية الجاهزة لا يجب أن تكون هي الأساس.

٣. محاولة التخلص من المواد الحافظة الموجودة بالأطعمة بالغسيل أو التسخين.

٤. الاهتمام بتغذية المرأة الحامل والأطفال بشكل خاص والاعتماد بقدر الإمكان على الأغذية الطازجة.

٥. تدريس الثقافة الغذائية بالمدارس والبدء بتوفير الأغذية الطازجة بالجمعيات التعاونية المدرسية (المقاصف).

* Emirates School for Basic Education- Abu Dhabi

*مدرسة الإمارات للتعليم الأساسي - أبو ظبي.

- E. Teaching nutrition in schools and avail the fresh foods in the canteens.
- F. We have to stick as much as we can to the percentages allowed of preservatives in our foods, and implementing all promulgates international safety instructions.
- G. Tighten the monitoring procedures on manufactured foods.
- H. The role of governments and its units to mitigate the disadvantages of using the preservatives and to afford the replacements.

٦. توعية صحية شاملة بوسائل الإعلام عن هذه الأغذية وطرح البدائل لها.
٧. الالتزام بالقدر المسموح به من المواد الحافظة بالأطعمة وبكافة تعليمات السلامة الدولية المنصوص عليها في حالة استخدام هذه المواد.
٨. تشديد الرقابة الغذائية على الغذاء المصنع.
٩. تدخل الدولة والمسؤولين والجهات المسئولة بمختلف الوسائل للحد من خطورة وآثار المواد الحافظة وتوفير البدائل.