

وزارة التجارة
مديرية التجارة
لولاية المسيلة

أضرار المواد المعلبة





الأغذية المعلبة:

الأغذية المعلبة هي عبارة عن أغذية أضيفت لها مادة حافظة ومواد ملونة أو مواد منكهة بقصد إطالة عمر الأغذية لفترة أطول .

أضرار الأغذية المعلبة

- تحتوي على مادة حمضية لحفظ المواد الغذائية من العفن وهي تسبب التهابات حادة او مزمنة في المعدة وتؤدي إلى الإصابة بقرحة المعدة.
- تحتوي على سرعات حرارية كبيرة قد تسبب الإصابة بسرطان القولون و تناول كميات كبيرة منها قد يؤدي إلى السمنة أو البدانة و مرض السكر.
- لمعلبات تؤدي إلى تكوين الحصا في المرارة كما تسبب الإمساك المزمن.





طرق حفظ الأغذية المعلبة :

- يستحسن دائماً تخزين الأغذية المعلبة في مكان جاف وعلى درجة حرارة معتدلة البرودة، بعيداً عن الحرارة المرتفعة مثل أشعة الشمس أو بالقرب من الفرن. إذ يحفظها من الصدأ الذي قد يسبب تسرباً من العلبة وبالتالي تلف الأغذية.
- أن مدة الاحتفاظ بمحتويات العلبة المفتوحة قصيرة جداً لهذا يجب استهلاكها بأسرع وقت ممكن وبحفظها في مكان بارد خارج علبتها الأصلية.





نصائح عامة للمستهلك :

تجنب المواد الغذائية المعلبة والمواد التي تحتوي على مواد ملونة وكذلك الأغذية الصناعية الغير طبيعية. لا تكثر من المشروبات الغازية و المشروبات المحفوظة مثل العصائر التي قد تسبب تسوس الأسنان. لا تكثر من البطاطا المصنعة وتناول كل ما هو طبيعي و صحي مثل الخضر و الفواكه و عصائرها التي تقويك وتزودك بالطاقة .

