

دورى هام وعاجل

محافظة القليوبية

مديرية التموين والتجارة الداخلية

إدارة جهاز حماية المستهلك

المرفقات / ٦

السيد الأستاذ الدكتور / رئيس جامعة بنها

تحية طيبة وبعد،،،،،

يطيب لى أن نهدي لسيادتكم خالص التمنيات مقرونة بأسمى آيات التقدير والإحترام

نتشرف بأن نرسل لسيادتكم طيه النشره الإرشاديه والمتضمنه إرشادات وتوعية

المواطنين عند شراء السلع الاستهلاكية والغذاء الصحى لشهر رمضان المبارك

وكذلك النشره الخاصة بعنوان (غذاؤك دواؤك) ، وذلك للإسترشاد بها حال

قيامهم بإستخدامها فى متطلباتهم اليومية.

برجاء التكرم من سيادتكم بإصدار توجيهات، وتعليمات سيادتكم لجميع الإدارات

والأقسام بالنشر والتوعية، نظرا لما يتضمنه هذا المنشور من أهمية مطلقة فى حياة

المواطنين وأسرهم ، وفى حالة وجود أى شكاوى او مخالفات يتم الاتصال بالمديرية

لتنفيذ القانون رقم ٦٧ لسنة ٢٠٠٦ الخاص بحماية المستهلك.

وتفضلوا سيادتكم بقبول فائق الاحترام وكل عام وانتم بخير ،،،،،

تحريرا فى ٨ / ٧ / ٢٠١٢

وكيل الوزارة،

مدير عام الاداره

المفتشة

مدير المديرية

مهندس / محمد العقيلي

د/ مروه عبد الله

مهندس / فكرى قوره

السلامة العامة

٤١٢

٦٢٤  
٧/١٧

## نشرة إرشادية

كل عام وأنت بخير بمناسبة شهر رمضان الكريم

لذا نقدم إليك بعض الإرشادات الهامة عند شرائك لسلع رمضان

عزيزي المستهلك ....

### 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 لامعا ويفضل ذو اللون البني ولحمي الملمس عند الضغط عليه
- أن يكون خالي من أعناق الثمر .
- أن يكون خالي من الإصابات 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 خاليا من التزنخ.

### ٤. جوز الهند المبشور

- أن يكون لونه أبيض ناصع وغير متكتل وخالي من أي 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 تم معاملته كيميائياً.
  - أن يكون طعمه طبيعي وخالي من أي لزوجة عند القطع وخالي من أي إصابات حشرية وأيضاً خالي من الأعناق لأنها تؤدي إلى طعم غير مرغوب فيه.
- \* جميع أصناف الياмиش الأخرى يتم التعرف عليها بالطعم ٠٠ والفاقد منها يكون زنخ أو توجد به بقايا حشرات وينبعث منها روائح غريبة.

عزيزي المستهلك

تأكد من ٠٠٠٠

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

مع تحيات

قطاع التجارة الداخلية

الإدارة العامة لدراسات السلع الإستراتيجية  
ومتابعة الأنشطة التجارية

## نشرة إرشادية عن الغذاء الصحي في شهر رمضان المعظم



كل عام وأنتم بخير

أحرص علي ...

\* نقع الفول قبل طهيهِ في ماء بارد لمدة تتراوح بين ٨ : ١٢ ساعة لأزاله المرارة وبعض السموم مع الحرص علي عدم إضافة بيكربونات الصوديوم عند الطهي لأنها تتلف ما بالبقول من فيتامين (ب١) وكذلك تؤثر علي لونها وشكلها وتسبب تفتت القشرة الخارجية ويبقي ما بداخلها صلباً غير تام النضج.

\* إضافة عصير الليمون إلي الفول لأنه يساعد علي زيادة استفادة الجسم من الحديد.

\* تناول لبن الزبادي لأنه يعمل علي تحسين الهضم وتطهير الجهاز الهضمي من الميكروبات فضلاً عن ارتفاع قيمته الغذائية.

\* تناول الكنافة والقطائف في الفترة مابين الإفطار والسحور حيث تؤخذ كوجبة أخرى لما يحويه من مواد دهنية ومواد نشوية وسكرية علاوة علي احتوائها علي فيتامين (ب) والحديد والكالسيوم والفسفور.

**أحذر ...**

الإفطار علي أي نوع من المثلجات لأنها تقلل من اندفاع الدم إلي المعدة فتتقلص ويرتبك الهضم من أقل كمية من الطعام .



وزارة التموين والتجارة الداخلية

قطاع التجارة الداخلية

الإدارة المركزية لتنمية التجارة الداخلية وشئون الغرف التجارية  
الإدارة العامة لدراسات السلع الاستراتيجية ومتابعة الأنشطة التجارية

نشرة إرشادية غير دورية رقم (٩)

## نشرة إرشادية عن الغذاء الصحي في شهر رمضان المعظم



كل عام وأنتم بخير

أحرص علي ...

\* نقع الفول قبل طهيهِ في ماء بارد لمدة تتراوح بين ٨ : ١٢ ساعة لأزاله المرارة وبعض السموم مع الحرص علي عدم إضافة بيكربونات الصوديوم عند الطهي لأنها تتلف ما بالبقول من فيتامين (ب١) وكذلك تؤثر علي لونها وشكلها وتسبب تفتت القشرة الخارجية ويبقي ما بداخلها صلباً غير تام النضج.

\* إضافة عصير الليمون إلي الفول لأنه يساعد علي زيادة استفادة الجسم من الحديد.

\* تناول لبن الزبادي لأنه يعمل علي تحسين الهضم وتطهير الجهاز الهضمي من الميكروبات فضلاً عن ارتفاع قيمته الغذائية.

\* تناول الكنافة والقطايف في الفترة ما بين الإفطار، والسحرة ...

## عزيزي المستهلك

### أثبت علماء التغذية أن :-

- \* تناول الأطعمة الغنية في محتواها من فيتامين (ج) المتمثل في الفواكه (جوافة - برتقال - ليمون - فراولة - مانجو) والخضروات مثل (الطماطم - فلفل أخضر - جرجير - بقدونس) مع الأطعمة الأخرى الغنية بالحديد (عسل أسود - كبده - بيض - سبانخ - ورق عنب) يزيد كمية الحديد التي يمتصها الجسم ويحمي ذلك من الأنيميا.
- \* تناول قطعة من الخميرة بيرة في حجم عين الجمل يوميا مع ملعقة عسل نحل يعتبر غذاء مفيد جدا لاحتواء الخميرة على أحماض أمينية ومجموعة فيتامين (ب) المركب مثل (اللبن - اللحوم - الأسماك - البقول) والمعادن.
- \* الإقلال من تناول المشروبات الغازية حتى لا تعوق امتصاص الكالسيوم.

## عزيزي المستهلك

- الإقلال من تناول الدهون المشبعة والموجودة في اللحوم الحمراء - الزبدة - القشدة اللوفاية من أمراض القلب وتصلب الشرايين والسمنة.
- الاعتدال في تناول الشاي والقهوة لتجنب حدوث الأرق وهشاشة العظام.

## عزيزي المستهلك

### أحرص على...

- عدم القيام بتخزين السلع حتى لا ترتفع أسعارها.
- عدم تناول الأغذية الحريفة والملحية مما يزيد من فرصة اختزان الماء في الأنسجة التي تؤدي إلى ظهور البدانة.
- قلة كميات الأغذية المستهلكة من الكربوهيدرات والدهون تؤدي إلى ظهور النحافة.

## هل تعلم... عزيزي المستهلك

- أن الغذاء الصحي هو الغذاء الذي يمد الجسم بالعناصر الغذائية الأساسية وبكميات تكفي لسد حاجة الجسم من الوجبات الصحية.
- لا بد أن تحتوي الوجبة الغذائية على قدر كاف من الألياف مثل الذي يتوفر في الخبز الأسمر والخضروات والفاكهة.
- \* يجب عدم استعمال أواني الخزف المصقول من الداخل في طهي الأطعمة خاصة الحمضية منها حيث تتسرب نسبة كبيرة من الرصاص الموجود في طبقة الصقل.

### مع تحيات

### قطاع التجارة الداخلية

الإدارة العامة لدراسات السلع الإستراتيجية  
ومتابعة الأنشطة التجارية



## غذاءك دواؤك



- الغذاء ضرورة من ضروريات الحياة وصحة الإنسان مرتبطة ارتباطا وثيقا بغذائه وعاداته الغذائية.
- تشير المصادر الطبية وخبراء التغذية أنه ليس هناك أفضل من المنتجات الطبيعية الغنية بالعناصر الغذائية والمحفزة للجهاز المناعي الذي يعمل على حماية ووقاية الجسم من الأمراض المختلفة.

### ما هو جهاز المناعة ؟

هو جهاز يعمل على رفع قدرات الإنسان لمقاومة عدوى الأمراض الناجمة عن الفيروسات والبكتيريا والفطريات وله أهمية عالية في مقاومة الجسم لتأثيرات العوامل البيئية الضارة بأنواعها كالإشعاعات والتلوث البيئي.

### فتعال معنا لنجعل غذاءنا دواءنا .

### عزيزي المستهلك . . . احرص على تناول

- الجزر والمانجو والكنترولوب لأنها غنية بمادة بيتا كاروتين التي تقوى الأغشية المخاطية المبطنة للجهاز التنفسي والهضمي.
- البصل : من أفضل المنتجات الطبيعية المحفزة لجهاز المناعة وفوائده متعددة حيث يوجد به مواد كيميائية نافعة تقدر بنحو ١٥٠ مادة تقي الصحة ضد كثير من الأمراض.

#### هل تعلم . . .

إن تناول نصف بصلة نيئة متوسطة الحجم أو بصلة خضراء يوميا يكفي للحصول على فوائد البصل المتعددة ويمكن التخلص من رائحة البصل عن طريق مضغ عود من البقدونس.

**فلنجعل** من البصل صيدلية طبيعية في كل بيت للتحصين والوقاية ضد نزلات البرد وعدوى الأنفلونزا خاصة مرض أنفلونزا الخنازير.

• الثوم: يعمل كمضاد حيوي مثل البنسلين ومقاوم للسرطان والفيروسات كما أنه يحتوى على مضادات للأكسدة.

• الأسماك الطازجة والسلمون والتونة وزيت السمك فهي غنية بزيت أوميغا ٣ الضروري لإنتاج الخلايا المناعية البيضاء بالجسم آكلة للبكتيريا الضارة.

**لذا** ينصح بتناول الأسماك مرتين على الأقل في الأسبوع.

• النفاخ : مضاد للبكتيريا والالتهابات والأكسدة وقشره يحتوى على مادة تفيد في خفض الكوليسترول وتمنع الإصابة بالسرطان.

• الفراولة: مضاد للفيروسات والسرطان.

• الكمثرى والكيوى والجزر والخس والقرع العسلي والبطاطا والقرنبيط والكرنب مضاد للأكسدة والفيروسات ويقوى مناعة الجسم.

عزيزي المستلم

### أكد علماء التغذية

أن تناول الغذاء الطازج غير المطهو ينشط جهاز المناعة لأنه يحتوى على مواد تعمل كمضادات حيوية ومضادات للحساسية والالتهابات والسرطان ويحافظ على بكتيريا الأمعاء النافعة ويتمثل في طبق السلطة المكون من ( الطماطم - الجزر - الشبت - اليقدونس - الكسبرة الخضراء - البصل - الفلفل الأخضر - الكرنب ) مع إضافة زيت ذرة أو زيت زيتون أو زيت حار إن أمكن.

### هل تعلم

أن إضافة الزيت إلى طبق السلطة الخضراء يعمل على إذابة الفيتامينات التي لا تذوب إلا في المادة الدهنية.

### معلومات مهمة

- \* الغذاء المتوازن يعمل على تقوية الجهاز المناعي باحتوائه على الثلاث مجموعات الرئيسية وهي:-
  - الأولى مجموعة الطاقة (الحبوب والسكريات والدهون الحيوانية والزيوت النباتية).
  - الثانية مجموعة البناء (مصادر البروتين النباتي والحيواني).
  - الثالثة مجموعة الوقاية (مصادر الفيتامينات والأملاح المعدنية).

\* ممارسة الأنشطة الرياضية تحمى جسمك من الإصابة بارتفاع الكوليسترول وتجدد الخلايا وتجعلها في نشاط دائم وتقاوم الأمراض.

### مع تحيات

### قطاع التجارة الداخلية

الإدارة العامة لدراسات السلع الإستراتيجية  
ومتابعة الأنشطة التجارية