

## نصائح جيدة للشراء

- 1- الدكتور خويما بانسيو رويو. أخصائية في الطب الباطني. المديره العامه للمؤسسة لتعزيز الصحة ( فوفوسا )
- 2- الدكتور ماجد حسين عبد الرزاق مترجم المقال بطبيب أطفال في اكسترامادورا اسبانيا  
الكلمات الرئيسية : شراء صحية الكوليسترول ، والغذاء الصحي.

العادات الغذائية للسكان في إسبانيا قد تغيرت تغيرا كبيرا في السنوات ال 40 الماضية واكثر من ذلك في الربع الأخير من القرن الى حدوث زيادة كبيرة في استهلاك اللحوم ، وبالتوازي مع انخفاض تناول الخضراوات والحبوب ، وبالدرجة الأولى في شكل الخبز. وعلاوة على ذلك ، كانت هناك زيادة في الاستهلاك المتصاعد من الدهون ، وخاصة الدهون المشبعة ، أي تلك التي تشارك في تطوير وتصلب الشرايين ، كما يوحي اسمها ، المكونات المشبعة - الشرايين. وبالنسبة للأطفال كما عُثر على ارتفاع المدخول من مجموع الدهون المشبعة ، والتي تعود على الأرجح إلى ارتفاع الاستهلاك التجاري في الأعمال التحضيرية للكعك ، وهي غنية بالدهون المشبعة ، للأسف ، كما هو معتاد في مرحلة الطفولة.

بالتوازي مع التغيرات التي لوحظت في انواع الطعام التي نشترى ، فقد كان هناك تغير في طريقة الشراء. وقد حدث تغيراً في الشراء اليومي ، والذهاب الى السوق و / أو بقالة صغيرة بالقرب من المنزل ، الى الشراء بكمية كبيرة (أسبوعية ، شهرية أو كل أسبوعين) ، وبصورة رئيسية في أماكن الشراء الكبرى. في هذه الاسواق الواسعة المنتجات ليست فقط وفيرة للغاية في كثير من الأحيان إلا أنها تخضع الى تغيير الاستراتيجية التي يتعين استخدامها لزيادة المبيعات وغالباً ما يتطلب منا العودة إلى جميع الممرات داخل مراكز البيع الواسعة. علينا أن نذهب مع قائمة المشتريات التي فكرنا فيها من قبل ، إذا كنا نريد وقف كامل لشراء منتجات "لذيذة" ، والكثير منهم مجهز بارتفاع في نسبة الدهون والسكر والمنتجات التي تم الاستعاضة عن تلك التي ينبغي ، بل نريد شراؤها بالفعل.

ومن الضروري أن نتوقف في طريقة الشراء ، إذا كنا لا نريد أن نشترى أو نأكل عن طريق المصادفة .

### النصائح :

- 1- يجب ان نذهب الى الشراء مع عدم الشعور بالجوع. وتبين بانه نشترى بكثرة اشياء بغير حاجة لها اذا لم نفعل ذلك .
- 2- الاستفادة من عملية الشراء لكي نعلم اولادنا الطريقة حسب القواعد الغذائية والاقتصادية. وينبغي أن يؤخذ في الاعتبار أنه يمكن أن يكون التسوق مع أولادنا بأنه " نشاط غير مدرسي" الذي يمكن ان يحصل منه على فائدة كبرى.

**3-** دائما الذهاب الى الشراء مع قائمة لتسوق جاهزة .

**4-** فحص الشراء عند الخروج . في بعض الأحيان على الأقل ، للتحقق من أن نسبة الفرق بين ما اشتريناه والذي كنا مقررين شرائه لا يتجاوز أكثر من 10 %.

**5-** شراء الخضار الطازجة والفواكه والخضروات الموسمية. وبهذه الطريقة يمكننا أن نتأكد من أن محتواها من مضادات الأكسدة والفيتامينات هو أن يكون الحد الأقصى ، والحصول على أفضل مقارنة نوعية وكمية -- بالسعر. ومن المهم جدا أن نلاحظ أن عصير الفاكهة لا يمكن أبدا أن يأخذ محل الفواكه. أو خضار مجهزة تحل مكان سلاطة جيدة أو الخضار على البخار.

**6-** شراء قليلاً من المواد الغذائية المجهزة. إذا فعلت ذلك ، فدائماً تحقق من المكونات. تأكد من اختيار "صحية الدهون" مثل زيت الزيتون ، الذي يفضل دوماً عن بذور الزيوت (عباد الشمس وفول الصويا والذرة). أفضل بكثير إذا زيت الزيتون "البكر" بسبب زيادة صفاته في المواد المضادة للاكسدة.

إفحص المكونات من المواد الغذائية الجاهزة وتجنب الأطعمة التي تقدم مع الدهون غير محددة الهوية ، كالدّهون المشبعة ومهدرج جزئياً (العابرة). تلك التي هي من زيوت البذور (عباد الشمس وفول الصويا والذرة) خياراً أوسط.

**7-** راجع عند الخروج من السوبرماركت سلة الشراء :

- لتكن السلة مكتظة بالخضار والفواكه والخضراوات الموسمية وخصائص متنوعة الألوان (لون كل مجموعة ، عادة ما تقابل مع كمية من المواد المضادة للاكسدة) ؛
- أن تحتوي بوفرة الأسماك والحبوب من لون أبيض اوازرق على حد سواء ؛
- أن تحتوي على منتجات الألبان منخفضة الدهون ؛
- أن لا تحتوي سوى على القليل من اللحوم ، والتي يفضل أن تكون بيضاء وتنويع المصادر (الأرانب ، الدجاج و ديك رومي) أو النعامة ؛
- أن نأخذ عدد قليل جداً من الطعام المجهز ؛
- فقط ، إن وجدت ، أطعمة مجهزة طبيعياً أو في زيت الزيتون.
- أن نستخدم ، كلما كان ذلك ممكناً السله ، بدلا من الأكياس البلاستيكية ، ونحن بذلك أقرب إلى الاستدامة المنشوده وهكذا نحمي الارض من التلوث

تقنية **الثلاث الخطوات** الواردة في الجدول التالي يمكن ان تساعدنا على نحو صحيح لمتابعة التوصيات الواردة أعلاه :

**الجدول : أسلوب الخطوات الثلاث**

**1- قبل الشراء**

- عمل قائمة الشراء ، بشكل متوازي مع انتهاء المواد الغذائية داخل البيت
- الذهاب للتسوق بالمعدة مليئة.

-- وضع نظارات طبية أو عدسة مكبرة لقراءة المكونات جيدا.

## 2- وخلال الشراء

-- تأكد من تاريخ انتهاء الصلاحية.

-- انظر الى السعر والوزن.

-- قراءة قائمة المكونات الحساسة.

## 3- بعد الشراء

-- التأكد من أن بين محتويات العربة بعد الشراء وقائمة التسوق انحراف ليس بأكثر من 10 %.

-- التأكد من إتباع التقنية المكونة من ثلاث خطوات.

-- إعمل صورة خيالية لسلة الشراء ، والتحقق من أنه يحتوي على الكثير من المواد الغذائية

الطازجة والغير مجهزة .