نشرة

CODEX
Egyptian Codex
EOS - EGYPT
دستور الأغذية المصري

الكودكس المصرية

تصدر عن اللجنة المصرية لدستور الأغذية نشرة ربع سنوية - عدد رقم (٨٤)

يناير ٢٠٢٠

فى قرار لوزيرة التجارة والصناعة

مد المهلة الإضافية لقرار تحديد نسبة المحتوى الرطوبى للقمح لمدة عام

أشرف عفيفى: الإحتفال باليوبيل الفضى لإصدار نشرة الكودكس المصرية

منظمة الصحة العالمية تطلق استراتيجية التغذية الإقليمية لدول شرق المتوسط

- مصر تشارك فى اجتماعات الدورة العاشرة للجنة التنسيق للدستور الغذائي بالشرق الأدنى

- تعرف على .. تأثير الغذاء على سلوك الإنسان والحيوان

رئيس مجلس الإدارة :
مهندس/ أشرف إسماعيل عفيفي

رئيس التحرير
د. هاني شرقاوي

رئيس التحرير التنفيذى
أ/ ياسر الفتيانى

سكرتارية التحرير
م. حنان فؤاد
م. أحمد محمد الحلو

التنسيق الفنى
مصطفى صبرى
محمد الفص

اليوبيل الفضي لإصدار نشرة الكودكس
بقلم :م./ أشرف إسماعيل محمد عفيفى ٣
وزيرة التجارة والصناعة تصدر قراراً بمد المهلة الإضافية
بقرار تحديد نسبة المحتوى الرطوبى للقمح لمدة عام
(أخبار)..... ٤
تقارير علمية ١٠
مقالات ١٢
الكودكس حول العالم ١٨

الأراء الواردة فى النشرة لا تعبر
بالضرورة عن وجهة نظر الهيئة

بقلم :

م./ أشرف إسماعيل محمد عفيفى

رئيس مجلس إدارة الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة

رئيس اللجنة المصرية لدستور الأغذية

اليوبيل الفضي لإصدار نشرة الكودكس

نحتفل في هذا العدد باليوبيل الفضي لنشرة الكودكس المصرية الصادرة عن اللجنة المصرية لدستور الأغذية وذلك بمناسبة مرور ٢٥ عاما على اصدار أول نسخة من النشرة والتي صدرت في يناير عام ١٩٩٥، وتلعب نشرة الكودكس دورا هامًا لنشر الوعي المرتبط بسلامة الغذاء والتثقيف التغذوي الذي يصب في خدمة سلامة وصحة المستهلكين، وذلك من خلال الأبواب المتنوعة التي تضم التقارير العلمية الهادفة طبقًا لمستجدات الأبحاث العلمية على الساحة المحلية والدولية في شتى مجالات الغذاء والتغذية، كما تضم تقارير مشاركة مصر في الاجتماعات الدولية لهيئة الدستور الغذائي (Codex) وأهم التوصيات الصادرة عن هذه الاجتماعات، إضافة إلى ذلك، فقد حرصت نشرة الكودكس على تخصيص باب للأخبار المحلية الصادرة عن وزارة التجارة والصناعة والوزارات والهيئات الأخرى ذات الصلة بأنشطة الدستور الغذائي، كذلك أيضًا الأخبار الإقليمية والدولية الصادرة عن المنظمات ذات الصلة مثل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) ومنظمة الصحة العالمية (WHO) وهيئة الدستور الغذائي (Codex) وغيرها، كما تتضمن النشرة عرضًا لأحدث التكنولوجيا المستخدمة في الصناعات الغذائية وأثرها على سلامة وجودة الأغذية. وترتبط نشرة الكودكس باستراتيجية هيئة الدستور الغذائي (Codex) الدولية للاتصالات والتي تهدف إلى نشر الوعي بالدستور الغذائي على المستوى الوطني وإشراك كافة القطاعات المختلفة الحكومية والقطاع الخاص والمستهلكين بهدف الاستفادة من نصوص الدستور الغذائي في اعداد التشريعات والمواصفات الوطنية، إضافة إلى المساهمة الإيجابية والمشاركة الفعالة في رفع ونقل أهم المشاكل الحرجة والطارئة على المستويات الوطنية إلى منصات الدستور الغذائي الدولية للمناقشة ومحاولة إيجاد الحلول الأنسب لها.

وعلى مدار الخمس وعشرين سنة الماضية حرصت الهيئة على تطوير نشرة الكودكس لتصل إلى أكثر من ٤٠٠ جهة على المستوى الوطني والإقليمي، ليس هذا فحسب، بل تم اصدار نسخة إلكترونية من النشرة متاحة على الموقع الإلكتروني الرسمي للهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة، وترحب الهيئة دومًا بكافة المقترحات والأفكار لتطوير وتحديث نشرة الكودكس لمواكبة المستجدات الحديثة وسهولة الوصول إلى المعلومات المرتبطة بأنشطة الدستور الغذائي المحلية والدولية (Codex).

وزيرة التجارة والصناعة تصدر قراراً بمد العمل بقرار تحديد نسبة المحتوى الرطوبى للقمح لمدة عام

أشرف عفيفى : القرار يستهدف تنويع المناشئ وإختيار أفضل العروض المقدمة لإستيراد القمح

أصدرت السيدة/ نيفين جامع وزيرة التجارة والصناعة قراراً بمد العمل بالمهلة المنصوص عليها فى القرار الوزاري رقم ٢٧٥ لسنة ٢٠١٩ والخاص بتحديد نسبة الرطوبة بحبوب القمح المستوردة لمدة عام اعتبارا من٣ إبريل ٢٠٢٠ .
وقال المهندس أشرف عفيفي رئيس الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة أن القرار يأتي استجابة لطلب وزارة التموين والتجارة الداخلية بشأن مد العمل بالمهلة المنصوص عليها في القرار الوزاري رقم ٢٧٥ لسنة ٢٠١٩ لقرب إنتهاء العمل بها، وذلك بعد دراسة الوزارة لمخزون البلاد من هذه السلعة الاستراتيجية لضمان توفيرها للمستهلك المصري بالجودة اللازمة.
وأشار عفيفي أن القرار يستهدف تنويع مصادر إستيراد السلع الإستراتيجية وعلى رأسها القمح وإتاحة الفرصة لوزارة التموين والتجارة الداخلية لتعدد المناشئ وإختيار أفضل العروض المقدمة لإستيراد القمح على أن لا تزيد نسبة المحتوى الرطوبى على ١٣,٥ ٪ من الوزن كحد أقصى .
جدير بالذكر أن مواصفات الايزو العالمية حددت نسبة الرطوبة فى القمح ألا تزيد عن ١٥,٥ ٪ كحد أقصى ، كما نصت مواصفة الدستور الغذائي الدولية (Codex) على ألا تزيد نسبة الرطوبة عن ١٤,٥٪ على أن تحدد كل دولة نسبة الرطوبة التي تلائم ظروفها فى حدود تلك النسب .

وتفتتح أحدث معمل لمتبقيات المبيـــ

افتتحت السيدة/ نيفين جامع وزيرة التجارة والصناعة أحدث معمل لمتبقيات المبيدات والسموم بالهيئة العامة للرقابة على الصادرات والواردات وذلك في اطار منظومة تطوير وتحديث المعامل الغذائية بالهيئة، وقد قامت الوزيرة يرافقها المهندس إسماعيل جابر رئيس الهيئة بجولة تفقدية بالمقر الرئيسي بمطار القاهرة لاستعراض سير العمل والوقوف على أحدث التطورات والتقنيات الجديدة المستخدمة بالهيئة لحماية المستهلك من دخول السلع والمنتجات غير المطابقة للمواصفات المصرية والعالمية للسوق المصرى.

وقالت الوزيرة أن الوزارة حريصة على تحسين منظومة الخدمات المقدمة لمجتمع المصدرين والمستوردين من خلال الالتزام بتنفيذ أحدث النظم والقواعد المتبعة دولياً في إجراءات الفحص والافراج عن الشحنات المصدرة والمستوردة وبما يسهم في تيسير حركة التجارة بين مصر وشركائها التجاريين.

وأشارت جامع الى أن خطة تطوير معامل الهيئة تأتى فى إطار منظومة متكاملة تنفذها الوزارة لإحكام الرقابة على الصادرات والواردات ومنع دخول سلع مخالفة ومجهولة المصدر وغير مطابقة للمواصفات القياسية أو غير صالحة للاستهلاك الآدمى من المنتجات الغذائية وذلك من خلال توفير مجموعة من المعامل المتطورة والمعتمدة دوليا لتتمكن هذه المعامل من إجراء عمليات الفحص والاختبار المختلفة بدقة وجودة عالية وفى أقل وقت ممكن للتأكد من مطابقة العينات والخامات والسلع والمنتجات المحلية والمستوردة للمواصفات القياسية ومعايير الصحة والسلامة والأمان وذلك لضمان الاعتراف الدولى الكامل بالشهادات الصادرة من تلك المعامل وبما يؤدى إلى فتح أسواق جديدة وزيادة التواجد للمنتجات المصرية عالمياً وحماية المستهلكين من المنتجات الرديئة غير المطابقة للمواصفات وتوفير منتجات ذات جودة عالية بالأسواق.

ومن جانبه قال اللواء / إسماعيل جابر رئيس الهيئة العامة للرقابة على الصادرات والواردات ، أن معمل متبقيات المبيدات والسموم الجديد يعد الرابع ضمن خطة تطوير المعامل الغذائية والتى شملت معامل موانئ الاسكندرية ودمياط وبور سعيد، مشيراً إلى أن المعمل يغطى إختبارات متبقيات المبيدات والسموم والمضافات الغذائية بواردات اللحوم والاسماك والخضر والفاكهة والالبان والحبوب والبقول والزيوت وغيرها من واردات السلع الغذائية.

ـــــدات والسموم بهيئة الرقابة على الصادرات والواردات بمطار القاهرة

الفاو و «المواصفات والجودة» تواصلان دعم نظام الدستور الغذائي (Codex) في مصر

عقدت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) بالتعاون مع الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة ورشتين عمل لدعم نظام الدستور الغذائي (الكودكس) في مصر وذلك بعد نجاح ورشة العمل الأولى التي عقدت في القاهرة في أكتوبر الماضى، حيث تم تنظيم ورشة العمل الثانية بمدينة الإسكندرية خلال الفترة من ٢٥-٢٧ نوفمبر الماضى، بينما اختتمت ورشة العمل الثالثة أعمالها بمحافظة أسوان في ١٨ ديسمبر ٢٠١٩ وذلك ضمن برنامج تحسين نظام الرقابة على الأغذية في مصر برعاية منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو).

وقد تم اعداد هذه الورش بهدف نشر التوعية ببرنامج الدستور الغذائي (Codex) في مصر من حيث الهيكل التنظيمي واجراءات العمل ونقطة اتصال الكودكس المصرية وعلاقة الدستور الغذائي في مصر بهيئة الدستور الغذائي الدولية (Codex)، وذلك لدعم المشاركة الفعالة من كافة القطاعات المختلفة في محافظات مصر في أنشطة الدستور الغذائي (Codex) على المستوى الوطني والدولي.

كما شارك في كلا الورشتين إلى جانب مسؤولي الفاو ومسؤولي الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة، مسؤولون من محافظات القاهرة والإسكندرية والغربية وأسوان وقنا والوادي الجديد وأسيوط، وممثلون عن كل من وزارة التجارة والصناعة ووزارة الزراعة واستصلاح الأراضي، ووزارة التموين والتجارة الداخلية، والهيئة القومية لسلامة الغذاء، ومصلحة الكيمياء وهيئة الخدمات البيطرية، ومعهد بحوث صحة الحيوان، وكليات الطب البيطري والزراعة في عدد من المحافظات المصرية، وممثل عن غرفة الصناعات الغذائية والشركات العاملة في قطاع الأغذية التابعة لها، إلى جانب ممثلي عدد من الجهات الحكومية ذات الصلة بعمل الدستور الغذائي (Codex).

وفي كلمة للمهندس أشرف عفيفي، رئيس مجلس إدارة الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة ورئيس اللجنة المصرية لدستور الأغذية، أشار إلى أن: «ورش العمل تأتي في إطار مشروع «تعزيز القدرات المصرية لتجارة الأغذية من خلال نظام وطني متقدم لمراقبة الأغذية» والذي تضمن أنشطته دعم الدستور الغذائي في مصر بالتعاون مع وحدة الكودكس المصرية بالهيئة، حيث تعد الهيئة هي الممثل الرسمي لمصر لدى هيئة الدستور الغذائي (Codex) منذ نشأتها وحتى الآن، وذلك لتكون مصر رائدة في الدستور الغذائي على مستوى الإقليمي والدولي.»

وأضاف سيادته: «أن الهيئة تعمل على نشر ثقافة الدستور الغذائى فى مصر وذلك من خلال مشاركة السادة متخذى القرار باجتماعات اللجنة المصرية لدستور الأغذية (Codex)، كما تعمل على التنسيق الوطنى في المسائل المتعلقة بالدستور الغذائى داخل مصر مع ضمان مشاركة جميع الجهات ذات الصلة، ونتمنى استمرار التعاون مع منظمة الفاو على صعيد الدعم الفنى لتعزيز القدرات الخاصة بنقطة الاتصال المصرية وتعزيز اللجنة المصرية للدستور الغذائي».

وفي تعليق للدكتور/ صابر منصور، خبير سلامة الغذاء بمنظمة «الفاو» قال: «إن سلامة الغذاء وضمان الممارسات العادلة في التجارة هما الركيزتان الأساسيتان اللتان تبنى عليهما النصوص التي تصدر عن هيئة الدستور الغذائي (Codex)، ولن تتحقق سلامة الغذاء في مصر إلا بالتكامل بين القطاع العام والخاص، وتعاون كل الشركاء والإستفادة من الخبرات الأكاديمية المتاحة العلمية والعملية المتمثلة في الجامعات والمراكز البحثية وغيرها جنبًا إلى جنب مع القطاع الصناعي والإنتاجي، وقد حانت الفرصة لتضافر كل الجهود لدعم صناع القرار لتضمين الدستور الغذائي ضمن السياسات الوطنية لسلامة الغذاء في مصر، والذي سيصب في النهاية في صحة وسلامة المستهلكين، وتيسير حركة التبادل التجاري في الغذاء بين مصر ودول العالم»

ومن جانبه قال السيد المهندس كامل درويش - خبير الدستور الغذائي بمنظمة الفاو : « تعد هيئة الدستور الغذائي (Codex) أداة مفتوحة وشفافة وشاملة لمواجهة التحديات المستجدة في قطاع الأغذية حيث تسهم المواصفات الدولية والخطوط التوجيهية والدلائل الإسترشادية الصادرة عنها في الحفاظ على سلامة الأغذية وضمان مأمونيتها مما يبعث الطمأنينة والثقة في نفوس جمهور المستهلكين في أن الغذاء الذى يتم تناوله آمن وصحى وسليم»

جدير بالذكر أن مواصفات الدستور الغذائي (Codex) تعد المرجعية التي يتم الإحتكام إليها في حل المنازعات التجارية في ما يخص سلامة الأغذية وفقًا لما نصّ عليه اتفاق تدابير الصحة والصحة النباتية (SPS) بمنظمة التجارة العالمية (WTO)؛ كما أنها تُتخذ من جانب الكثير من الدول الأعضاء في الدستور الغذائي (Codex) أساسًا لصياغة تشريعاتها الوطنية.

للقضاء على الجوع

الفاو تطالب بالإهتمام بالأنظمة الغذائية الصحية والمستدامة

أكد المدير العام لمنظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) خلال الاحتفال باليوم العالمي للغذاء ٢٠١٩ أن هناك أكثر من ٨٢٠ مليون شخص جائع في العالم، مشيراً إلى أن العدد الإجمالي لأولئك الذين يعانون من نقص التغذية المزمن قد تزايد في السنوات الأخيرة، إلا أن هذا المعدل يتناقص عند مقارنته مع العدد الإجمالي لسكان الأرض.

وشدد على أن أكثر من ملياري شخص بالغ، ونحو ٣٨٠ مليون طفل ومراهق، يعانون من زيادة الوزن أو البدانة، لأن نظمنا الغذائية الحالية تعجز عن ضمان الأمن الغذائي للجميع وتوفير أنظمة غذائية صحية كما أنها في الوقت نفسه تساهم في التدهور البيئي.

وابتداءً من الإنتاج الزراعي وصولاً إلى المعالجة والبيع بالتجزئة، هناك مساحة صغيرة للأغذية الطازجة المنتجة محليًا لأن المحاصيل المربحة وذات المردود العالي تحظى بالأولوية.

وعلى الرغم من أنه يتم إنتاج ما يكفي من الأغذية على مستوى العالم، إلا أن الأغذية المنتجة لا تكفي لتلبية احتياجات المناطق التي في أمس الحاجة إليها.

وتشير التقديرات الأخيرة الصادرة عن منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) ومنظمة التعاون الاقتصادي والتنمية إلى أنه من المتوقع أن ترتفع الإنتاجية الزراعية على الصعيد العالمي بوتيرة أسرع من الزيادة على طلب المنتجات الزراعية، والتي تبلغ ١٥ في المائة، خلال العقد المقبل، مع انخفاض في التوسع الكبير في استخدام الأراضي.

ولكن بدلاً من تقديم الحوافز للمزارعين لإنتاج أغذية غنية أكثر بالمغذيات، فإن العديد من الدول تواصل دعم المنتجات ذات القيمة الغذائية المنخفضة، وتفضل الأطعمة الأساسية، مثل القمح والأرز والذرة، على الفواكه والخضروات، مما يؤثر سلباً على التغذية والتنوع الغذائي.

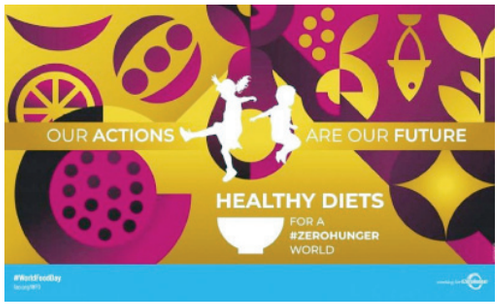
وقد تكون أسعار الأغذية الغنية بالعناصر الغذائية، مثل البيض والحليب والفواكه والخضروات، مرتفعة جداً، لاسيما في البلدان الفقيرة، مما يجعل من الصعب على السكان التوجه بعيداً عن المواد الغذائية الأساسية، وفي البلدان الأكثر غنى وفي عدد متزايد من البلدان ذات الدخل المنخفض، تكون الأغذية غير الصحية أرخص سعراً، ومتاحة بسهولة، وأكثر ملاءمة.

وفي الوقت نفسه، تقلّص الوقت المخصص لإعداد وجبات الطعام في المنزل، وأصبح المستهلكون يعتمدون بشكل متزايد على محلات السوبر ماركت ومنافذ الوجبات السريعة وبائعي الأغذية في الشوارع والمطاعم السريعة، خاصة في المناطق الحضرية.

وانتقل السكان من الأطباق الموسمية، التي تعتمد أساساً على النباتات الغنية بالألياف إلى الأنظمة الغذائية ذات السعرات الحرارية العالية، والتي تحتوي على نسبة عالية من النشويات المكررة والسكر والدهون والملح والأطعمة المصنعة واللحوم وغيرها من المنتجات حيوانية المصدر.

وتعتبر الأنظمة الغذائية غير الصحّية عامل الخطر الرئيسي للوفيات الناجمة عن الأمراض غير السارية، بما في ذلك أمراض القلب والشرايين ومرض السكري وبعض أنواع السرطان، وهي تُثقل بأعبائها الميزانيات الصحية الوطنية، ومن المتوقع أن تسفر البدانة عن خسائر تبلغ ٢ تريليون دولار سنوياً في الإنتاجية الاقتصادية وتكاليف الرعاية الصحية المباشرة حول العالم.

كيفية توفير الأنظمة الغذائية الصحية وإتاحتها للجميع لمعالجة هذا الموقف، تدعو منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) إلى توفير حوافز أفضل للمنتجين الزراعيين في العالم، واستخدام (ملصقات) غذائية أكثر شمولية وسهولة في الفهم واختيار إعلانات مسؤولة لمساعدة المستهلكين على اختيار أنظمة غذائية صحية أكثر، واعتماد تجارة أكثر استدامة مع قوانين واضحة، والدفع للتفكير في التغذية كجزء من سلامة الأغذية.



ويجب على القطاع الخاص أيضاً إعادة صناعة المنتجات لجعلها مغذية أكثر، فيما يمكن أن تقدم شركات الأغذية المنتجة للأغذية المغذية مزايا لتسهيل الحصول على منتجاتها بتكلفة معقولة.

كما يجب تطبيق تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على نطاق أوسع على طول سلاسل القيمة الزراعية لإنشاء منصات جديدة، وخفض التباينات بين المناطق الحضرية والريفية، وإمكانية استخدام الهواتف الذكية كأداة زراعية جديدة لتحقيق إنتاجية أعلى.

وتعمل منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو) مع الشركاء والمجتمعات حول العالم لتكثيف الجهود لتحقيق الهدف الثاني من أهداف التنمية المستدامة المتمثل في القضاء على الجوع وتوفير الأنظمة الغذائية الصحية.

ويشمل ذلك تطوير مبادئ توجيهية مع منظمة الصحة العالمية بشأن «الأنظمة الغذائية الصحية المستدامة»، ودعم تنفيذ خطة عمل الأمم المتحدة بشأن التغذية (٢٠١٦-٢٠٢٥)، وتوفير الدعم لبرامج وسياسات واستراتيجيات الأمن الغذائي والتغذية على كافة الأصعدة الوطنية والإقليمية والعالمية.

المصدر:
منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (الفاو)
http://www.fao.org/news/story/ar/item/1238859/icode/

منظمة الصحة العالمية تطلق استراتيجية التغذية الإقليمية لمساعدة دول شرق المتوسط

يضر سوء التغذية بجميع أشكاله بالصحة والتنمية المستدامة لسكان إقليم شرق المتوسط على اختلاف أعمارهم، لا سيّما في البلدان المتضررة من النزاعات التي يتعرض فيها الناس لانعدام الأمن الغذائي ونقص التغذية والمغذيات، ويعاني نحو ٢٠,٢ مليون طفل دون سن الخامسة في هذا الإقليم من التقزم بسبب سوء التغذية، في حين أن نصف النساء البالغات (٥٠,١٪)، وأكثر من اثنين من كل خمسة رجال (٤٣,٨٪)، وأكثر من (١٥٪) من الأطفال، وأكثر من نصف المراهقين يعانون فرط الوزن أو السمنة، وتتسبب الأمراض غير السارية وبالتحديد النوبات والسكتة القلبية والسرطانات وداء السكري وأمراض الرئة في قصف العمر، كما أن ثلثي الوفيات حاليًا في الإقليم يموتون بسبب الأمراض غير السارية، ويُعدّ النظام الغذائي غير الصحي أحد العوامل الرئيسية التي تسهم في هذا العبء.

وتدعو منظمة الصحة العالمية الحكومات إلى اتخاذ إجراءات لتحسين التغذية، وتخفيف عبء الأمراض غير السارية المرتبطة بالنظام الغذائي، والحد من نقص التغذية المرتبط بالنزاعات وانعدام الاستقرار السياسي، وفي سبتمبر ٢٠١٥، وافق العالم علي القضاء علي جميع أشكال سوء التغذية بحلول عام ٢٠٣٠ وذلك عندما اعتمدت الدول الأعضاء جدول أعمال التنمية المستدامة لعام ٢٠٣٠ والأهداف المتصلة به. ويعد معالجة سوء التغذية بجميع أشكاله من الثوابت المتأصلة والمتجذرة بقوة في الهدف الثاني من أهداف التنمية المستدامة -الذي يهدف إلى إنهاء الجوع وتحقيق الأمن الغذائي وتحسين التغذية وتعزيز الزراعة المستدامة- وأيضا الهدف الثالث الساعي لضمان حياة صحية وتعزيز الرفاهية للجميع في جميع الأعمار.

وفي الاجتماع العالمي حول الأمراض غير السارية والصحة النفسية الذي عقد في مسقط بعُمان يوم ١٢ ديسمبر ٢٠١٩ بحضور أكثر من ٦٠٠ مشارك من مختلف القطاعات من جميع أنحاء العالم، أطلقت منظمة الصحة العالمية استراتيجية إقليمية للتغذية لمساعدة البلدان على تحقيق الأهداف العالمية المتعلقة بالتغذية وتحقيق الأمن الغذائي وإنهاء جميع أشكال سوء التغذية وتحسين التغذية طوال دورة الحياة بحلول عام ٢٠٣٠.

وقال الدكتور أحمد المنظري -المدير الإقليمي للمنظمة لشرق المتوسط-: "خلال العشرة سنوات التي مضت فقط، تحتاج البلدان إلى الاستفادة من المبادرات الحالية لتحسين التغذية وتوفير الوجبات الغذائية الصحية مع استمرارها في التحولات التغذوية والوبائية، حيث تعاني من العبء المتزايد للأمراض غير السارية المرتبطة بسوء النظام الغذائي، بينما تعاني بلدان أخرى من شدة نقص التغذية بسبب النزاعات وعدم الاستقرار السياسي، وتقدم هذه الاستراتيجية سلسلة من الإجراءات ذات الأولوية الموصى بها لمعالجة سوء التغذية بجميع أشكاله، والإسراع بالتقدم المحرز لتحقيق الأهداف العالمية، التي تتمحور حول مجالات العمل الستة الرئيسية لعمل الأمم المتحدة بشأن التغذية خلال الفترة (٢٠١٦-٢٠٢٥)".

وتهدف استراتيجية التغذية في إقليم شرق المتوسط للفترة (٢٠٢٠-٢٠٣٠) إلى تعزيز الجهود لضمان حصول الجميع على وجبات صحية ومستدامة وتنفيذ إجراءات التغذية الفعّالة، من أجل:

- تحسين التغذية طوال فترة الحياة، بما يشمل الأمهات والرضع والأطفال والمراهقين وكبار السن؛
- الوقاية من نقص التغذية وفرط الوزن والسمنة والأمراض غير السارية المتعلقة بالنظام الغذائي السيئ؛
- دعم وحماية التغذية في حالات الطوارئ.

وتوصي الاستراتيجية أيضًا بإجراءات ذات أولوية لتحويل وتبديل النظم الغذائية، وتوفير الحماية الاجتماعية لتحسين مستوى التغذية من خلال اعتماد منهج متكامل متعدد القطاعات. وفي ذلك قال الدكتور المنظري: "إن تحويل وتبديل النظم الغذائية يعد أمرًا حيويًا لتحسين الوصول إلى أنظمة غذائية صحية مستدامة، وللمجتمع المدني دور رئيسي في الدعوة إلى العمل في مجال التغذية، بالإضافة إلى الجهات الفاعلة في صناعة الأغذية".

وسيعمل المكتب الإقليمي للمنظمة عن كثَب مع بلدان الإقليم لترجمة الإستراتيجية الإقليمية إلى إجراءات وطنية، واستكشاف طرق العمل بتنسيق أكبر مع الشركاء الرئيسيين الآخرين ووكالات الأمم المتحدة، مثل منظمة الأغذية والزراعة (الفاو)، واليونيسيف، وبرنامج الغذاء العالمي، لضمان أن تحتل التغذية مكانة بارزة في خطط التنمية الوطنية وتقديم الدعم الشامل متعدد القطاعات للبلدان لتحسين التغذية في جميع أنحاء الإقليم.

وستراعي هذه الجهود المحدِّدات الاجتماعية والاقتصادية والبيئية لسوء التغذية وتأثيرها على الفئات الأشد ضعفًا -كالمتأثرين بالنزاعات والطوارئ، ومن يعيشون في فقر مدقع، والفئات المهمشة والمستبعدة- لضمان تحسين التغذية وعدم تخلف أحد عن الركب، والاعتراف بالحق في الغذاء والتغذية الكافية للجميع.

المصدر:
منظمة الصحة العالمية (WHO)
http://www.emro.who.int/ar/media/news/poor-nutrition-is-increasing-rates-of-diabetes-cancers-heart-attacks-and-stroke.html

مصر تشارك فى إجتماعات الدورة العاشرة للجنة التنسيق للدستور الغذائي بالشرق الأدنى (CCNE10)

م. نهى محمد عطية – م. أحمد محمد الحلو
وحدة الكودكس المصرية بالهيئة

إيماءًا إلى عضوية مصر في هيئة الدستور الغذائي (Codex) وعضويتها بلجنة التنسيق للدستور الغذائي بالشرق الأدنى منذ إنشائها ودورها المتميز بها، شاركت مصر في اجتماعات الدورة العاشرة للجنة (CCNE10) والتي عقدت خلال الفترة من ١١- ١٥ نوفمبر ٢٠١٩ في روما-إيطاليا برئاسة إيران ومشاركة (١٤) دولة من الدول الأعضاء باللجنة بالإضافة إلى دولة فلسطين وعدد (٥) دول أعضاء بهيئة الدستور الغذائي (Codex) إلى جانب منظمة دولية واحدة، **وقد مثل مصر في اجتماعات هذه اللجنة كلا من:**

- د. علي محمود سليمان
مستشار وزير الزراعة للحجر الزراعي والصحة والصحة النباتية.

- د. رضا إبراهيم عبد الجليل
مدير ادارة الشئون الفنية –غرفة الصناعات الغذائية

- ك. محمد أحمد السيد شامخ
مدير التشريعات والمواصفات الغذائية – شركة بل ايجيبت إكسبنشن

- م. محمد محمود دويدار
الوزير المفوض التجاري، رئيس المكتب التجاري المصري بروما-إيطاليا

- م. نهى محمد عطية
ممثل عن نقطة اتصال الكودكس المصرية بالهيئة (رئيس الوفد)

- م. أحمد محمد الحلو
مسؤول نقطة اتصال الكودكس المصرية بالهيئة

١- أهم الموضوعات التي تمت مناقشتها والنتائج التي وصلت إليها:

أ- المواد الكيميائية في الغذاء
أشارت اللجنة إلى خطورة الملوثات الكيميائية في الأغذية، خاصة السموم الفطرية (الأفلاتوكسينات) والمعادن الثقيلة لتأثيرها على صحة الإنسان، كما أكدت على ضرورة الاستمرار في رصد الملوثات في الأغذية واجراء تقييم مخاطر لها استنادًا على أسس علمية صحيحة.

ب- حالة سلامة وجودة الغذاء في دول الإقليم: (القضايا الحالية والطارئة)
وافقت اللجنة على عرض نتائج استبيانات سلامة الأغذية في الإقليم على هيئة الدستور الغذائي (Codex) وأجهزتها الفرعية، مع ضرورة وضع استراتيجية للحد من المشاكل والمخاطر ذات الأولوية.

ج- مستقبل سلامة الأغذية: (مخرجات الاجتماع الأول الدولي المشترك بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية والاتحاد الأفريقي لسلامة الغذاء، والمنتدى الدولي لسلامة الغذاء)
أحاطت اللجنة السادة الأعضاء بملخص تقرير كل من الاجتماع الأول الدولي المشترك بين منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية والاتحاد الأفريقي لسلامة الغذاء، والمنتدى الدولي لسلامة الغذاء، وطلبت اتاحة هذه التقارير لصانعي السياسات رفيعي المستوى في الجهات الحكومية، وطلبت من كل من منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية النظر في المجالات ذات الأهمية المرتبطة بسلامة الغذاء التي حددتها الدول الأعضاء لأخذها بعين الاعتبار ضمن خطط عمل المنظمتين.

د- استخدام المنصة الإلكترونية لتبادل المعلومات حول أنظمة مراقبة سلامة الأغذية
أحاطت اللجنة كلا من منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية بتعليقات الأعضاء حول أهمية المنصة الإلكترونية لتبادل المعلومات حول سلامة الغذاء، وطلبت من كلا المنظمتين تطوير المنصة، وربطها بالمواقع الإلكترونية للمنظمتين، كما طلبت من السادة الأعضاء تحديث بياناتهم.

هـ - استخدام مواصفات الدستور الغذائي في الإقليم
تابعت اللجنة نتائج الاستبيانات التي جرت في هذا الشأن، وحددت تضمين الاستبيانات المستقبلية مواصفات الملوثات، متبقيات المبيدات، المواد المضافة وشهادات الواردات والصادرات الغذائية.

و- الموضوعات المحالة من هيئة الدستور الغذائي وأجهزتها الفرعية
وافقت اللجنة على وقف العمل على إعداد مشروع مواصفة إقليمية خاصة "اللبنة"، وأشارت إلى امكانية اعادة النظر في هذا العمل مستقبلا عند توفر اهتمام كافي من الأعضاء في هذا الشأن.

ز- أعمال الدستور الغذائي في الإقليم
أدرجت اللجنة (زيت الزيتون) و (التمور الطازجة) ضمن أعمال الدستور الغذائي الهامة للإقليم، وأقرت بضرورة تنسيق الجهود المسبقة لدعم المشاركة في لجان الدستور الغذائي (Codex) كما نوهت على التحديات التي تحول دون المشاركة الفعالة ومنها: (نقص الموارد المالية – ضعف الوعي بأهمية الدستور الغذائي – صعوبة التنسيق بين الجهات المعنية – قلة الخبرات الفنية – تأشيرات السفر)

ح- تنفيذ الخطة الاستراتيجية للدستور الغذائي (٢٠١٤-٢٠١٩) متضمنة استراتيجية الدستور الغذائي في الشرق الأدنى (٢٠١٤-٢٠١٩)
وافقت اللجنة على وقف العمل على إعداد خطة استراتيجية للإقليم، وأيدت الالتزام بالخطة الاستراتيجية للدستور الغذائي (٢٠٢٠-٢٠٢٥).

ط- الخطة الاستراتيجية للدستور الغذائي (٢٠٢٠-٢٠٢٥)
ترأست مصر مجموعة عمل لإنجاز هذا البند، ورفعت تقريرها إلى اللجنة التي أقرت بما تضمنه من أهمية الالتزام بخطة الدستور الغذائي الاستراتيجية (٢٠٢٠-٢٠٢٥) كما تم الاتفاق على تطبيق خطة استراتيجية مصغرة للإقليم تتكون من الهدف الثاني والثالث والرابع من الخطة الاستراتيجية للدستور الغذائي (٢٠٢٠-٢٠٢٥) سالفة الذكر نظرًا لأولوياتهم، ليتم متابعة تنفيذها خلال عامين.

ي- مشروع المواصفة الإقليمية لخليط الزعتر المقدم من دولة لبنان
وافقت اللجنة على إحالة المشروع إلى اجتماع الدورة (٤٣) لهيئة الدستور الغذائي المقبل للاعتماد عند الخطوة (٨) من إجراءات الكودكس.

ك- ورقة نقاشية حول اعداد مواصفة لمنتجات حلال المقدم من مصر
اختلفت الآراء بالمناصفة بين الدول الأعضاء على دعم استكمال المشروع من عدمه، ولم تتوصل اللجنة إلى اتفاق بشأن المشروع، وكانت مبررات من أيدوا المشروع أهمية وجود مواصفة دولية تصدر عن الكودكس للمنتجات حلال نظرًا للتجارة العالمية الهائلة لها، ولكي تعد مرجعًا في المنازعات التجارية الدولية، كما أن مواصفات الدستور الغذائي لا تغطي منتجات الحلال، فهناك حاجة إلى وجود هذه المواصفة كمرجع لدول العالم في الأغذية الحلال، واشترط المؤيدون أن يكون مرجع هذه المواصفة هو مواصفات حلال الصادرة عن معهد المواصفات والمقاييس للدول الإسلامية (سمييك). بينما عارضت بعض الدول فكرة مناقشة المشروع في الدستور الغذائي باعتباره ليس المنصة المناسبة لطرح موضوعات مبنية على معتقدات دينية، خاصة أن هناك مواصفات صادرة عن معهد المواصفات والمقاييس للدول الإسلامية (سمييك) تغطي هذا الجانب، إضافة إلى صعوبة التوافق الدولي حول هذه الموضوعات. وعلق الأمين الفني لهيئة الدستور الغذائي بأن هيئة الدستور الغذائي لا تمتلك الخبراء واللجان المتخصصة لمناقشة بنود هذه المواصفة حيث أنها مبنية على قواعد اسلامية، إلى جانب أن هناك منظمات دولية أخرى مثل معهد المواصفات والمقاييس للدول الإسلامية (سمييك) أصدرت مواصفات للمنتجات والأغذية الحلال، كما أن اخراجها من لجنة اقليمية سوف يضعف قوتها كونها دولية في منظمات أخرى، كما نوه سيادته أن موضوعات حلال تناقش تحت لجان العوائق الفنية على التجارة (TBT) في منظمة التجارة العالمية (WTO)، لذا لن يضيف الدستور الغذائي أية قيمة عليها، كما أشار سيادته أن هذا الأمر طرح من قبل على هيئة الدستور الغذائي دون الوصول إلى موافقة، وبناءً على ما سبق، قررت اللجنة تأجيل النظر في هذا البند إلى الدورة القادمة.

ل- ورقة نقاشية حول اعداد مواصفة اقليمية للمعمول المقدم من المملكة العربية السعودية
وافقت اللجنة على مشروع العمل الجديد، مع إنشاء مجموعة عمل إلكترونية بشأن اعداد هذه المواصفة.

م- انتخابات المنسق الإقليمي الجديد
وافقت اللجنة على انتخاب المملكة العربية السعودية المنسق القادم للجنة خلال اجتماعات الدورة (٤٣) لهيئة الدستور الغذائي المقبلة (CAC43) خلفًا لإيران.

٢- توصيات الهيئة:
أ- الاشتراك مع المملكة العربية السعودية في مجموعة العمل الإلكترونية لإعداد مشروع المواصفة الإقليمية للمعمول.
ب- إعادة الدراسة والتنسيق مع دول الإقليم بشأن مشروع مواصفة المنتجات حلال المقدم من مصر.
ج- التعاون على المستوى الوطني والإقليمي لتنفيذ الاستراتيجية للإقليم المتفق عليها (٢٠٢٠-٢٠٢٢).

بمشاركة 74 دولة

ألمانيا تستضيف إجتماع الدورة (41) للجنة الدستور الغذائي المعنية بالتغذية والأغذية للإستخدامات التغذوية الخاصة (CCNSDU41)

م. محمد محمد عبد الحميد ناصر

الأمانة الفنية للجنة الأغذية الخاصة بالهيئة

عقدت اجتماعات الدورة رقم (٤١) للجنة الدستور الغذائي المعنية بالتغذية والأغذية للإستخدامات التغذوية الخاصة (CCNFSDU41) في مدينة دوسيلدورف – ألمانيا خـــلال الفـتـــرة من ٢٤-٣٠ نوفمبر ٢٠١٩ بمشاركة عدد (٧٤) دولة من الدول الأعضاء و (٤١) مراقب و منظمة دولية، وقد ومثل وفد مصر كلًا من السادة:

- أ.د/ مرفت أحمد فؤاد
استشاري الأغذية الخاصة – المعهد القومي للتغذية (رئيس الوفد)

- د. ليلى أحمد كمال
استشاري الجودة – شركة ريري لأغذية الاطفال

- د . رشا صلاح الدين جلال
الهيئة القومية لسلامة الغذاء

- م. ياسر منصور خليل
مدير الشؤون التنظيمية والعلمية – شركة نستله للمياه- مصر

- د. شيماء محمد سرحان
مديرة إدارة الشؤون التنظيمية - شركة نستله

- د. عادل سعد الدين إسماعيل
رئيس قطاع البحوث والتطوير- شركة هيرو الشرق الأوسط وأفريقيا

- د. هايدي محي الدين حمدي
مدير الشؤون التنظيمية والعلمية - شركة بيبسى-كولا مصر

- د. نرمين إبراهيم الدسوقي
مدير الشؤون التنظيمية والعلمية - شركة كوكاكولا أتلانتك

١- أهم الموضوعات التي تمت مناقشتها والنتائج التي تم التوصل إليها:

أ- مراجعة مواصفة الاغذية المستخدمة في مرحلة الفطام للرضع الكبار "OLDER INFANT" (CODEX STAN 156-1987 Follow up Formula)
(المجال، الوصف، بيانات البطاقة، المكونات الأساسية)
انتهت اللجنة إلى الموافقة على تعليق هذا الجزء عند الخطوة (٧) من اجراءات الكودكس للاعتماد، مع إرسال مقترحات بيانات البطاقة إلى لجنة الكودكس المعنية بطاقات البيانات (CCFL46) لاعتماده.

ب- مراجعة مواصفة الاغذية المستخدمة في مرحلة الفطام للرضع الكبار والأطفال الصغار "CODEX STAN 156-1987) Older Infant and Young Children) (Follow up Formula
(متطلبات التركيب الأساسي)
وافقت اللجنة على تعليق هذا الجزء عند الخطوة (٧) من اجراءات الكودكس، مع إحالة الجزء الخاص بقياس درجة حلاوة المواد الكربوهيدراتية في تلك المنتجات إلى لجنة الدستور الغذائي المعنية بطرق التحليل وأخذ العينات (CCMAS) للاعتماد.

ج- مراجعة مواصفة الأغذية المستخدمة للرضع في مرحلة الفطام للأطفال الصغار "CODEX STAN 156-1987 Follow up Formula (Young Children)
(تعريف المنتج - بيانات البطاقة)
وافقت اللجنة على إرسال مسودة المقترح (المجال- التعريف- بيانات البطاقة) للجنة الرئيسية (CAC43) عند الخطوة (٥) من اجراءات الكودكس للاعتماد، مع اخطار اللجنة التنفيذية في دورتها (CCEXEC79) بتمديد الموعد النهائي لاستكمال مراجعة المواصفة من قبل اللجنة وذلك لاعتمادها من اللجنة الرئيسية في دورتها عام ٢٠٢٢، وإرسال مقترحات بيانات البطاقة إلى لجنة الكودكس المعنية ببيانات البطاقات (CCFL) للاعتماد.

د- مسودة مقترح دليل ارشادي للأغذية العلاجية الجاهزة للاستخدام (RUTF)
وافقت اللجنة على:
- إرسال مسودة المقترح للجنة الرئيسية (CAC43) عند الخطوة (٥) من اجراءات الكودكس للاعتماد.
- إرسال مقترحات بيانات البطاقة إلى لجنة الكودكس المعنية ببيانات البطاقات (CCFL) للاعتماد.
- إرسال مقترحات المواد المضافة إلى لجنة الكودكس المعنية بالمواد المضافة (CCFA) للاعتماد.

المسودة المقترحة الخاصة بإدعاء "خالي من" الأحماض الدهنية المتحولة (TFAs)
وافقت اللجنة على:
- إيقاف العمل على المسودة المقترحة الخاصة بإدعاء "خالي من" الأحماض الدهنية المتحولة، واخطار اللجنة التنفيذية (CCEXEC79) واللجنة الرئيسية (CAC43) ولجنة الكودكس المعنية ببيانات البطاقات (CCFL) بذلك.
- إخطار لجنة الزيوت والدهون (CCFO) للنظر في مقترحات اللجنة بخصوص طرق التقليل و/أو منع الأحماض الدهنية المتحولة والزيوت المهدرجة جزئيا.

و- المسودة المقترحة الخاصة بتعريف التقوية البيولوجية (Biofortification)
وافقـت اللجنة على إيقاف العمل على هذا المقتـرح واخطار اللجنة التنفيذية (CCEXEC79) واللجنة الرئيسية (CAC43) بذلك.

ز- ورقة نقاشية خاصة بالقيم المرجعية الغذائية (NRV-R) للرضع الكبار والأطفال الصغار (Older Infants and Young Children)
وافقت اللجنة على استمرار العمل على القيم المرجعية الغذائية (NRV-R) للأشخاص عمر (٦-٣٦) شهر.

ح- آلية/إطار إقرار المبرر التكنولوجي للمواد المضافة
وافقت اللجنة على:
- نشر المستند الخاص بإطار عمل اللجنة لتقدير الاحتياجات التكنولوجية على الموقع الإلكتروني للكودكس كوثيقة معلوماتية.
- رفع مقترح كلًا من أحكام المواد المضافة صمغ الزنثان (INS415) والبكتين (INS440) للجنة الرئيسية (CAC43) للاعتماد كمواد مغلظة للقوام في مواصفة تركيبات ألبان الرضع للأغراض الطبية الخاصة CXS 72/1981 وإخطار لجنة الكودكس المعنية بالمواد المضافة (CCFA) بما تم في هذا الشأن.

ط- وضع آلية للأولويات بهدف إدارة أفضل لعمل اللجنة (CCNFSDU)
وافقت اللجنة على مقترح آلية للأولويات المقدم من دولة ألمانيا مع البدء في التطبيق التجريبي لهذا المقترح لتقييم مدى فائدته، مع امكانية نشره على موقع الكودكس الإلكتروني كوثيقة معلوماتية بعد مراجعته واعتماده، مع اخطار اللجنة التنفيذية (CCEXEC) بذلك.

ي- ورقة نقاشية بشأن توافق ارشادات البروبيوتك (probiotics) لاستخدامها في الغذاء والمكملات الغذائية.
وافقت اللجنة على قيام دولة الارجنتين بمراجعة المقترح والتقدم به طبقا لآلية أولويات إدارة العمل المتفق عليها.

٢- التوصيات النهائية:
أ- البدء في إعداد المقترح المقدم من مصر الخاص بأغذية الرياضيين.
ب- الاشتراك في مجاميع العمل الإلكترونية المنبثقة عن اللجنة.
ج- فتح مجال للتعاون والاتصال مع الدول الافريقية من خلال المشاركة بلجنة التنسيق الافريقي في موضوعات هذه اللجنة.
د- فتح قنوات اتصال مع منظمة الصحة العالمية (WHO) ومنظمة الاغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) للوقوف علي أحدث الأبحاث والمستندات الخاصة بالتغذية والأغذية الخاصة.

تأثير الغذاء على سلوك الإنسان والحيوان

د/ رضا عبد الجليل
مدير الشئون الفنية - غرفة الصناعات الغذائية

سلوك الإنسان هو حصيلة تفاعل شخصيته مع البيئة المحيطة، حيث يتكون السلوك نتيجة تكامل صفات وراثية أو شخصية ومؤثرات اجتماعية ودينية وسياسية وحضارية مجتمعة تلعب دورًا أساسيًا في تحديد سلوك الأنسان، والسلوك قد يختلف من بيئة إلى أخرى، فسلوك الفرد في البادية يختلف عن سلوكه في القرية وفى المدينة، كذلك قد يختلف سلوك الفرد في بلد ما عن سلوك فرد آخر في بلد آخر، ويرجع ذلك لاختلاف التقاليد والفوارق الحضارية الأخرى التي قد تحدد أنماطا معينة في السلوك، حتى الضوء والأصوات والروائح قد تؤثر على سلوك الأفراد.

لذلك استقطب السلوك كثير من علماء النفس والتربية فجالو فيه وبحثوا في أنواعه وما يرتبط به من مؤثرات مختلفة، ومن أهم هذه المؤثرات الغذاء والتغذية، حيث يؤثر الغذاء كما ونوعا وكيفا على سلوك وطبيعة الإنسان والحيوان، فالتغذية السيئة تسبب العديد من الأمراض وينتج عنها سلوكيات مرتبطة بالمرض، مثل شرب الخمر وتأثيراته المباشرة على فقدان الإنسان الوعي والاتزان وبالتالي التأثير السلبى على سلوكياته وقراراته، كذلك عند تناول بعض المأكولات التي تسبب الخمول والكسل والإرهاق، والعكس صحيح؛ فالتغذية السليمة توفر الصحة الملائمة للفرد وتزيد من نشاطه وحيويته، لذلك توجد علاقة وثيقة بين نوع الغذاء ومدى استفادة الجسد منه وما يترتب على ذلك من سلوكيات إيجابيه او سلبية، وفيما يلي بعض الأمثلة للأغذية وتأثيراتها المختلفة على السلوك:

- النباتيين أكثر الناس هدوءًا وسكونًا واطمئنانا من اللذين يركزون في غذائهم على تناول اللحوم (اللحوميين)، حيث نجد أن النوع الأخير ذو سلوك غليظ وعندهم شدة في التعامل ويفتقدون للكثير من العواطف والرومانسية.

- ومن الأمثلة على تأثير تناول نوع الغذاء الواحد على السلوك، أنه عند أكل اللحوم المطبوخة جيدًا يكون تأثيرها بسيط على السلوك الشخصي بينما التغذية على اللحوم غير الناضجة أو النيئة أو الشديدة بالأصل مثل لحوم الإبل التي تتميز بألياقها المعقدة والصعبة الطبخ وبالتالي تتعب المعدة، فتتميز هذه اللحوم بأنها تزيد الغلظة والشدة في سلوك آكليها، وتظهر ملامح العبوس في تعابير الوجه وامتلائه بالتجاعيد.

- عند تغذية الإنسان على الأغصان الطرية من النباتات الخضرية مثل الخس، يعتبر ذلك مهدئا جيدا ويولد شخصية هادئة ناعمة رغدة، وعند نقص المنجنيز الموجود في الأناناس والمكسرات والخضراوات الورقية والشمندر (البنجر) يؤدي ذلك إلى نقص العاطفة والتي تؤدي إلى قسوة القلب.

- كما يؤثر الغذاء في سلوك الحيوانات، حيث نجد أن الغزال يتمتع بنعومة كبيرة ويمتلئ بالحيوية والنشاط وقد يتطاير بين الاشجار ويرجع ذلك الى تغذيته على القمم النامية للأعشاب الطرية الخضراء التي تنبت في الظل حول الأشجار، وكذلك الأغنام البيضاء (الخراف) نجدها أيضا ذات نعومة ويرجع ذلك بشكل كبير إلى طريقة ونوعية تغذيتها.

- بينما الأبقار البرية تتميز بالعدوانية والحساسية غير المبررة من قبل الزائرين حيث تعبر عن ذلك بالرفس أو الهروب وهذا السلوك قد يتواجد أيضا في الفصيلة الخيلية.

هذا وعند الحديث عن كمية الغذاء وعدد الوجبات، فنجد أن من يلتهمون كميات كبيرة من الطعام دائما ذوي سلوك غير مرغوب فيه، حيث تتولد لديهم الشراهة والتي غالبا يورثونها لأبنائهم وقد تتحول هذه الشراهة إلى سلوك عدواني ويتولد حب الأناة والذات والجشع لديهم، ولكن تقسيم الوجبات وتصغير الكميات في الطعام يطوع النفس على التحمل ويصبح الإنسان ذو سلوك أكثر إيجابيه ويعتاد الجسم على الاعتدال والاتزان والسيطرة.

الأكل الجماعي كسلوك اجتماعي غذائي يشجع على التعاون ويشجع على تناول الطعام لمن يفتقدون إلى الشهية، وقد يولد الشراهة عند البعض ولكنه يظل أفضل من الأكل الفردي حيث ينفرد الشخص بكل كمية الطعام وقد تصل إلى حاله السمنة المفرطة بينما في السلوك الجماعي يأخذ الشخص حصة واحدة حتى ولو كانت كبيرة ويأخذ غيره باقي الحصص ولذلك الأكل الجماعي يعلم الانضباط والقناعة والتضحية والتعاون.

كمية الغذاء لها تأثير مباشر على السلوك، حيث نجد أن الجسم يطلب دائما المزيد، فاذا أطلقنا له العنان فقد يوصلنا الى عواقب وخيمة، فمثلا عند تناول كميه كبيرة من السكر والتعود عليها فإننا نرغب في زيادتها وقد نصبح معرضين للسمنة وللمرض، وكذلك الحال عند تناول الملح يطلب الجسم دائما المزيد ولذلك تظهر تأثيراته السلبية خاصة لدى كبار السن المعرضين لأمراض ضغط الدم وتكوين حصوات الكلى، لذا يجب تطويع أجسامنا لتناول معايير محددة من الأبيضين (الملح والسكر) لكي نحظى بصحتنا وسلامتنا.

ومن أكثر الانحرافات السلوكية عند الأطفال القلق والتوتر الذي يؤدي إلى كثرة الصراخ والبكاء والأرق في الليل وزيادة النشاط والحركة غير الهادفة في النهار، وكثير من الآباء والأمهات يرجح أن سلوك طفله المنحرف نتيجة سوء الحظ أو الحسد والعين أو مس الشيطان أو غير ذلك من الأسباب دون أن يأخذ في الحسبان أن نوع الغذاء يدخل في ذلك، لذلك يجب الانتباه إلى غذاء أطفالنا والتنبه إلى الأنواع التي تسبب اضطرابات سلوك الطفل وحذفها من قائمة طعامه.

كما يجب أن يكون عندنا قابلية للاختيار بين أنواع الأكل فنختار الأغذية النظيفة السليمة الناضجة دون غيرها ونختار ما نرغبه، فأكل الطعام الرديء والمكرهين عليه قد يعطل آلية الهضم لارتباطها بالأوامر العصبية والنفسية المتعلقة بفكر ومزاج الانسان، كما يجب تحسين عادتنا الغذائية بالإلتزام بمواعيد ثابته للوجبات اليومية وتطويع النفس على أكل الكميات القليلة والاهتمام بنوع الغذاء وتنوع مصادره ونظافته لأن صحة الجسم من صحة الطعام، فالغذاء يمكنه أن يساعد الإنسان لعيش حياة مستقرة عاطفيًا ونفسيًا وسلوكيًا، وعند الاهتمام بالسلوك الغذائي وتحسينه سوف ينعكس ذلك بالإيجاب على سلوكنا العام وتظهر آثاره في الالتزام والانضباط والمظهر الحسن، وقديمًا قالت العرب (من شبّ على شيءٍ شاب عليه).

التكافؤ الحيوي والدواء

أ.د/ مصطفى عبد العزيز محمد

أستاذ علم الأدوية بكلية الطب البيطري – جامعة كفر الشيخ

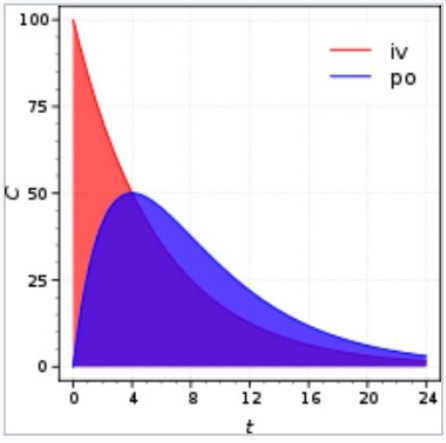
لقد كان من المسلم به أن النظائر من الأدوية المنتجة في مصانع الدواء المختلفة تتكافأ تماما من حيث الفعالية العلاجية طالما أعطيت بنفس الجرعات المحددة، ولكن في الواقع أثبتت التجارب العلمية أن هذا الموقف ليس ثابتًا مع كل النظائر، فبمتابعة المسار الحركي للمادة الدوائية من امتصاص وتوزيع وتحول بيولوجي ثم اخراج وتخلص الجسم منه اتضحت حقيقة هذه الفروق الكبيرة بين المصنفات الدوائية وإن تماثلت في محتواها من المادة الفعالة.

وتتبلور هذه الاختلافات بوضوح في سرعة وصول المادة الفعالة الى اقصى مستواها في الدم وهو ما يطلق عليه (C max) إضافة إلى ما يتطلبه ذلك من زمن (T max) يتفاوت من مستحضر لآخر، ولقد انعكست هذه الاختلافات على كفاءة المستحضرات ومدة فعاليتها في السيطرة على مسببات الامراض وبالتالي على كفاءتها العلاجية.

ولقد أثارت هذه الحقائق جدلًا في السوق العالمية للدواء خاصة مع الزيادة الملموسة في عدد من المستحضرات الدوائية المكافئة(generics) والمصنفة من قبل العديد من شركات ومصانع الدواء، حتى اتخذت بعض المنظمات العلمية العالمية مثل منظمة الصحة العالمية (WHO) وهيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قراراتها باشتراط اثبات التكافؤ الحيوي للدواء مقارنة مع الدواء الأصلي للشركة المكتشفة للمادة الفعالة للدواء كشرط لتسجيل الأدوية وتداولها.

والتكافؤ الحيوي تعريف نسبي لمقارنة الدواء المثيل بالأدوية المرجعية المكافئة متماثلة المحتوى، ويتضمن التكافؤ الحيوي ثلاثة أبعاد، بداية من التكافؤ الصيدلاني، ويعني أن تحتوي المستحضرات المثيلة نفس الجزيء من المادة الفعالة وتكون متكافئة من حيث محتواها من هذا الجزيء من المستحضر الدوائي، كما يشمل التكافؤ الحيوي توافر الكمية النسبية من جرعة الدواء الفعالة التي تصل إلى الدورة الدموية وإلى مواقع التأثير الدوائي مع المعدل الزمني الذي يتم فيه الوصول إلى أعلى تركيز للوصول للتكافؤ العلاجي، ويقصد بالتكافؤ العلاجي أن تكون لهذه المستحضرات نفس التأثير العلاجي والفعالية والتي تختلف باختلاف المصانع المنتجة للمستحضر وما يعتري عملية التصنيع من تعاملات وإضافات لمواد لتسهيل ذوبان المستحضر وتحلله وتعديل طعمه بمواد حاملة ومواد مالئة وغيرها، مما يطيل من بقاء الدواء والذي يؤدى إلى اختلاف درجة الإتاحة الحيوية للمستحضر عن المستحضر المرجعي والذى قد يصل إلى انعدام الأثر العلاجي مالم تصل تركيز المادة الفعالة في الدم إلى مستوى معين أعلى من المستوى التأثيري الأدنى للعلاج.

ونظرًا لهذه الاختلافات الدوائية في الأدوية المتماثلة من حيث الإتاحة الحيوية والتكافؤ الحيوي والعلاجي فقد اتخذت بعض المنظمات الصحية العالمية كمنظمة الصحة العالمية(WHO) وإدارة الأدوية بمنظمة الغذاء والدواء الأمريكية(FDA) والعديد من الدول اشتراط تقديم دراسات الإتاحة الحيوية والتكافؤ الحيوي من مراكز متخصصة علميا ومعتمدة كشرط لتسجيل الدواء أو تداوله محليا أو عالميًا.



وتستهدف دراسة الاتاحة الحيوية أساسًا تحديد الجرعات الوقائية والعلاجية التي تحقق معدل الدواء والمادة الفعالة لمدة محددة إلى مستوى معين بالدم والأنسجة، مما يتخطى المستوى العلاجي لإعطاء الأثر الطبي المستهدف، بحيث لا تتخطى المستوى الأدنى للتسمم أو ظهور الأعراض الجانبية للدواء.

وتحدد نسبة الإتاحة الحيوية بتجربة إعطاء الدواء عن طريق الفم أو الحقن بالدم ومقارنة المسار الحركي للدواء في كل منها، والذى تتدخل فيه العديد من العوامل التي تؤثر على امتصاص الدواء أو تحوله البيولوجي بالكبد وارتباطه ببروتينات الدم وخروجه من الجسم مع البول أو تخزينه بمواقع خاصة حسب الطبيعة الكيميائية للدواء، كما أن تفاعل الدواء مع الغذاء قد يكون له دور بارز في اسراع أو تأخر الاستفادة من الدواء.

ويعتمد تقدير نسبة الاتاحة الحيوية على تحديد المساحة تحت المنحنى(AUC) -كما هو موضح بالصورة- ومقارنتها بالطرق المختلفة لإعطاء الدواء بجرعات علاجية محددة، لتوضح الفروق بين تأثير الدواء المرجعي والأدوية المثيلة استنادا الى نوعية المواد الخام من المادة الفعالة وطريقة التصنيع التي تتفاوت من مصنع لآخر ومن دولة لأخرى.

وبالرغم من توافر الكتب والمراجع العديدة التي تناقش أهمية الدراسة الجديدة من حيث الإتاحة او التكافؤ الحيوي للأدوية والمثائل، إلا أنه سيظل وبصفة دائمة من اهتمامات الطبيب المعالج حسن اختيار المثائل والبدائل من الأدوية للوقاية أو العلاج، مع تحديد الجرعات وتكرارها بدقة مطلوبة ومقدره تقديرًا دقيقًا تضمن الوصول بالدواء المختار إلى تحقيق الهدف الأسمى من الشفاء.

الجوانب التكنولوجية لسكر اللاكتوز واس

ك. محمد أحمد شامخ
مدير التشريعات والمواصفات الغذائية - شركة بيل إيجيبت اكسبنشن

اللاكتوز هو مركب كيميائي رمزه ($C_{12}H_{22}O_{11}$) وتركيبه D-glucose-(١←٤)-β-D-galactopyranosyl وهو من المركبات ثنائية السكريات الذي يحتوي على السكريات الأحادية (الجلوكوز والجلاكتوز) في الرابطة (β-١←٤)، وهو مركب طبيعي يوجد حصريا في حليب الثدييات حيث يشكل الكربوهيدرات الرئيسية وغالبا ما يشار إليه باسم سكر الحليب. يتراوح متوسط محتوى اللاكتوز في الحليب من ٢ - ٨ ٪ حيث يحتوي حليب الأبقار ولبن الأم في المتوسط على ٤,٥ ٪ - ٧ ٪ من اللاكتوز على التوالي. سكر اللاكتوز من السكريات منخفضة القابلية للذوبان عند مقارنتها بالمركبات ثنائية السكريات الأخرى مثل السكروز، كما أن حلاوة اللاكتوز تعادل تقريبا ثلث السكروز، يمكن للاكتوز أن يتحلل إلى مكوناته أحادية السكريات (الجلوكوز والجلاكتوز) بواسطة انزيم بيتا-جلاكتوزيداز (β-galactosidase) أو اللاكتيز.

يتم تصنيع ملايين الأطنان من اللاكتوز سنويًا أثناء عمليات صناعة الألبان، وتدخل بصفة أساسية في صناعة المستحضرات الصيدلانية في إنتاج الأقراص والكبسولات، وفي إنتاج حليب الأطفال كعنصر أساسي للكربوهيدرات، مع ملاحظة أن حليب الأم يحتوي على حوالي ٦٠ ٪ لاكتوز أكثر من الموجود بالحليب البقري.

الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز

بالإضافة إلى الحليب أو مكونات الألبان، يمكن أن يضاف اللاكتوز إلى أطعمة أخرى مثل السلع المخبوزة وحبوب الإفطار والحساء والسلطات اللذيذة التي تحتوي على كريمة والحلويات مثل شوكولاتة الحليب، ويكون محتوى اللاكتوز في الأطعمة غير اللبنية التي تحتوي على مكونات مشتقة من الحليب أقل من ١٪ عمومًا.

وبناءً على المحتوى العالي من المواد الصلبة للحليب، يمكن أن تحتوي شوكولاتة الحليب على نسبة لا تقل عن ٩٪ من اللاكتوز، ويتم استخدام مسحوق حليب اللاكتوز و/أو الخالي من الدسم أيضًا في البادئات لتحسين بقائها أثناء التخزين الجاف أو المجمد، ومع ذلك، فإن جرعة أقل من (٠,١٪) من البادئ في التخمير الغذائي تؤدي الي كميات ضئيلة من اللاكتوز في المنتج النهائي، ويمكن تقليل هذه الكميات الضئيلة ايضا من اللاكتوز من خلال عملية التخمير.

محتوى اللاكتوز في الأطعمة ومنتجات الألبان

يعتمد محتوى اللاكتوز في الألبان ومنتجاتها على عملية الإنتاج، ويوضح الجدول الآتي متوسط محتوى اللاكتوز في منتجات ومكونات الألبان الطبيعية، والمنتجات الغذائية التي تحتوي على مكونات الألبان:

ويتم تقليل محتوى اللاكتوز في منتجات الألبان عن طريق التخمير، إزالة مصل اللبن و/أو تحلل اللاكتوز، وعادة ما تؤدي العملية الأخيرة إلى منتجات/مكونات تعتبر خالية من اللاكتوز (أقل من ٠,١ ٪ لاكتوز وزن/وزن) أو صفر لاكتوز (أقل من ٠,٠١ ٪ لاكتوز وزن/وزن).

المنتج / المكون	نسبة اللاكتوز (وزن/وزن)
الحليب البقري (كامل الدسم)	٤,٥
لبن الأم	٧
الزبادي	٤-٣,٢
الجبن نصف جاف- جاف (مثل: الشيدر- الجودا)	٠,٠١-٠
الجبن الفيتا	٠,٥
الزبدة	١-٠,١
الكريمة الحامضية	٣
اللبن الشوكولاتة	٩-٢
اللبن المجفف منزوع الدسم	تقريبا ٥٠
الشرش المجفف	تقريبا ٧٣

هضم اللاكتوز، سوء أمتصاص اللاكتوز وعدم تحمل اللاكتوز:

هضم اللاكتوز في الانسان متغير ويتغير مع عمر الفرد، فالأطفال الأصحاء يهضمون اللاكتوز بنجاح مع أن اللاكتوز مكون من مكونات لبن الأم، ومع ذلك قد يكون هناك انخفاض في البرمجة الوراثية في تخليق انزيم اللاكتيز في وقت ما بعد الفطام في غالبية أطفال العالم، وهذا الانخفاض يشار إليه باسم نقص اللاكتيز الأولي أو عدم ثبات اللاكتيز، ويستثنى من ذلك الأطفال الذين يعيشون في بيئات تعتمد على التربية التقليدية (المنزلية) للماشية (على سبيل المثال في شمال أوروبا) حيث يكون هناك استمرار في تخليق اللاكتيز وبالتالي الحفاظ على قدرة هضم الحليب ومنتجات الألبان الأخرى حتى مرحلة البلوغ (ثبات اللاكتيز).

يتم تحلل اللاكتوز وهضم السكريات الأحادية المكونة له في الأمعاء

ـــــــتخداماته وآثاره الصحية

الدقيقة في الأفراد ذوي اللاكتيز الثابت، أما الأفراد ذوي اللاكتيز غير الثابت، فإن هناك درجة من سوء امتصاص اللاكتوز الذي ينتج عنه إطلاق بعض اللاكتوز في القولون حيث يتم تخميره هناك بواسطة الميكروبات المعوية، وينتج عن إطلاق اللاكتوز في القولون بسبب سوء الامتصاص أعراض قليلة أو معدومة في معظم الأفراد، لكن عند بعض المستهلكين قد يسبب التخمر البكتيري للاكتوز أعراض ضارة بالجهاز الهضمي مثل انتفاخ البطن، والإسهال الاسموزي، أو تشنجات الأمعاء، ويشار إلى هذه الأعراض مجتمعة اسم (عدم تحمل اللاكتوز)، وعادة يبلغ الحد الأقصى من اللاكتوز للأشخاص ذوي الحساسية منه ١٥ جم/يوم، حيث أن أكثر من ذلك يمكن أن يسبب أعراض مرضية لديهم.

ومن المهم أن نلاحظ أن غالبية الناس الذين يعانون من سوء امتصاص اللاكتوز ليس بالضروري أن يعانون من الحساسية ضد اللاكتوز، فاللاكتوز الذي نتج عن عسر هضمه والمتواجد في القولون يمكن أن يعمل أيضا كمصدر لغذاء ميكروبات الأمعاء، وبالتالي يمكن أن يحفز نمو ونشاط الكائنات الحية الدقيقة المفيدة التي تضاهي المعززات الحيوية من السكريات المتعددة.

ومن ثم، يجب تسليط الضوء على محتوى اللاكتوز في منتجات الألبان والمكونات والمنتجات الغذائية الأخرى، وذلك لتقليل و/أو منع اللاكتوز في هذه المنتجات/المكونات تجنبًا لمشكلة هضم اللاكتوز وسوء الامتصاص وحساسية اللاكتوز.

عملية إنتاج منتجات الألبان الخالية من اللاكتوز بواسطة تحليل اللاكتوز يتم الإنتاج الصناعي لمنتجات الألبان الخالية من اللاكتوز أو (صفر-لاكتوز) عن طريق إضافة انزيم بيتا-جلاكتوزيداز (β-galactosidase) القابل للذوبان، أو بواسطة تحلل اللاكتوز مع اللاكتيز المانع، أو الفصل الكروماتوجرافي للاكتوز عن مكونات الحليب الأخرى، وتختلف حالة اللاكتوز للمنتجات اختلافًا كبيرًا بعد هذه المعالجة، وفي أغلب التشريعات المختلفة، فإن المنتجات المحتوية على لاكتوز أقل من (٠,١٪) تعتبر خالية من اللاكتوز، بينما المحتوية على أقل من (٠,٠١٪) لاكتوز تعتبر (صفر-لاكتوز). وعندما يتحلل اللاكتوز مع الإنزيمات القابلة للذوبان أو غير القابلة للحركة تزيد حلاوة المنتجات وذلك نتيجة الحلاوة المشتركة للجلوكوز والجلاكتوز مجتمعة والتي تزيد ٣ - ٤ مرات مقارنة باللاكتوز، فالمزج بين تحلل اللاكتوز وإزالة اللاكتوز عن طريق الأغشية أو تقنيات الكروماتوجراف تسمح بإنتاج حليب خالي من اللاكتوز درجة حلاوته مماثلة للحليب الطبيعي.

المصدر:

الاتحاد الدولي للألبان

https://www.fil-idf.org/wp-content/uploads/2019/12/Factsheet-010_2019-Lactose.pdf

الألياف الغذائية (DIETARY FIBERS)

أ.د/ محمد كمال عبد الرحمن منصور
استشاري متفرغ علوم وتكنولوجيا الأغذية - المعهد القومي للتغذية

أهمية الألياف كمكون غذائي
الألياف الغذائية أو الألياف: نوع من الكربوهيدرات الموجودة في الأغذية النباتية تتكون من ارتباط جزيئات سكر عديدة بطريقة تختلف عن الكربوهيدرات الأخرى (مثل النشا)، حيث ترتبط الألياف الغذائية ببعضها بطريقة تجعلها صعبة الهضم في الأمعاء الرفيعة.
ويوجد نوعين من الألياف الغذائية في معظم الأغذية النباتية، منها الألياف القابلة للذوبان في الماء (حيث تكوّن ماده جيليه سميكة في الأمعاء الغليظة، وتتكسر في الأمعاء الغليظة بفعل البكتريا، وينتج عنها بعض السعرات الحرارية)، وتوجد في أغذية عديدة مثل: (الفاصوليا والبازلاء –النقليات والبذور –الفاكهة – الخضروات - نخالة الشوفان - دقيق الشوفان)، بينما الألياف الغذائية غير القابلة للذوبان في الماء (تمر خلال الجهاز الهضمي بدون تغيرات نسبية، لذا فهي ليست مصدر للسعرات الحرارية)، وتوجد في أغذية عديدة مثل: (الفاكهة – نخالة الدقيق – النقليات والبذور – الخضروات – أغذية الحبوب الكاملة (مثل الأرز البني، ومخبوزات الحبوب الكاملة ، والمكرونة)).

الأهمية الفسيولوجية للألياف الغذائية:
الألياف القابلة للذوبان في الماء يمكنها أن تتداخل مع امتصاص الدهون الغذائية والكوليسترول، وبالتالي تساعد على خفض مستوى البروتين الدهني منخفض الكثافة في الدم (LDL) الضار للجسم، كما أنها تبطئ كل من عملية الهضم ومعدل امتصاص الكربوهيدرات والمغذيات الأخرى في مجرى الدم، وهذا بدوره يساعد على التحكم في مستوى جلوكوز الدم (سكر الدم)، وبالتالي منع الارتفاع السريع لجلوكوز الدم بعد تناول الوجبات الغذائية، بينما الألياف غير القابلة للذوبان في الماء تعمل على زيادة حجم فضلات الإخراج وبالتالي تسرع من حركة الغذاء والفضلات خلال الجهاز الهضمي، فتساعد على منع الإمساك. وكل من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان تعطيك إحساس بالشبع والامتلاء، وهذا يساعد في تقليل المتناول اليومي من الطعام.

الحقائق الصحية للألياف الغذائية:
في دراسة حديثه وجد أن معظم الأمريكيين لا يحصلون على الكمية الموصى بها من الألياف الغذائية بالرغم من أهمية الألياف الغذائية للصحة العامة وأن انخفاض المتناول اليومي منها مرتبط ببعض المخاطر الصحية. وتحسن الوجبات الأعلى في محتواها من الألياف الغذائية من انتظام الجهاز المعوي وتقلل من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، وتوصى المبادئ الإرشادية الغذائية بأمريكا باستهلاك مجموعة متنوعه من المغذيات الكثيفة، وتعني الأغذية والمشروبات التي تحتوي على معادن وفيتامينات وألياف غذائية وغيرها من المواد الأخرى المفيدة التي قد يكون لها تأثيرات صحيه مفيدة، وتشمل أيضًا الأغذية قليلة الدهون الطبيعية أو المنخفضة في الدهون المشبعة والسكريات والنشويات المكررة والصوديوم، ومنها: (الفاصوليا والبازلاء، البيض، منتجات الألبان خالية الدهن أو قليلة الدسم (١٪ دهن)، الفاكهة، اللحوم خالية الدهون، الدواجن، المأكولات البحرية، المكسرات غير المملحة، البذور، الخضروات، والحبوب الكاملة).

الخطوات العملية لرفع كمية الألياف الغذائية في وجبتك اليومية:
أسهل وسيله لزيادة الاستهلاك من الألياف الغذائية هي قراءة وفحص الحقائق التغذوية لبطاقة بيانات المنتج الملصقة على عبوة الغذاء والمشروبات، حيث توضح كمية الألياف الغذائية بالجرامات والنسب المئوية لها– منسوبه إلى الاحتياجات اليومية الغذائية (DV٪) لكل وحدة تقديم من الغذاء.
***ملحوظه:** الاحتياجات اليومية من الألياف الغذائية هي ٢٥ جرام/اليوم محسوبة على أساس استهلاك ٢٠٠٠ سعر حراري من الغذاء في اليوم، وبالتالي تختلف احتياجاتك اليومية من الألياف الغذائية حسب اختلاف احتياجاتك من السعرات الحرارية في اليوم.
ويجوز لمصنعي الأغذية تدوين كمية الألياف الغذائية (بالجرامات لكل وحدة تقديم) سواء الألياف الذائبة والألياف غير الذائبة على بطاقة الحقائق التغذوية للمنتجات العادية، إلا أنهم ملزمون بتدوين قائمه بالألياف الذائبة و/أو الألياف غير الذائبة إذا كانت بطاقة بيانات المنتج تتضمن ادعاءات عن تأثيراتها الصحية أو ادعاءات تغذوية مثل (تحتوى على ألياف منخفضة أو تحتوى على ألياف عالية).
الخطوة الأولى: عند مقارنة الأغذية، يتم اختيار الأغذية التي تغطي الحد الأعلى للاحتياج اليومي (DV٪) من الألياف الغذائية، والهدف الأساسي في الاختيارات هو الحصول على ١٠٠٪ من الاحتياجات اليومية للألياف الغذائية في معظم الأيام، ويراعى أن ٥٪ من الألياف الغذائية لكل وحدة تقديم (DV) تعنى أن هذا الغذاء منخفض في محتواه من الألياف الغذائية «LOW» كما أن ٢٠٪ أو أكثر من الألياف الغذائية لكل وحدة تقديم (DV٪) تعنى أن هذا الغذاء عالي في محتواه من الألياف الغذائية «HIGH».
الخطوة الثانية: البحث عن الحبوب الكاملة في قائمة المكونات ببطاقة بيانات المنتج، مثل (الشعير، الأرز البنى، الحنطة السوداء، البرغل، الدخن، الشوفان، الكينوا، الشوفان الملفوف، الحبة الكاملة للذرة، الحبة الكاملة للذرة الرفيعة، الشوفان الكامل، حبة القمح الكاملة)، ويلاحظ أن قائمة المكونات على العبوات ترتب ترتيبا تنازليا حسب الوزن (الكبرى في أول القائمة وتنتهى بأقل المكونات في المنتج).
الخطوة الثالثة: يجب تغيير السلوكيات الغذائية باستهلاك الحبوب الكاملة ومنتجاتها (كالمخبوزات والحبوب والمكرونة والأرز) بدلا من استخدام منتجات الحبوب المكررة.
الخطوة الرابعة: الحد من الحبوب المكررة والمنتجات المصنعة منها (مثل الكيكات، والشيبس، والكعك، والبسكويت) والتي قد تكون عالية في السكريات المضافة والدهون المشبعة و/أو الصوديوم والمكونات ذات السعرات العالية.
الخطوة الخامسة: ابدأ يومك بتناول إفطار به كمية من الحبوب الكاملة (مثل النخالة أو الشوفان) والتي تحتوى على كمية عالية من الألياف الغذائية والمنخفضة في السكريات المضافة، ويمكنك استخدام الفاكهة كوسيله لتحلية الحبوب وكمصدر لمزيد من الألياف.
الخطوة السادسة: اختر الفاكهة (سواء كانت طازجة أو مجمدة أو مجففة أو معلبة في ١٠٠٪ عصير فاكهة) كوجبات خفيفة.
الخطوة السابعة: احفظ الخضروات الطازجة والفاكهة في متناول الأيدي كوجبات سريعة، مع مراعاة اختيار الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن أو البرتقالي أو الأحمر (مثل البروكلي والجزر والفلفل الأحمر).
الخطوة الثامنة: إضافة الفاصوليا أو العدس أو البازلاء للسلطات والشوربة (كأطباق جانبية أو كأطباق رئيسية).
الخطوة التاسعة: حاول استخدام المكسرات غير المملحة والبذور بدلا من بعض اللحوم والدواجن.

المرجع

http://www.fda.gov/nutritioneducation

خمس حقائق عن التمر تجعله من الأغذية المهمة لمستقبلنا

م. محمد عبد الفتاح أبو بكر
الأمانة الفنية للجنة الخضر والفاكهة بالهيئة

إن أداء نظمنا الغذائية ليس على النحو المطلوب، ففي الوقت الذي ما يزال فيه أكثر من ٨٢٠ مليون شخص يتضورون جوعًا على كوكبنا اليوم ينتشر وباء السمنة في العالم، وتعتبر إمكانية الحصول على أغذية صحية من حيث توافرها وتكلفتها عاملا رئيسيا في كلا المشكلتين، فالعدد المحدود للأغذية التي ننتجها والطرق التي نقوم بواسطتها بزراعتها ونقلها والوسائل التي نأخذ بها لتوزيعها، كلها مجالات تحتاج إلى الكثير من التحسين، والتغييرات التي يمكن اجراؤها في هذه النظم تعني حفظ الموارد الطبيعية وخفض انبعاثات الغازات الدفيئة ووصول كميات أكبر من الأغذية إلى المستهلكين لا سيما الفئات الضعيفة. ولدينا الكثير من الحلول المتاحة، ففي الوقت الراهن، يعاد النظر في الطرق التقليدية المعتمدة لحصاد الأغذية وإنتاجها والتي أثبت الزمن صحتها، كما يجري تنشيط الثقافات واحترام قيمة الأغذية، فالفاكهة والخضر التي تم غض الطرف عنها على الصعيد العالمي أصبحت تحظى باهتمام جديد، كما أن هناك مجموعة واسعة النطاق من الأغذية تتوافق مع هذا الوصف، وعلي وجع الخصوص التمر.

وفي ما يلي خمسة أسباب تبيّن ضرورة جعل التمر جزءًا لا يتجزأ من نظامنا الغذائي مستقبلا:

أولا: التمر مغذٍ

إن التمر غني بالحديد والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم، ويعد مصدرًا جيدا للألياف، كما أنه غني بالسعرات الحرارية ما يجعله مصدرًا مهما للطاقة. ويعد التمر بفضل طعمه الحلو بديلا جيدا للسكريات المكررة. وبخلاف الأغذية عالية التجهيز، يعتبر التمر غذاءً مغذيا من الفاكهة الطبيعية، وهذا يجعله عاملا من شأنه أن يساعد على قلب مسار السمنة، فأكثر من ٢ مليار شخص في العالم يعانون من الوزن الزائد، حيث أن أنظمتنا الغذائية تجعل من السهل على الناس اختيار أغذية أرخص وأسرع، وغالبا ما تحتوي على كميات أكبر من الدهون والأملاح والسكريات والسعرات الحرارية. ويمكننا مساعدة الناس على اتخاذ خيارات صحية بدرجة أكبر عند زيادة المتاح من الفاكهة والخضر الطازجة، ويعد التمر خير مثال لغذاء بديل مغذٍ سريع حيث يمكننا حفظ التمر المجفف لشهور عديدة، كما أن طول مدة صلاحيته تساعد على التقليل إلى أدنى حد من الفاقد من الأغذية.

ثانيًا: للتمر مميزات غير مستغلة

تعتمد نظمنا الغذائية اليوم اعتمادا كبيرا على عدد قليل جدا من المحاصيل، وعلى مر تاريخ البشرية تمت زراعة قرابة ستة آلاف نوع من الأنواع النباتية لأغراض إنتاج الأغذية، واليوم ثمانية منها فقط توفر أكثر من خمسين في المائة من السعرات الحرارية التي نستهلكها يوميا. وفي ظل تغير المناخ الذي يجعل إنتاجنا الغذائي أكثر هشاشة، لا يمكننا الاعتماد على عدد قليل من المحاصيل لإطعام سكان العالم الذي يتزايد عددهم باستمرار. في حين أن هناك كم كبير من المحاصيل التقليدية المغذية جدًا والتي تتأقلم مع الظروف المحلية وتتمتع بالقدرة على الصمود أمام تقلبات المناخ، وتتزايد أهمية هذه المحاصيل بالنسبة إلى تنويع نظمنا الغذائية وتوفير مجموعة متنوعة من المغذيات التي نحتاج إليها للعيش حياة مفعمة بالصحة. وبالرغم من أن التمر سلعة معروفة إلى حد ما في الكثير من أنحاء العالم، إلا أن أنواعا معينة من التمور فقط هي التي يتم تداولها في التجارة الدولية.

ثالثًا: التمر جزء من ثقافة وتراث طويل الأمد

يُزرَع نخيل التمر في إقليم الشرق الأوسط وشمال أفريقيا منذ أكثر من خمسة آلاف سنة، حيث كانت هذه الثمار تعني الأمن الغذائي والتغذوي للسكان الذين يعيشون في الصحاري وغيرها من المناطق الجافة وذلك بفضل المغذيات والسعرات الحرارية التي توفرها.

وتشكل الأغذية والزراعة في مختلف أنحاء العالم جزءًا مهما من الثقافات والهويات، لذا بادرت منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) سعيًا منها إلى الاحتفال بهذا التراث والحفاظ عليه إلى وضع برنامج (أنظمة التراث الزراعية الهامة العالمية) لمكافأة مواقع حول العالم تتميز بالحفاظ على تقاليد لزراعة وحصاد أغذية فريدة ومتأقلمة بشكل جيد مع الأحوال المناخية والمناظر الطبيعية المحلية، وكمثال جيد على هذه الأنظمة، أثبتت واحة سيوة في مصر بدقة إبداع المزارعين في تكييف الزراعة مع الظروف الصعبة السائدة، حيث يتم زراعة نخيل التمر بإدخاله مع الفاكهة والخضر والمحاصيل العلفية، وفي بعض الأحيان مع الحبوب على ثلاثة مستويات، يشغل نخيل التمر المستوى الأعلى منها. ويساعد هذا النظام المتعدد الطبقات إلى ايجاد مناخ يسمح بنمو محاصيل أخرى تحت أشجار النخيل، مما يؤدي إلى الحفاظ على الموارد المائية التي لا تقدر بثمن.

رابعًا: نخيل التمر قادر على تحمل الظروف البيئية الصعبة

تعتبر جمهورية مصر العربية وإيران والجزائر والمملكة العربية السعودية من أكبر منتجي التمر في العالم، وجميعهم من البلدان التي تعاني من مشكلة ندرة المياه، ويمكن لنخيل التمر أن ينمو في المناطق ذات المناخ الحار والقاحل ويتمتع بالقدرة على تحمل المياه المالحة، وتسمح له هذه الخصائص بالنمو وتوفير مصدر غذائي حتى في ظل ظروف بيئية صعبة مثل الصحاري.

خامسًا: التمر مهم بالنسبة إلى سبل العيش

يشكل إنتاج التمر قطاعا هاما ليس فقط بالنسبة إلى الأمن الغذائي والتغذوي للسكان الذين يعيشون في المناطق الريفية ولكن أيضا بالنسبة إلى مصدر رزقهم، ولكن على مدى الثلاثين سنة الماضية تعرضت سبل العيش في هذه المناطق للخطر بسبب سوسة النخيل الحمراء، وهي من أشد الآفات تدميرا لأشجار النخيل في مختلف أرجاء العالم، ويعود أصل هذه السوسة إلى جنوب شرق آسيا، وقد انتشرت بسرعة في باقي المناطق الأخرى. ونظرًا لأن سوسة النخيل الحمراء تصيب الأشجار من الداخل، فإنه من الصعوبة اكتشاف هذه الإصابات خلال المراحل الأولى، ولمساعدة المزارعين في مختلف أنحاء العالم على جمع البيانات عند فحص أشجار النخيل وعلاجها من هذه الآفة، قامت منظمة (الفاو) بإعداد تطبيق باستخدام الهواتف المحمولة يسمى (SusaHamra)، كما تعكف حاليا على الجمع بين الاستشعار عن بعد والذكاء الاصطناعي لتحديد أشجار النخيل ورصد انتشار هذه الآفة للمساعدة على صون سبل العيش في مختلف أرجاء إقليم الشرق الأدنى وشمال إفريقيا.

وكمبادرة هامة أخرى، تساعد منظمة (الفاو) مع ادارة (الاتفاقية الدولية لوقاية النبات) إلى رفع مستوى الوعي بأهمية حماية الموارد النباتية من الآفات والأمراض وتشجيع التجارة الدولية الآمنة من خلال الاحتفال بالسنة الدولية للصحة النباتية هذا العام (٢٠٢٠)، ويحظى هذا الاحتفال بأهمية بالغة ليس فقط بالنسبة إلى الارتقاء بمستوى الوعي بالأمن الغذائي والتغذوي، ولكن أيضا بصون التنوع البيولوجي واستعادة النظم البيئية السليمة لا سيما في المناطق الجافة جدا.

وقد آن الأوان لإعادة النظر في نظمنا الغذائية، والتركيز على المحاصيل غير المستغلة بالقدر الكافي عالميا، وإحياء عادات السكان الأصليين، والتركيز على التغذية بدلا من الأغذية، فكوكبنا وأجسامنا بحاجة إلى ذلك، وبمشاركة الجميع، يمكننا تحقيق هدف القضاء التام على الجوع وأهداف التنمية المستدامة.

المصدر:

تقرير منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (فاو)

http://www.fao.org/fao-stories/article/en/c/1251859/

الجمعية الدولية لمنتجي الفلفل

International Pepper Community (IPC)

م. أحمد محمد أحمد

مدير عام مركز المعلومات بالهيئة

منظمة حكومية دولية للبلدان المنتجة للفلفل، تضم الهند إندونيسيا وماليزيا وسريلانكا وفيتنام حاليًا كأعضاء دائمين كما تضم بابوا غينيا الجديدة والفلبين كعضو مشارك.

تأسست الجمعية عام ١٩٧٢ تحت رعاية لجنة الأمم المتحدة الاقتصادية والاجتماعية لآسيا والمحيط الهادئ (UN-ESCAP) وتقع أمانة الجمعية (IPC) في جاكرتا بإندونيسيا ويرأسها المدير التنفيذي.

العضوية في الجمعية (IPC) مفتوحة لجميع البلدان المنتجة للفلفل، ويتم الإشتراك في عضويتها بموافقة الإجماع من الأعضاء الحاليين ومن خلال الانضمام والتوقيع على الاتفاق المنشئ للجمعية.

ترتبط وتحتفظ الجمعية (IPC) بعلاقات وثيقة مع منظمة الأمم المتحدة ووكالاتها الخاصة للقيام بوظائفها بسلاسة وفعالية، وتسعى للحصول على المساعدة من هذه الخبرات.

تتمثل مهام وأهداف الجمعية (IPC) في تعزيز وتنسيق ومواءمة جميع الأنشطة المتعلقة باقتصاد الفلفل من أجل تحقيق الأهداف العامة التالية:

١- تنسيق وتحفيز البحوث في الجوانب الفنية والاقتصادية لإنتاج محصول الفلفل، بما في ذلك البحوث المتعلقة بالأمراض التي تؤثر على نبات الفلفل، والبحث عن تطوير أصناف مقاومة للأمراض وعالية الانتاج.

٢- تسهيل تبادل المعلومات حول المعايير والبرامج والسياسات وآية جوانب أخرى متعلقة بالإنتاج.

٣- تكثيف وتنسيق البحوث حول الاستخدامات الجديدة للفلفل.

٤- زيادة العمل المشترك من أجل تقليل الحواجز الجمركية وغير الجمركية وإزالة العقبات الأخرى في التجارة.

٥- تنسيق معايير الجودة لتسهيل التسويق الدولي على أن تبقي تحت مراجعة التطورات المستمرة المتعلقة بالعرض والطلب وأسعار الفلفل.

٦- توفير المعلومات الإحصائية وغيرها من المعلومات عن إنتاج الفلفل واستهلاكه والتجارة فيه وأسعاره بما في ذلك تقنيات الإنتاج وتنبؤ الاستهلاك.

٧- القيام بأنشطة ووظائف أخرى يمكن اعتبارها مرغوبة لصالح اقتصاد الفلفل العالمي.

وتتمثل الأهداف الرئيسية للجمعية (IPC) في التعاون وتنسيق وتعزيز أنشطة صناعة الفلفل التي تهدف إلى تعزيز وحماية صناعة الفلفل في البلدان المنتجة، وكذلك أصحاب المصلحة في جميع أنحاء العالم من خلال التعاون وتشجيع الممارسات الجيدة ونشر المعلومات غير المتحيزة وتوفير منتدى مشترك لتبادل المعلومات والمناقشة من أجل المنفعة المتبادلة للمنتجين والمستهلكين.

كما تعقد الجمعية (IPC) بانتظام دورتها السنوية إضافة إلى اجتماعات أخرى في البلدان الأعضاء، والتي تطورت لتصبح أهم اجتماع سنوي لجميع أصحاب المصلحة المعنيين بالقطاع.

وتعالج هذه الاجتماعات القضايا المتعلقة بالدراسات الفنية الاقتصادية والزراعة والإنتاج وترويج الصادرات للفلفل.

ويضم الموقع الإلكتروني للجمعية (IPC) قاعدة بيانات هائلة تحتوى على أسماء وعناوين المصدرين والمستوردين لمحصول الفلفل الأسود والأبيض وغيره في جميع أنحاء العالم، كما تمنح الجمعية (IPC) جائزة سنوية خلال اجتماعاتها السنوية تشجيعا للمنتجين لتطوير وتحسين الإنتاج العالمي من هذا المحصول الاستراتيجي.

للإطلاع على مزيد من التفاصيل قم بزيارة رابط موقع الجمعية على:
http://www.ipcnet.org

CODEX
Egyptian Codex
EOS - EGYPT
دستور الأغذية المصري

جانب من برنامج دعم نظام الدستور الغذائي (Codex) بمصر

برعاية منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO)
وبمشاركة الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة
تم عقد ورشتي عمل بمحافظة الأسكندرية وأسوان لدعم نظام
الدستور الغذائي (Codex) بمصر

(الهيئة المصرية العامة للمواصفات والجودة)

١٦ شارع تدريب المدربين ـ الأميرية ـ القاهرة
تليفون :٢٢٨٤٥٥٣١ـ ٢٢٨٤٥٥٢٢
فاكس : ٢٢٨٤٥٥٠٤ ـ ٢٢٨٤٥٥٠٢
البريد الالكترونى : eg.codex@eos.org.eg - Egy.
CodexPoint@Gmail.com
Twitter: @Egy_Codex
الموقع الالكترونى : www. eos.org.eg

النسخة الإلكترونية لنشرة الكودكس:
www.eos.org.eg/ar/publication/5