

العدد الثاني من النشرة الدورية (دليلي إلى غذاء آمن) / تصدر عن المؤسسة العامة للغذاء والدواء / مكتب عمان (تموز/ 2008)



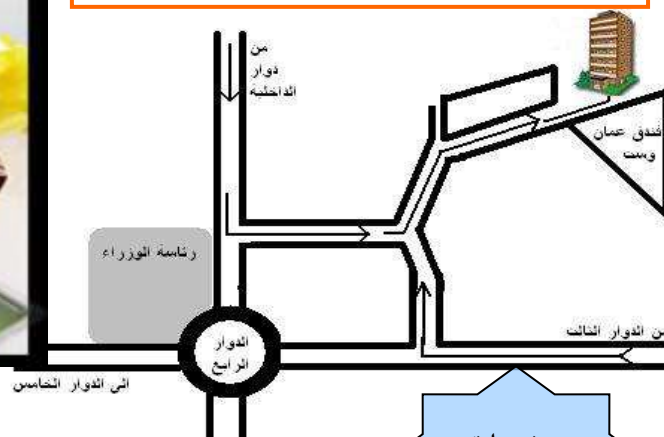
توقيع مذكرة تفاهم ما بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء
وأمانة عمان الكبرى



المؤسسة العامة للغذاء والدواء

www.ifda.jo

مكتب عمان - الدور الرابع - شارع السعد جمعه
خلف فندق عمان وست



في هذا العدد

- * الأهداف الإستراتيجية للمؤسسة
- * المشاركة مع القطاع الخاص
- * تداخلات النباتات الطبية مع الأدوية
- * مظاهر الفساد في المعلبات

موضوعات
العدد

أخبار ونشاطات

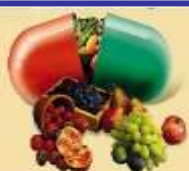
الغذاء الآمن

الملف العلمي

ثقافة عامة

استراتيجيات

رسائل تثقيفية



الغذاء دواء

هيئة التحرير:

د. محمد الخريشا / رئيساً

م.خلود الحياصات

هالة العزة

شاهر سالم

مرام جرار

لافي الحوراني





كلمة رئيس التحرير

الأخوه والأخوات الكرام،،،

بعد صدور العدد الأول من "دليلي إلى غذاء آمن" كانت ردود فعل القراء من الإيجابية بمكان ونخص بالذكر الشاء والترحيب من الإدارة العليا للمؤسسة ممثلة بعطوفة المدير العام أ.د محمد رواشده ، مما كان له أطيّب الاثر في النفس بحيث أن كل الفريق العامل عاد مباشرة إلى متابعة نشاطه لإصدار العدد الثاني بحلة أبهى ومواضيع أكثر يحدونا الطموح بتحقيق مانصبو إليه في الوصول إلى كافة القطاعات ذات علاقته وبحيث تحقق هذه المطويه الهدف الذي أصدرت لأجله مرجعاً متخصصاً في الغذاء وسلامته ومصدراً للتعليمات والأسس التي تنظم هذا العمل بالإضافة إلى وسيلة من وسائل التوعيه والتوجيه للمواطنين في مجال صحة وسلامة الغذاء وأداة من أدوات الإتصال الفعال بين المستهلكين والمؤسسة العامة للغذاء والدواء .

هذا هو العدد الثاني والذي نأمل بأن نتوفى في توزيع أعداد مناسبة منه لكل المعنيين آملين تلقي أية ملاحظات أو مشاركات ممن لديه ما يقوله على صفحات هذه المطويه أو إلى المسؤولين فيها أو من خلالها لتوطيد مبدأ الشراكة وخدمة المواطن الاردني في شتى المجالات مع جزيل الشكر والعرفان .

رئيس التحرير د. محمد الخريشا

د. محمد الخريشا

أخبار ونشاطات..

عقد أول ورشة اعلامية إقليمية في الأردن حول التجارب الدوائية وحقوق المتطوعين (المشاركين)



تحت رعاية مدير عام المؤسسة العامة للغذاء والدواء الأستاذ الدكتور محمد الرواشدة وشركة فارماكسوت للدراسات الدوائية والبحث العلمي بالتعاون مع منظمة الصحة العالمية والرابطة العربية للاعلاميين العلميين " القاهرة " عقدت بتاريخ 7/1 الجاري أول ورشة اعلامية اقليمية في الأردن حول التجارب الدوائية وحقوق المتطوعين وبحضور عدد كبير من ذوي الاختصاص من كليات الطب والصيدلة ومندوبي الصحافة ووسائل الاعلام

تم توقيع مذكرة تفاهم ما بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء وأمانة عمان بتاريخ 2008 /5/6 ، وتمثل هذه المذكرة مرحلة جديدة من التعاون والتنسيق في مجال الرقابة على الغذاء بين مؤسستين رائدتين من مؤسسات الأردن الجديد الساعي بثقة وبإصرار نحو ترسيخ دوره كرائد للتطوير والحداث في المنطقة في هذا المجال الحيوي الذي يمس حياة المواطن يومياً.

وجاءت المذكرة كخطوة متقدمة من المؤسسة لتوحيد معايير الرقابة على الغذاء في منطقة تضم أكبر تجمع سكاني في المملكة فيها ما يقارب الثلاثين ألف مؤسسة غذائية . توقيع مذكرة التفاهم جاء توجيهاً للتعاون والتنسيق المبني على رؤية مشتركة لسلامة الغذاء في المملكة.

تم عقد لقاء مع أمين عام وزارة الشؤون البلدية وفد من المؤسسة برئاسة المدير العام تم الاتفاق الأولي على السير بإجراءات اعداد مذكرة تفاهم بين الطرفين لتنظيم عملية الرقابة وتحديد الواجبات والمهام المناطة في كل جهة .

أقرت لجنة الصحة والبيئة في اجتماع عقدته في حزيران لعام 2008 برئاسة النائب الدكتور خلف الرقاد وبحضور وزير الصحة الدكتور صلاح المواجهدة ومدير عام مؤسسة الغذاء والدواء الدكتور محمد الرواشدة وعدد من ذوي الاختصاص "قانون المؤسسة العامة للغذاء والدواء " كما قام مجلس الوزراء الموقر بإقرار النظام المعدل لنظام رسوم الغذاء كما ورد من المؤسسة مما سيكون له الاثر الملموس على تطوير وتحسين وزيادة الخدمات التي تقدمها المؤسسة للجهات المستهدفة وما تعود به من فائده على المواطنين بشكل عام.

أخبار ونشاطات مكتب عمان



تستمر دورات المرشدين الصحيين العاملين في مطاعم الشاورما والتي تهدف الى رفع مستوى المعرفة والوعي الصحي للمشرفين ونقلها إلى العاملين في قطاع المطاعم ووصل عدد المشرفين الذين اخوا متطلبات هذه الدورات الى مايزيد عن 140 مشرف صحي .

شاركت الفرق الرقابيه العامله في محال التفتيش الغذائي بجولات تفتيشيه مع برنامج "دليل المستهلك" حيث تم تصوير ستة حلقات للبرنامج في محافظة العاصمة.

تم الإنتهاء من تنفيذ خطة العمل المركزيه والتي استهدفت مطاعم الشاورما والمطاعم السياحيه والتي استمرت لسته شهور للعام 2008 وذلك للتأكد من مدى سلامة الممارسات الغذائية ، والتقييد بالشروط الصحيه اللازمه حفاظاً على صحة المواطنين. ومصالح العاملين في هذا المجال

استمرار العمل بفعاليات المسح الجغرافي للمؤسسات الغذائيه لتحديث قواعد البيانات والتعرف عن قرب على هذه المؤسسات الغذائيه على أرض الواقع وقد تم الإنتهاء من مسح ستة مناطق من محافظه العاصمة .

اعتباراً من 2008 /6/1 بدأ العمل في برنامج رصد سلامة المواد الغذائيه والذي يهدف إلى رصد الملوثات والميكروبات الممكن تواجدها في بعض أصناف الأغذية والتحري عنها بهدف تقديم غذاء آمن للمواطن الأردني .

2. التخمض المستوي: ويقصد به بأن يكون محتوى العلب من المادة الغذائية متغيراً بينما يبقى مظهر العلب سليماً دون أي تغير خارجي ، وتسببه جراثيم بكتيرية تقاوم المعاملة الحرارية أثناء التعبئة ، وتنشط تحت ظروف التخزين السيئة منتجة الحموضة ويكثر حدوثه في المعلبات غير الحامضية كالحضار واللحوم المعلبة .

3. التخثر الحلو في الحليب المعلب : وقد يتلوث الحليب ببعض البكتيريا التي تعمل على تخثر الحليب دون رفع حموضته .

4. العكارة: ويمكن ملاحظتها في العصائر المعلبة المختلفة وهي في الغالب نتيجة نمو بعض الخمائر أو بعض البكتيريا المتحملة للحموضة في المادة الغذائية .

5. نمو العفن: قد تنمو بعض الأعفان في بعض المعلبات ولا سيما الحامضية منها وذات التراكيز المرتفعة من السكر مثل الجلي والمربى والفواكه المسكرة والحليب المكثف الخلى ويمكن تمييز ذلك بنمو العفن القطني أو الطباشيري الملون وغالباً ما تكون الخمائر هي المسؤولة عن ذلك .



إعداد: المهندسة خلود الحياصات

لا تشتري المعلبات التي تظهر عليها علامات الصدمات وتغيير في شكل العلب .

التسمم الغذائي من التلوث الإشعاعي

ينتج عن تعرض أي غذاء إلى تلوث بالمواد المشعة المختلفة وتختلف الأعراض تبعاً لكمية ونوع المادة المشعة الملوثة للغذاء وعادة يفقد المصابون شهيتهم للأكل ويشعرون بالغثيان ويصابون بالسعال ويلي ذلك بعد حوالي أسبوع إصابتهم بحمى شديدة مع فقد جزء من الوزن والشعور بالهبوط .

إعداد : عمر الخوالدة

صور من الأرشفيف



مفتشي الغذاء في برنامج دليل المستهلك

مظاهر الفساد في المعلبات



هنالك العديد من مظاهر الفساد التي تظهر على المعلبات نتيجة حدوث خطأ في عملية التعليب أو نتيجة حدوث تفاعل كيميائي بين العلب والغذاء أو بين العلب والبيئة المحيطة و في ما يلي شرح لبعض مظاهر فساد المعلبات :

أ. مظاهر فساد غير ميكروبية :

1. الانتفاخ الهيدروجيني : ويحدث نتيجة تفاعل الأغذية الحامضية مع معدن العلب وينتج من التفاعل غاز الهيدروجين الذي يتسبب في انبعاث أغذية العلب للخارج ، وعند فتح العلب يمكن شم الرائحة المعدنية ، و مثال ذلك ما يحدث في بعض منتجات الطماطم المعلبة .

2. الانتفاخ نتيجة زيادة الضغط داخل العلب : وهذا يحدث في حالة زيادة ملء العلب وعدم ترك مسافة كافية أعلى المادة الغذائية ، أو لعدم حدوث تفريغ كافٍ داخل العلب ، وقد يحدث انتفاخ للعلب في بعض المناطق الجبلية المرتفعة حيث ينخفض الضغط الجوي هناك .

3. تقعر نهايتي العلب : ويحدث هذا عند حدوث تفريغ زائد للهواء عند قفل العلب وقد يحدث عند انكماش الغازات ويؤدي إلى إزدياد التفريغ داخل العلب وينتج عنه التقعر للداخل .

4. تغير لون العلب الداخل : قد يتلون الجزء العلوي من العلب باللون البني المسمر (لون أكسيد الحديد) نتيجة وجود الأوكسجين. وقد تتلون بعض الأجزاء المعرضة من العلب باللون الرمادي المسود عندما يتوفر الكبريت في المادة الغذائية كما هو الحال في اللحوم حيث يتكون كبريتيد الهيدروجين .

5. تكون الصدأ في بعض أجزاء العلب : ويحدث عندما تتوفر الرطوبة والحرارة المناسبة حيث يتفاعل حديد العلب والأوكسجين الجوي مما يؤدي في النهاية إلى تكون الصدأ و تأكلها .



ب. مظاهر الفساد الميكروبي:

1. انتفاخ العلب : وهو شبيه ظاهرياً بسابقه ويختلف م كمية الغاز المنتجة ، ويسبب في هذا الانتفاخ بكتيريا تنتج غاز ثاني أكسيد الكربون أو الهيدروجين أثناء نشاطها الأيضي ، ويكون عادة مصحوباً بتغير في الطعم والرائحة وأحياناً اللون ، وهناك مسببات بكتيرية كثيرة يمكن أن تحدث مثل هذا النوع من الفساد ، ومنها **التسمم البوتشيلي** وتكون أشكاله على النحو التالي:

- تكون إحدى نهايتي العلب منبعجة للخارج قليلاً .
- تكون نهايتي العلب منبعجتين ولكن بالضغط عليهما يمكن أن ترجع أحدهما إلى الوضع الطبيعي بصعوبة ، ولذا يطلق عليه الانتفاخ اللين .
- تكون نهايتي العلب منبعجتين ولكن بالضغط عليهما لا يمكن إرجاعهما إلى الوضع الطبيعي ولذا يطلق عليه الانتفاخ الشديد.

الأمراض المشتركة بين الإنسان والحيوان (Zoonotic Disease)

بالرغم من الجهود التي تبذل في مكافحة هذه الأمراض إلا أنها ما زالت تنصدر قائمة الأمراض التي شغلت العالم في الآونة الأخيرة بسبب بعدها الطبي والإقتصادي والاجتماعي حيث أنها تشكل خطورة على حياة الإنسان وتقضي على الثروة الحيوانية ومن هذه الأمراض مرض الأكياس المائية أو داء المشوكات

داء المشوكات أو الأكياس المائية : Echinococcosis or hydatid cyst

يحدث هذا المرض بالإنسان نتيجة وجود حويصلات مائية مختلفة الحجم في الأحشاء الداخلية خاصة الكبد والرئتين لكل من الإنسان والحيوان وتتوقف خطورة هذا المرض على عدد ومكان وحجم هذه الأكياس.

ويعتبر الإنسان من العوائل الوسيطة لهذا الطفيل بالإضافة إلى الحيوانات آكلة الأعشاب مثل الضأن والماعز والأبقار والغزلان.

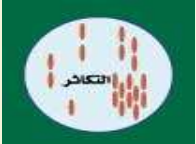
أما الحيوانات آكلة اللحوم مثل الكلاب والنعالب والذئاب فهي من العوائل النهائية للديدان البالغة والتي تعيش في أمعائها ومنها تبدأ دورة حياة هذه الديدان.

طرق الانتقال:

1. فقط عن طريق بيوض الأكياس المائية من العائل النهائي إلى العائل الوسيط
2. لا ينتقل المرض من شخص إلى آخر
3. لا ينتقل من عائل وسيط إلى عائل وسيط آخر (في مرحلة تكوين اليرقة)
4. تبدأ الكلاب في تبرز بيوض الطفيل بعد أن تتلعق اليرقة بسبعة أسابيع
5. تبقى الديدان البالغة حية في في أمعاء العائل النهائي مدة 2-3 سنوات

أهم العوامل التي تساعد على عدم السيطرة على هذا المرض:

1. عدم الالتزام بالتبليغ عن الحالات التي تحدث إلا في حالات نادرة حيث أن معظم الحالات تكتشف بمحض الصدفة في الإنسان وذلك أثناء الفحوص الشعاعية أو العمليات الجراحية أو أثناء الكشف الروتيني على اللحوم من قبل الطبيب البيطري المختص قبل خروجها للمستهلك



2. عدم وجود نظام رصد في الحيوانات من قبل الجهات المعنية
3. وجود أعداد كبيرة من الكلاب الضالة
4. عدم وجود نظام لتسجيل الكلاب المملوكة ومتابعتها
5. التخلص غير السليم من الحيوانات النافقة ومن أحشاء الذبائح المصابة

الإجراءات الواجب إتخاذها للحد من هذا المرض:

1. تفعيل نظام رصد المرض بحيث يكون التبليغ إجباري عن الحالات ضمن تقارير الأمراض
2. رصد المرض بالحيوانات (الكلاب والمواشي) من قبل الجهات المعنية
3. تسجيل ومعالجة الكلاب المملوكة
4. مكافحة الكلاب الضالة
5. الرقابة المشددة على المسالخ وكيفية التخلص من الأحشاء المصابة
6. تفعيل القوانين الخاصة بالذبح خارج المسالخ
7. اعتماد خطط للتقيد الصحي وتنفيذها.

إعداد: د. معاذ النصاروين

المخالفات التي تحتاج إلى إجراءات تصحيحية فورية خلال أعمال الكشف

Stop Now

1. عدم وضع بطاقة أو علامة واضحة على المنظفات والمبيدات الحشرية والمواد الكيماوية وأدوات التنظيف , وغير المخزنة في مناطق منفصلة عن الغذاء
2. استعمال نوع غير ملائم من مواد التنظيف .
3. ملاحظة ضعف في ممارسات النظافة الشخصية .
4. ارتداء ملابس وقاية غير مناسبة .
5. ممارسات خاطئة في حفظ الأغذية مثل أن يترك الغذاء في العلب المعدنية , وأن تترك الأدوات في أوعية الغذاء .
6. ممارسات غير مقبولة في تذويب المواد الغذائية التي تحفظ مجمدة .
7. وجود عمال غير مفوضين في مناطق تحضير الأغذية .
8. عدم تخصيص أسطح للمواد الأولية والمواد المطبوخة
9. عدم الفصل بين المواد الأولية والمطبوخة بشكل جيد
10. عدم استخدام الممارسة الجيدة في التعامل مع المواد المستلمة وخاصة القابلة للتلف منها.
11. وجود أغذية غير مطابقه .
12. أن تكون المغسلة وملحقاتها غير مناسبة لغسيل الأيدي .
13. معاملة الأغذية القابلة للتلف بطرق غير مناسبة
14. أن يعاني العامل من التهابات , جروح , حروق , الخ , غير مغطاة أو مضمدة .
15. وجود حيوانات في مرافق المؤسسة الغذائية .
16. ضبط خاطئ للوقت , ولدرجة الحرارة .
17. عدم استعمال أدوات تستدعي تحديدها إستخدام ألوان مختلفة لمقابضها .
18. ألواح التقطيع في أماكن غير مناسبة .
19. تواجد الأغراض الشخصية للعاملين في أماكن تحضير الأغذية .
20. أن تتواجد أدوات ومواد التنظيف في أماكن تحضير الأغذية.
21. التدخين في غرف الأغذية .



م.غ أحمد صندوقه
دليل التفتيش على الغذاء

رسالة : الوجبات السريعة من اللحوم والدواجن المعدة للإستهلاك هي مواد غذائية سريعة التلف احرص على تناولها وهي ساخنة مباشرة بعد شرائها .

كيف يصبح الطعام خطراً؟؟؟

دليلي إلى الغذاء الآمن / الغذاء الآمن

الممارسات بتلوث الطعام ، إذا قمت بلمس أحد الأطعمة المصنفة بأنها أطعمة خطرة ، فإنك ستقوم بنقل الآلاف من البكتيريا إلى سطحها.

عند توفر الظروف المناسبة ، تضاعف البكتيريا أعدادها كل 10 إلى 30 دقيقة ، فعلى سبيل المثال الخلية الواحدة تنقسم إلى خليتين ، كل خلية تنقسم إلى قسمين لينتج أربعة خلايا والتي تنقسم إلى ثمان خلايا... وهكذا ، وهذا يدل على أن الخلية الواحدة قد ينتج عنها بليون خلية خلال 10 إلى 12 ساعة إذا توفرت الظروف المناسبة.

ما هي الظروف التي تساعد على نمو البكتيريا ؟

تستطيع بعض أنواع البكتيريا تحمل درجات حرارة منخفضة ، وبعضها يستطيع تحمل درجات حرارة عالية ، ولكن بشكل عام معظم أنواع البكتيريا تفضل العيش في بيئة درجة حرارتها دافئة ، وغنية بالبروتين ، ومعتدلة إلى قليلة الحموضة ، وبالطبع هناك استثناءات فبعض أنواع البكتيريا تستطيع تحمل ظروف قاسية جداً مثل تحمل درجات الحرارة العالية أو المنخفضة جداً ، أو النمو في بيئة عالية الحموضة أو الملوحة ، ولكن يمكن أن نعم ونقول أن معظم أنواع البكتيريا تستطيع النمو بشكل أسرع ضمن درجات حرارة تتراوح بين 5 إلى 60 درجة مئوية ، وهذه المنطقة من درجات الحرارة تسمى بالمنطقة الخطرة .



لماذا نهتم بالأحياء الدقيقة؟

الأحياء الدقيقة موجودة في كل مكان. انت لا تراها، ولا تشمها، ولا تحس بطعمها ولكنها موجودة على جسمك، في الهواء، على سطح المطبخ وادواته، وبالتأكيد موجودة في الطعام .

من أهم الأحياء الدقيقة: الفيروسات ، الطفيليات ، الخمائر والأعفان ، والبكتيريا .
الفيروسات تعتبر الفيروسات من أصغر وأبسط الأشكال الموجودة للحياة ، وهي لا تستطيع أن تتكاثر خارج الخلية الحية ، وبمجرد دخولها الخلية الحية تجبرها على إنتاج المزيد من النسخ المكافئة للفيروس نفسه ، ولا تحتاج الفيروسات إلى أطعمة خاصة ، حيث أنها لن تتكاثر في الطعام ، وسيكون دور الطعام مجرد ناقل لهذه الفيروسات ، وعندما تكون موجودة داخل خلايا جسم الانسان ، فإنها ستكاثر وقد تسبب الأمراض .

الفطريات: يتفاوت حجم الفطريات بشكل كبير ، فبعض الأنواع لا ترى بالعين المجردة وهناك أصناف تكون كبيرة بشكل كبير مثل بعض أنواع الفطر (مشروم) . الفطريات موجودة في الهواء ، النبات ، الحيوانات ، الماء ، وبعض الأطعمة ، وتقسّم الفطريات إلى الخمائر والأعفان . ومن بين جميع الأحياء الدقيقة ، تعتبر البكتيريا أكبر تهديد لسلامة الأغذية ، ولها خلية واحدة ، وإذا ما أتيحت الظروف المناسبة فإنها ستكاثر.

البكتيريا: بعض أنواع البكتيريا غير ممرضة بحد ذاتها ، ولكن عندما تكون في الأغذية تتكاثر بصورة كبيرة ، وتقوم بإنتاج السموم التي تؤدي إلى تسمم الأشخاص الذين يتناولون الطعام ، الممارسات التي تحدث أثناء تداول الطعام قد تكون خطرة ، وذلك عندما تسمح هذه

يصبح الطعام خطراً عند تلوثه ، ويمكن تعريف التلوث بأنه وجود - بشكل غير مقصود - مواد مضره للصحة ، أو أحياء دقيقة في الطعام ، يمكن أن يصبح الطعام ملوثاً عن طريق مصادر كيميائية ، بيولوجية ، أو فيزيائية .

خطر المصدر الكيميائي: والذي يشمل المواد المنظفة والمعقمة والمبيدات الحشرية
خطر المصدر الفيزيائي: والذي يشمل وجود مواد غريبة في الطعام مثل الزجاج والحجارة .

خطر المصدر البيولوجي: والذي يأتي بالدرجة الأولى من الأحياء الدقيقة .

ما هو التلوث المتبادل (الخطي) ؟
يمكن تعريف التلوث المتبادل بأنه انتقال المواد الضارة صحياً إلى الطعام عن طريق:

* **الأيدي التي لامست أغذية نيئة:** مثل الدجاج ، ثم لامست أغذية لن تتعرض لمعاملة حرارية بعد ذلك مثل السلطات ، وبالتالي ستمتكن الأحياء الدقيقة الموجودة من النمو والتسبب في حدوث الأمراض .

* **الأسطح و فوط التنظيف غير النظيفة** أو غير المعقمة ، والتي تلامس طعام معد للأكل : بمعنى أنه لن يتعرض لمعاملة حرارية بعد ذلك للقضاء على الأحياء الدقيقة الموجودة نتيجة للتلوث .

* **ملامسة طعام نيء:** (غير مطبوخ) أو طعام ملوث لطعام معد للأكل .

احذر



تقطيع السلطات على نفس المفرومة التي تستخدم لتقطيع اللحوم.

اسم البكتيريا	سبب المرض	فترة الحضانة	الأعراض	المصادر المحتملة	طرق المنع
Clostridium botulinum	السموم التي تفرز بواسطة بكتيريا Clostridium . botulinum	12 - 36 ساعة	إعداد : المهندسة / خلود الحياصات صداع، ازدواجية الرؤية، خمول في العضلات، فشل في عمل الجهاز التنفسي	علبة قنبر، الحמוضة، اللحوم، الأسماك	* العطسة الواحدة قد تحمل معها آلاف الأحياء الدقيقة التي قد تسبب الأمراض. 6 تجنب المأكولات غير الصحية، طبخ الأغذية بشكل جيد.
Clostridium Perfringens	تلوث مياه الشرب أو الحليب	8 - 24 ساعة	إسهال، تشنجات معوية، صداع، قشعريرة	اللحوم، الأسماك وأطعمة أخرى تقدم دافئة (ليست ساخنة)	تبريد الطعام فوراً بعد طبخه (إذا لم يكن معد للتقديم فوراً)، حفظ الأغذية التي تقدم ساخنة على درجة حرارة أعلى من 60 درجة مئوية
Campylobacter jejuna	الإصابة حتى ولو بأعداد قليلة	1 - 7 ساعات	غثيان، تشنجات معوية، صداع بدرجات متفاوتة	الحليب الخام، البيض، الدجاج، لحم الأبقار، الماء	بسترة الحليب، الطبخ بشكل جيد، منع التلوث المتبادل
Cryptosporidium parvum	تلوث مياه الشرب	2 - 10 أيام	إسهال مائي، تلبك معوي، غثيان، فقدان الشهية. قد تستمر الأعراض من 10 إلى 15 يوم	الماء أو الحليب الملوث، العدوى من شخص إلى شخص آخر	الاعتناء بالنظافة الشخصية وخصوصاً غسل اليدين بشكل جيد بعد استخدام الحمام، تجنب استخدام المياه الملوثة
Escherichia coli 0157:H7	بعض أنواع بكتيريا E.coli	2 - 4 أيام	التهاب غشاء القولون	لحم الأبقار المفروم، الحليب الخام، الدجاج	طبخ اللحوم بشكل جيد، تجنب حدوث التلوث المتبادل
Listeria - monocytogenes	الإصابة بهذه البكتيريا Listeriosis	2 - 3 أسابيع	التهاب السحايا، إجهاد	الخضروات، الحليب، الأجبان، اللحوم، الأطعمة البحرية	بسترة الحليب، تبريد الطعام بشكل جيد، تجنب التلوث المتبادل، التعامل مع الأغذية بشكل صحي
Norwalk virus	الإصابة بهذا الفيروس	12 - 48 ساعة	غثيان، قيء، إسهال، غص	المحار النيء، الماء، إنتقال الفيروس من شخص لآخر	معالجة مياه المجاري بشكل جيد، عدم السماح بتحضير الأطعمة للأشخاص المصابين
Staphylococcus	السموم المنتجة من بعض أصناف	1 - 6 ساعات	غص	الكاسترد، الدجاج، البيض، البطاطا المهروسة، صلصة الكريمة	تبريد الأطعمة بشكل جيد، التعامل بشكل صحي مع الأغذية
Yersinia - enterocolitica	الإصابة بهذه البكتيريا بيبكتيريا (Yersinosis)	1-3 أيام	التهاب القولون	الحليب الخام، الماء، اللحم الغير مطبوخة	بسترة الحليب، طبخ الطعام جيداً، منع التلوث المتبادل

ما هي الأحياء الدقيقة المرضية الأكثر شيوعاً والمسببة للأمراض التي تنتقل عن طريق الأغذية ؟

دليلي إلى الغذاء الآمن / الغذاء الآمن

كيف يصبح الطعام خطراً؟
50
Medicinal plants- Drug interactions
دواء طبي مع
دواء
بشكل
ذهنك



مع الأغذية؟

Staphylococcus

ولا يشكون من اي امراض هم حاملون لامراض يمكن نقلها عن طريق الأطعمة.

لذلك من البديهي ان افضل طريقة لمنع انتقال الأمراض من هؤلاء الأشخاص الى الغذاء هو الاهتمام بالـ

الاهتمام بالنظافة الشخصية وخاصة غسل الأيدي باستمرار بالماء والصابون، والاهتمام بالمظهر الخـ

قد تصبح حاملاً لهذا المرض الذي قد تنقله الى غيرك من الأشخاص .

إعداد : المهندسة / خلود الحياصات

يعرف النبات الطبي على أنه النبات الذي يحتوي في عضوه أو أكثر من أعضائه المختلفة أو تحوراتها على مادة كيميائية واحدة أو أكثر بتركيز منخفض أو مرتفع ولها القدرة الفسيولوجية على معالجة مرض معين أو على الأقل تقليل من أعراض الإصابة بهذا المرض إذا ما أعطيت للمريض إما في صورتها النقية بعد استخلاصها من المادة النباتية أو إذا ما تم استخدامها وهي ما زالت على سيرتها الأولى في صورة عشب نباتي طازج أو مجفف أو مستخلص جزئياً .

والنباتات الطبية تم استخدامها منذ القدم لأن الإنسان خلق ليجد نفسه بين النباتات ، فوجد فيها غذاؤه وكساؤه . لكن مع تقدم العلوم الصيدلانية وخصوصاً علم العقاقير الذي من خلاله بلغ علماء العقاقير قدراً كبيراً من العلم في مجال تصنيع الأدوية كيميائياً ، حيث حلت هذه الأدوية محل التداوي بالنباتات الطبية ، إلا أن الرجوع إلى الطبيعة يراود الإنسان بين الفينة والأخرى فيعود لاستخدام النباتات الطبية ، وفي الوقت الحاضر ، أخذت المداواة بالأعشاب والإقبال عليها حيزاً كبيراً وخصوصاً بعد أن أدرجت منظمة الغذاء والدواء الأمريكية الأعشاب الطبية تحت قائمة المكملات الغذائية عام 1990 .

ولسوء الحظ فإن الأوراق العلمية التي تتحدث عن التداخلات بين الأدوية والنباتات الطبية تكاد تكون معدومة ، وقد يكون السبب في ذلك هو عدم القدرة على التعرف وتحديد آلية التداخل ، ذلك أن النبات الطبي يحتوي على عدد كبير من المواد الكيميائية الأمر الذي

يصعب معه تحديد المادة التي أحدثت التداخل ، ولهذا فإن أمام الطاقم الطبي وخصوصاً الذين لهم علاقة مباشرة مع المريض مثل الأطباء والصيدلة مسؤولية الحد من خطر التداخلات التي قد تتسبب في إيذاء المريض وخصوصاً إذا كان المريض يأخذ أدوية ذات دليل علاجي ضيق مثل ثيوفيلين و فينيتون ودواء ديجوكسين . معظم التداخلات الدوائية مع الأعشاب الطبية هي نظرية وقد تكون متوقعة الحدوث بناء على أسس علمية وليست مبنية على أسس تجريبية (إلا في حالات محدودة جداً) .

ومن الأمثلة على ذلك ما يلي :

1. نبات الجنسينغ وأسمه العلمي هو (Panax Ginseng) ، ويسمى العشبة السحرية ، وهو نبات منتشر في شرق قارة آسيا وبعض أنحاء كوريا ، وله أنواع عديدة وأن النوع الجيد منه إذا تعرض للبخر قبل أن يجف صار لونه أحمر ، والنبات ينبت في الأماكن المظلمة والرطبة بعيداً عن أشعة الشمس ، والجزء المستخدم هي الجذور ، استخدام نبات الجنسينغ يؤدي إلى تثبيط استقلال دواء هكساباريتال (

hexabarbitol) ، ويؤدي إلى زيادة طرح بعض الفيتامينات مثل فيتامين ب1 ، وفيتامين ب2 ، وفيتامين ج . وتوقعات بحدوث تداخلات دوائية

مع الأدوية الخافض وأدوية القلب .

2. الثوم : الاسم (Allium sativum)

الفصيلة النرجسية (amaryllaceae) يمكن أن

يزيد من فعالية أدوية مانعة تخثر الدم

(anticoagulants) والأدوية

المانعة لتجمع الصفائح الدموية .

3. العرقسوس : الاسم العلمي هو (glycyrrhiza glabra) ،

يعتبر العرقسوس مشروباً شعبياً في معظم بلدان الشرق الأوسط وبلدان حوض البحر الأبيض المتوسط ، وكثير من البلدان ذات المناخ القاري (الحار الجاف صيفاً) لتقليل الإحساس بالعطش ،

يحتوي العرقسوس على مركبات عديدة ، منها : جلايكوزايد الجليسرهيزين (glycyrrhizin glycoside)

وهو المسؤول عن المذاق الحلو ، والذي يعتبر أحلى من السكر خمسين مرة ، وجلايكوزايد السابونين (saponin glycoside)

المسؤول عن تكوين الرغوة ، والمركبات السابونية تؤدي إلى

تحلل كريات الدم الحمراء ، ولذلك فإن حقن (1 سم³) من عرق السوس في الدم تؤدي إلى الوفاة بعكس شربه . كما يحتوي العرقسوس على مادة كاربينوكسولون

(carbenoxolone) التي تعمل

على حبس عنصر الصوديوم والماء في الجسم محدثة ارتفاعاً في ضغط الدم ، لا ينصح شرب العرقسوس إذا كان الشخص يشكو من ارتفاع التوتر الشرياني بسبب حدوث تداخل دوائي ما بين العرقسوس والأدوية الخافضة لارتفاع التوتر الشرياني .

بعض الخضروات مثل القرنبيط (cauliflower) والملفوف (cabbage)

تحتوي مواد لها القدرة على تحفيز نشاط الانزيمات المسؤولة عن

عملية الاستقلاب ، لقد وجد بأن هذه الخضروات تحتوي على مركبات تنتمي إلى

مجموعة الاندول (indoles) والتي لها تأثير بيولوجي ولها القدرة على التدخل



مع الأدوية الخافض وأدوية القلب .

2. الثوم : الاسم (Allium sativum)

الفصيلة النرجسية (amaryllaceae) يمكن أن

يزيد من فعالية أدوية مانعة تخثر الدم

في استقلاب الأدوية ، فدواء باراسيتامول يستقلب بدرجة أعلى بتناول مثل هذه الخضروات ، وكذلك دواء وارفارين ، وأن التوافر الحيوي لدواء فيناسيتين (*phenacetin*) يقل بنسبة 50 % مقارنة بتناول طعام خالي من الخضروات التي لا تحتوي على مركبات الاندول .

4. الخضروات والحمضيات التي تحتوي

مركبات فلافونويدية (*flavonoids*) ، مثل ليمون الجنية (الليمون الهندي) (*grapefruit*) والذي يحتوي على مواد فلافونويدية - نارينجين - تعمل على زيادة كمية بعض الأدوية في الدم عن طريق تقليل استقلاب الأدوية المبكر (*first - pass metabolism*) . فشرب عصير ليمون الجنية مع دواء فيلوديبين (*felodipine*) يرتفع توافره الحيوي بنسبة 206 و 284 % عند مقارنته عندما يؤخذ مع الماء ، وكذا دواء نيفيديبين (*nifedipine*) الذي يرتفع توافره الحيوي إلى أكثر من الضعف عند أخذه مع هذا العصير ، عصير ليمون الجنية يزيد من التوافر الحيوي للأدوية التالية : ميدازولام (*midazolam*) ، تريازولام (*triazolam*) ، تيرفينادين (*terfenadine*) ، سيمفاستاتين (*simvastatin*) ، ودواء ميثيل بريدينزول .

(*methylprednisolone*) .

أشارت الدراسات إلى أن الجرعات القليلة من شراب عصير ليمون الجنية في بادئ الأمر يبطئ نشاط أنزيمات الأمعاء ، ولهذا تكون الزيادة في التوافر الحيوي لمثل هذه الأدوية قليلة ، بينما الجرعات المتكررة تعمل على تثبيط أنزيمات الكبد

المسؤولة عن استقلاب مثل هذه الأدوية ، ولهذا فإن زيادة التوافر الحيوي تكون ملحوظة بشكل كبير ، وأن الأنزيمات التي يثبطها عصير ليمون الجنية تتبع لنظام أنزيمي متعدد يطلق عليه سايتوكروم ب450 (*cytochrom P 450*) .

إرشادات للحد من حدوث

التداخلات :

تحديد عوامل الخطورة لدى المريض : وأهم هذه العوامل هي : العمر ، طبيعة المشاكل الصحية لدى المريض (أمراض الكلى ، الكبد ،) ، السلوك الغذائي ، التدخين ، شرب الكحول ، وغيرها .

معرفة التاريخ الدوائي : ضرورة المعرفة الدقيقة والشاملة لكل من الأدوية التي تصرف للمريض بوصفة طبية والتي لا تصرف بوصفة طبية ، ذلك أن كثيراً من المرضى لا يعيرون اهتماماً للأدوية التي يأخذونها بدون وصفة طبية ولا يتذكرونها ، وربما تكون هي السبب في حدوث كثير من التداخلات الدوائية .

المعرفة الجيدة للأدوية : معرفة خصائص الدواء والفعل الدوائي الرئيسي والثانوي وخصوصاً الأدوية الداخلة في المعالجة والأدوية المتوقعة وصفها للمريض ، ضرورة للحد من حدوث التداخلات الدوائية . أيضاً يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار الأدوية البديلة الأقل تسبباً في حدوث التداخلات الدوائية .

استخدام أقل عدد ممكن من الأدوية في المعالجة .

تثقيف المرضى : ويتمثل ذلك في إعطاء الإرشادات الوافية حول الاستخدام الصحيح للأدوية ، وكذلك معلومات عن الأدوية الداخلة في المعالجة ،

والطلب من المرضى تسجيل أي أثر سلبي أو أثر غير متوقع للدواء .

المراقبة الدورية لنظام المعالجة : ليست فقط من أجل تسجيل حدوث التداخلات الدوائية بل أيضاً ملاحظة أي أثر سلبي للدواء قد يظهر على المريض ، ووضع الحلول المناسبة لتفاديها أو الحد منها ، وأن أي تغير قد يظهر على سلوك المريض يجب أن يفسر على أنه ناتج عن الآثار الجانبية للأدوية مالم يثبت العكس .

نظام المعالجة الفردية : من المعروف بأن مدى الاستجابة الدوائية يختلف من شخص إلى آخر ، اعتماداً على عدة عوامل أهمها العامل الوراثي ، وأن نظاماً علاجياً لمريض قد لا يناسب مريضاً آخر لنفس الحالة ، وعليه فإن الأولوية لوضع نظام معالجة للمريض يجب أن يأخذ بعين الاعتبار حاجة المريض ومدى استجابته السريرية للدواء .

الصيدلاني / راتب الحنيطي

مختبر الرقابة الدوائية



المؤسسة العامة للغذاء والدواء تحذر من المنتجات العشبية "غير المرخصة"

إغلاق ومخالفة 80 محل أعشاب في عمان وضواحيها

حذّر مديرعام مؤسسة الغذاء والدواء الدكتور محمد الرواشدة المواطنين من شراء المنتجات "غير المرخصة" المصنعة من الأعشاب الطبية ، حفاظاً على صحتهم وتفادياً لاستغلالهم مالياً وجسدياً.

وأكد الرواشدة على أن المؤسسة اتخذت إجراءات مشددة بحق أصحاب مراكز تباع تلك المنتجات، لافتاً إلى إغلاق ومخالفة ما يزيد على 80 محلاً في عمان وضواحيها خلال الأسبوع الماضي.

وتحاول "الغذاء والدواء" تفعيل التشريعات النازمة لعمل المؤسسات والمراكز التي تسوق منتجات وصفها الرواشدة ، بأنها "ضارة" وتباع بأسعار خيالية، معتبراً إعلاناتها "مضللة".

واضاف قائلاً أن "بعض المراكز غير المرخصة " ، تضلل المواطن وتستغله مالياً ونفسياً، وطالب المواطنين الذين يتعرضون لاستغلال هذه المراكز، التقدم بشكاوى خطية إلى المؤسسة، وستتحرك الفرق الميدانية مباشرة للتحقق من أي شكوى. وخصصت " مؤسسة الغذاء والدواء " خطأ ساخناً مجانياً هو 080022660 ، بهدف التبليغ عن المراكز والحال التي تقوم بالترويج للمنتجات العشبية.

وتشير المادة 8 من قانون الصحة العامة إلى أنه لا يجوز نشر الإعلان **دليلي إلى الغذاء الآمن / الملف** إلا بموافقة الوزير، في حين أن المادة 35 من القانون ذاته، توضح أنه لا يجوز الإعلان والترويج لأي مادة لها صفة دوائية بأي وسيلة من

وسائل الإعلام، إلا بموافقة نقابة الصيادلة.

بالإضافة إلى ذكر تفاصيل التدخلات الدوائية إن وجدت والآثار الجانبية والاحتياطات والتحذير على النشرة المرفقة مع المستحضر النباتي على أن تكون المعلومات مطبوعة بوضوح ويصعب إزالتها ، ويجب أن تتفق نصوص النشرات (الموزعة بقصد الترويج / التسويق والإعلانات مع الإدعاءات المذكورة) .

(من أسس إجازة المستحضرات النباتية

والنواتج الطبيعية لسنة 2007)

إعداد :المهندسة / خلود الحياصات



النباتية والنواتج الطبيعية

والغذاء والدواء بناءً على أسس لإجازة المستحضرات من خلال لجان متخصصة ومسؤولة عن تسجيل وإجازة المستحضرات النباتية والنواتج الطبيعية ، بدلانية التي تصنف كمستحضرات نباتية أو لها من قبل اللجنة وصدر رقم إجازة لها ، استخدمه للتعريف:

(Medicinal) : أي نبتة أو عشبة كلها أو جزء منها شخيص أو المعالجة أو للوقاية من الأمراض أو تحسين صحة الإنسان أو المحافظة عليها .

(Natural) : المادة المستخرجة من نبات أو الدقيق أو الأحياء البحرية ، ويمكن أن تكون غضة أو المعالجة أو للوقاية من الأمراض ، أو تستخدم في الإنسان أو المحافظة عليها ، وتطبق عليها أسس

التنظيف و التعقيم

التنظيف: إزالة الأوساخ و بقايا الطعام الظاهرة وحتى يكون فعالاً يجب اتباع التالي:



1. إضافة مادة التنظيف لتلامس الأوساخ
2. تفكك الأوساخ عن الأسطح المراد تنظيفها
3. تشتت الأوساخ في مياه الغسيل
4. التخلص من الأوساخ والمادة المنظفة عن طريق الشطف بالماء

🇸🇦 حسب قانون FDA كل سطح يلامس الأطعمة الأكثر خطورة بدرجة حرارة الغرفة يجب أن ينظف كل 4 ساعات .

التعقيم: التخلص من الجراثيم الممرضة و التي يمكن تواجدها على المعدات والأدوات بعد التنظيف الجيد و هناك عدة طرق لهذه الغاية:

1. التعقيم الحراري
2. التعقيم الكيميائي

🇸🇦 التعقيم الحراري له محاسن تجعله مفضلاً لأنه لا يسبب تآكل الأسطح، ويقضي على كافة أنواع الميكروبات، ولا يترك بقايا أو بقع ظاهرة ويمكنه النفاذ إلى أصغر الشقوق

إعداد : عمر الخوالده

فالانكسار الحاد في مخطط وزن الطفل الحاد ، والانكسار المتدرج في مخططي و بسوء التغذية .

📌 ما هو علاج سوء و نقص التغذية عند

يختلف العلاج بحسب نوع سوء التغذية وسببه و أسبابه ، ويرجع العلاج إلى إسعاف الطفل وعلاج السبب والإدخال التدريجي للعناصر الغذائية الناقصة ، و الحالات الحرجة و الشديدة قد تحتاج لتغذية الطفل بأنبوب المعدة وحتى التغذية الوريدية عند الطفل .. كما يصاب الطفل المصاب بسوء التغذية عادةً بالتعب السريع والشحوب والحزن و قد تظهر على الودومات (انتفاخ القدمين وحول العينين) و تشققات الجلد..

📌 كيف يتم تشخيص سوء تغذية الطفل ؟

يؤكد تشخيص سوء التغذية بمجموعة من الفحوص و بدراسة مخطط كتلة الجسم عند الطفل ومؤشرات أخرى.. فقد يجري الطبيب معايرات للدم وبروتينات الدم ووظائف الكلى و الكبد...و يكون لدى الطفل حالة من نقص و سوء التغذية إذا كان مخطط كتلة الجسم عند الطفل ما دون الانحراف المعياري 3 (إلى

عند الأطفال

سوء التغذية عند الأطفال ؟

العمليات التي يقوم بها جسم والحيوية والنمو والعمل السليم نقص التغذية عند الطفل فهي بين حاجة جسم الطفل من سرفه من طاقة وبروتينات ، أو أكبر مما يتلقاه أو أن ما يصرفه م نقص التغذية عن النقص في سم ، أو كليهما مع أو بدون ، مما يسبب ضعف الطفل و أثر الطول ونتائج



العوامل التي تساهم في إنتشار الأمراض المحمولة عن طريق الأغذية

الكريم
يتكون من مكونات الحليب ومكونات
ومواد استحلاب ، وملونات ومنكهات ،
حوالي 12% دهن حليب وحوالي 11%
سكر وحوالي 0.3% مواد مثبتة للقوام
stabilizer كالجلائين ومواد استحلاب ، وقد تضاف منكهات وملونات طبيعية

الآيسكريم والأمراض :

من الأمور التي يجب مراعاتها أن الآيسكريم يمكن أن يكون سبباً في الكثير من الأمراض والسموم الميكروبية ولقد سجل التاريخ حوادث كثيرة للتسمم الغذائي عن طريق الآيسكريم، لا سيما وأن الآيسكريم يحتوي على مواد حساسه سريعة التلف كالحليب والبيض ويستهلك كثيراً من قبل الأطفال والذين لا يكون مكنماً لديهم نمو الجهاز المناعي .

ومن الأمراض التي يمكن أن ينقلها الآيسكريم ما يلي :

1. النزلات المعوية السالمونيلية خاصة عند الأطفال .
2. الدسنتاريا المعوية (الباسيلية) .
3. العدوى بفيروس الكبد الوبائي .

ونه الغذائي، كان الأساس الذي فرضت
عبر التاريخ أيضاً فإنه ومع تحول الإنسان
هتنامه يزيد نظراً للظروف البيئية المحيطة به
عية التي تساعد على الاحتفاظ بمحصوله
ممكن و ذلك للتخلص من شبح المجاعة
صاد غير جيد و الناتج عن تفشي الأوبئة
على مشاكل أخرى مرتبطة بالتوزيع مما أدى
من أجل تطوير الطرق الناجعة للاحتفاظ
آخر.

الات فقد بدأ بتشكيل الخطوات الأولى لما
الطعام) ، و هذه التقنيات التي تم تطويرها
يات اساسية وهي:



الاستراتيجية الصحية الوطنية للسنوات الخمس المقبلة

تماشياً مع الأهداف الواردة في الأجندة الوطنية ووثيقة كلنا الأردن صدرت عن المجلس الصحي العالي الإستراتيجية الصحية الوطنية للسنوات الخمس المقبلة.

وأعتمدت هذه الإستراتيجية على أربعة محاور رئيسية هي:

1. محور القوى البشرية : استقطاب الكفاءات الفنية والمحافظة عليها وإنتهاج سياسة مثلى لتأهيل الكوادر، إعتداد ببرامج تقييم للكفاءات الفنية، وتوجيه مخرجات التعليم لموائمة احتياجات السوق من الكوادر الصحية.

2. محور العمليات: تعزيز قدرات خدمات الرعاية الصحية الأولية والثانوية وربط كليهما من خلال نظام تحويلي فعال، تحسين إدارة المعلومات الصحية، التطوير المؤسسي، زيادة التنسيق والتعاون، المحافظة على صحة البيئة ، وضمان توفير شروط الصحة والسلامة المهنية.

الاستراتيجية

ف هو لتحديد المسار والوسائل
ن عدم فقدان التركيز بحيث يسعى
ه وبذل جهد منظم في هذا الاتجاه
جود أدوات خاصه لتقييم الإنجاز
روج خط السعي عما هو مرسوم له
ليات إعادة التصحيح.
رأيتجيه فالحاجه تصبح ملحه أكثر
ت تقييم ومعالم قياس وذلك لطول
هذه الاهداف.
يق إستراتيجيه المؤسسه في مجال
التالي:

جبية للمؤسسة العامة للغذاء
الرقابة على الغذاء

من خلال خفض معدلات الإصابة

البازيلا



إن بعض أصناف البازيلا قد ظهر في الألف العاشر قبل الميلاد في جنوب شرق آسيا، ولا يعرف إن كان هناك ظهور له في مكان آخر قبل ذلك التاريخ. ويعتقد أن تسميته مشتقة من اللغة السنسكريتية (الهندية القديمة): "كرشاتي"، وتعني الثالث، مما يوحي بأن طحين البازيلا كان يخلط مع طحين القمح ومع طحين ثالث في عجينة الخبز.

ومن المعروف أن حساء البازيلا كان يباع في شوارع روما القديمة وأن البازيلا كانت تتمتع بشعبية في قصر الملك الفرنسي لودفيغ الرابع عشر (كانت زوجته تعشق البازيلا، وكذلك كانت تفعل عشيقته). ويعرف من البازيلا حالياً سبعة أصناف تنتشر في أنحاء كثيرة من العالم.

إعداد : عاصم جاد

✓ مصدر هام للألياف.

✓ يخفف نسبة الكوليسترول في الدم.



الزعر

فوائده :

✚ لضيق التنفس

✚ مضاد للديدان

✚ مشد للمعدة

✚ يسمن البدن ويقويه

يقول الطب الحديث عن

الزعر أنه يفيد في طرد

الديدان ويفيد في آلام الحلق

والأنف والحنجرة والمعدة

ويساعد على الهضم ،

وامتصاص المواد الدهنية وينقي الكبد والمعدة والصدر ويسكن المغص .

كيفية تحضيره ::

ضع ملعقة صغيرة من الزعر لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان ويمكن تحليته حسب الرغبة ، يشرب من 1-2 كاسة يومياً .

إعداد : ابراهيم الشويكي

الغذاء النباتي

البطاطا



تتمتع البطاطا بشعبية قل نظيرها، وهي النبات الوحيد الذي يضافي القمح والأرز بل ويسبقهما في عدة مناطق من العالم.

الموطن الأول للبطاطا مناطق أميركا الجنوبية (تشيلي، البيرو، بوليفيا، كولومبيا والأكوادور).

نقله الإسبان إلى بلادهم، ومن هناك انتشر إلى كل أنحاء أوروبا و باقي العالم.

✓ غنية بالفيتامين C والفيتامين B6 والبوتاسيوم.

✓ مصدر طاقة للجسم.



صحة الاسرية

ي للعام 2007 حيث بينت

الكلي للمرأة الأردنية بنسبة

2 حيث انخفض المعدل خلال

من 3.7 إلى 3.6 % .

ولادات) للمرأة في الحضر من

ت خصوبة المرأة في الريف من

صوبة في منطقة الوسط على

في الشمال من 3.9 إلى 3.8

سيدة أعمارهن بين 15- 49

فئة العمرية من 25 . 29 سنة

2007 إذ بلغت 212 طفل

خط الشكاوي المجاني

على مدار 24 ساعة

080022660



أو باستخدام الموقع الإلكتروني
للمؤسسة العامة للغذاء والدواء

www.jfda.jo

خدمة استقبال الشكاوي على
الغذاء والدواء



ويتم التعامل مع الشكاوى بالسرعة الممكنة من خلال الكشف السريع على المؤسسة الغذائية المشتكى عليها للتحقق من مضمون الشكاوى وفي بعض الحالات يتم إبلاغ صاحب الشكاوى بالاجراءات التي تمت. علماً أن جميع الشكاوي الواردة إلى مكتب عمان تحاط بسرية تامة ويتم حفظ الشكاوي إلكترونياً بالإضافة إلى حفظها في ملف خاص لهذه الشكاوي وبالاجراءات التي تمت عليها.

مسؤول الشكاوي وخدمة الجمهور
م. غ : لافي الحوراني

نادي أصدقاء المؤسسة

واجبنا خدمتكم

ودوركم إرشادنا

وصحتكم غايتنا



يتقدم الدكتور / محمد الخريشا مدير مكتب عمان بالشكر والتقدير لكافة المواطنين الذين تقدموا بشكاوي حول بعض المؤسسات الغذائية (أصدقاء المؤسسة) وكان لهم الدور في إرشادنا لمتابعة مخالفات حرجة تؤثر على الصحة العامة وأدت إلى ضبط كميات من المواد الغذائية الغير صالحة للإستهلاك البشري وبعض الاشخاص المتعاملين بهذه المواد تم وقفهم وتحويلهم الى القضاء لينالوا العقوبات المناسبة ,ومن هؤلاء الاصدقاء :-

- ابراهيم عارف الشوبكي

- نسيم عوض

- سمير هشال

- فواز الحسيري

- عادل محمد

شكاوي وخدمة الجمهور
- ناظم كريشان

سنة العامة للغذاء والدواء في خدمة ورعاية مصالح المواطنين تم ر الشكاوي المتعلقة بالغذاء في مكتب عمان , وتم مؤخراً ككاوي الدواء وذلك من أجل رفع مستوى الخدمة المقدمة الإجراءات المقدمة للمواطنين.

سنة وموثقة لتنفيذ هذه الواجبات وذلك من خلال النماذج التي تتطلب العمل والخدمات المقدمة , وكذلك أنيطت خدمات مؤسسات الغذائية لتقديم برامج الرقابة الذاتية وإلحاق المشرفين ية المختصة في هذا المجال والتي تعقد بشكل دوري بالمؤسسة سيداً لرسالة المؤسسة العامة للغذاء والدواء في رفع مستوى المؤسسات الغذائية بالإضافة إلى ذلك تقديم نشرات وبوسترات بمستوى الخدمات المقدمة .بالاضافة الى تحقيق محور اساسي وكسب ثقة المستهلك

استقبال الشكاوي على الهاتف المجاني (080022660)

خلال الموقع الإلكتروني للمؤسسة العامة للغذاء والدواء

دورات المشرفين الصحيين

تم عقد الدورات التالية للمشرفين الصحيين وكانت بواقع ثلاثة أيام متتالية و / أو متقطعة :

1. بتاريخ 2008/5/24 مبنى المؤسسة العامة للغذاء والدواء
2. بتاريخ 2008/5/25 مبنى المؤسسة العامة للغذاء والدواء
3. بتاريخ 2008/6/7 مبنى المؤسسة العامة للغذاء والدواء
4. بتاريخ 2008/6/8 مبنى المؤسسة العامة للغذاء والدواء
5. بتاريخ 2008/6/17-19 محافظة الزرقاء
6. بتاريخ 2008/6/24-26 محافظة إربد
7. بتاريخ 2008/6/28 مبنى المؤسسة العامة للغذاء والدواء

علماً بأن عدد المشرفين الصحيين الحاصلين على شهادة مشرف صحي بعد مشاركتهم في الدورات المتخصصة في مجال صحة وسلامة الغذاء بلغ أكثر من 140 شخص في محافظات

15

مما هي الأوائد الفيتامينات



ومصادرها

1- فيتامين أ : يساعد في الحفاظ على

الجلد ولعينين والمسالك البولية

وأقدم بجزيل الشكر والتقدير للمؤسسة العامة للغذاء والدواء على إسهامها في تطوير جهاز العصبي والجهاز وأخص بالذكر كافة العاملين في مكتب عمان وعلى رأسهم الدكتور فوزي و ضروري لصحة العظام و محمد الخريشا (مساعد مدير الرقابة على الغذاء لشؤون العاملين) ، ومصادره : البطاطا لحرسهم على ضمان سلامة الغذاء من خلال التعاون مع القطاع و الحليب و الكبد و زيوت الخاص وكذلك العاملين في هذه المجلة لما فيها من منفعة للجميع كبد الحوت والبيض و الزبد والخضروات الخضراء و الصفراء.

أجرى الحوار : **2- في الحبيب** ب1 : ضروري لإطلاق

الطاقة من الغذاء و يساعد القلب

العصي في تأديه وظائفهما

السؤال (4):

هل لديك أي اقتراحات تود ذكرها؟

جواب:

أقترح أن تقوم المؤسسة العامة للغذاء والدواء بإصدار بطاقة للمشرفين الصحيين وتوزيعها على العاملين في تطبيق التعليمات الصحية الخاصة بالسلامة الغذائية ومن باب مكافئة من يسعون إلى التميز بالخدمات المقدمة .

القطاع الخاص

يتمتع من العاملين في مجال الصناعات الغذائية مع التنسيق مع خدمة الجمهور لعقد أي مقابلة مع

مكتب بين المؤسسة العامة للغذاء والدواء / مكتب عمان بسات الغذائية كشريك استراتيجي للمؤسسة وبناءً مع التعليمات والإشراف الصحية الصادرة عن للنصح والإرشاد والتوجيه يتشرف مكتب عمان

الضبعة

العام 1996

والدواء تعليمات الشروط الصحية الخاصة بمطاعم



باحكام , و **مصادره** : الخميره
واللحم والخبز المصنوع من الحبوب
الكامله و الاطعمه الجبويه والبنديق
والبسله والبطاطس ومعظم
الخضروات.

3- فيتامين الريبوفلافين ب2 : يساعد
خلايا الجسم في استعمال
الأكسجين ويساعد في تجديد
الانسجه وصحه الجلد **ومصادره** :
الحليب والجبن والكبد والسمك
والدواجن والخضروات الخضراء.

4- فيتامين النياسين ضروره 
المواد الكربوهيدراتية و يساعد في
الحفاظه على صحه الجلد **ومصادره**
: الكبد والخميرة واللحم
القليل الدهن والخبز والأغذية
المصنوعة من الحبوب الكامله .

5- فيتامين ب2 : ضروري لصحه
الاسنان واللثة والأوعية الدموية
والجهاز العصبي وخلايا الدم
الحمراء **ومصادره** : الخميرة
واللحم والبيض والحبوب

والسمك ومعظم الخضروات.

6- فيتامين حمض البانتوثين : يساعد
الجسم في تحويل المواد
الكربوهيدراتية والدهون
والبروتينات إلى طاقه **ومصادره** :
صفار البيض واللحم والبنديق
والأطعمه المصنوعه من الحبوب
الكامله

7- فيتامين ب12 : ضروري لتكوين
الصحيح لخلايا الدم الحمراء
ويساعد الجهاز العصبي وأداء
وظيفته تأديبه سليمه **ومصادره** :
البيض واللحم والحليب ومنتجات
الالبان .

8- فيتامين البيوتين : ضروري لسلامه
جهاز الدوره الدمويه والحفاظه على
صحة الجلد **ومصادره** : صفار
البيض والبنديق والكبد والكلية
ومعظم الخضروات الطازجه كما
تصنعه بكتيريا الامعاء.

9- فيتامين حمض الفوليك : ضروري
لانتاج خلايا الدم الحمراء
ومصادره : الخضروات ذات
الأوراق الخضراء و الخميره
واللحم و الدواجن والسمك.

10- فيتامين ج حمض الاسكوربيك
: ضروري لصحه العظام والاسنان
والشام الجروح **ومصادره** : الموالح
والطماطم والكربن غير المطبوخ و
البطاطس و الفراوله .

11- فيتامين هـ (توكو فيرول) يساعد
في منع أكسدة الاحماض الدهنية
ومصادره : الاطعمه المصنوعه من
الحبوب الكامله والخس والزيتون
النباتيه.

12- فيتامين ك : ضروري للتخثر
البيتي **ومصادره** :
الخضروات ذات الاوراق الخضراء
كما تصنعه بكتيريا الامعاء .
إعداد : ماهر تلحمي

دور الخضروات والفواكه في الوقاية من أمراض السرطان

قام الباحثون في مجال السرطان بإجراء
العديد من الدراسات العلمية حول
العلاقة العكسية المباشرة ما بين استهلاك
الخضروات والفواكه والإصابة بأمراض
السرطان في مواقع الجسم المختلفة، حتى
غدت هذه العلاقة حقيقة علمية مقررة،
خاصة في أنواع السرطان التي تصيب كلاً
من المعدة والمريء والرئة وتجويف الفم

والبلعوم وبطانة الرحم والبنكرياس
والقولون.

وفيما يلي استعراض لأهم أنواع السرطان
التي يرتبط منعها بزيادة الإستهلاك من
الخضروات والفواكه :

1-سرطان المعدة : أظهرت جميع
الدراسات أن استهلاك الخضروات
الطازجة والورقية بشكل متكرر يرتبط
ارتباطاً مباشراً بمنع الإصابة بسرطان
المعدة (وهو النوع الأكثر انتشاراً في العالم
وبدرجة أقل، فقد وجد أن تناول
الحمضيات ثم الزنبقيات (الثوم والبصل
والكراث) يساعد على التقليل من
الإصابة بالسرطان.

2- سرطان القولون : أظهرت معظم
الدراسات أن الخضروات بشكل عام
(الطازجة وغير الطازجة والورقية) تساعد
على التقليل من إصابة الإنسان بسرطان
القولون، ذلك أنها تزيد من سرعة مرور
فضلات الأغذية المهضومة من خلال
الامعاء وتقلل من الضغط الذي تولده
هذه الفضلات على جدار الأمعاء
الغليظة، وهذا بدوره يقلل من فرصة
تكون جيوب الأمعاء (وهو ما يعرف
بداء الأمعاء الردي) ويقلل كذلك من
إصابة بسرطان القولون.

3- سرطان المريء : بينت جميع
الدراسات العلمية التي استخدمت
الخضروات بشكل عام، والورقية منها
والبنندورة بشكل خاص، بالإضافة إلى
الحمضيات، أن الاستهلاك المنتظم لهذه
الأطعمة يساعد على منع حصول
السرطان في تلك المنطقة من الجسم،
وأظهرت أن الخضروات الفصيلة الزنبقية



ليس لها أي دور في منع هذا النوع من السرطان .

4- سرطان الرئة : يعد سرطان الرئة أحد أكثر أنواع السرطان التي تسبب حالات الوفاة في الولايات المتحدة في كل من الرجال والنساء ، وقد بينت نتائج الدراسات التي أجريت هناك أن تناول الخضروات الورقية والبندورة بشكل خاص يحد بشكل واضح من فرص التعرض لهذا النوع من السرطان ، كما بينت أن الجزر يساعد-ولكن بدرجة أقل- على الحد من الإصابة به



ولعل أحد أهم الأسباب التي توضح هذه العلاقة أن المدخنين في الغالب (وهم يشكلون غالبية المصابين بسرطان الرئة) هم أقل استهلاكاً لهذه الأصناف من الأغذية من سواهم، وذلك بسبب ضعف شهيتهم وقلة إقبالهم على تناول

دور السمين في سبيد أو إبقاء سجون
العوامل المانعة للسرطان والتي تتوافر في
مثل هذه الأغذية.

5- سرطان المريء : وتجويف الفم والبلعوم : تعد الخضروات الورقية والحمضيات من أهم الأغذية النباتية التي تقي من الإصابة بهذه الأنواع من السرطان، كما بينت الدراسات أن الجزر يلعب دوراً لا يقل أهمية عن الأغذية سالفة الذكر، بل أن دوره يفوق دور أي نوع آخر من الخضروات والفواكه في الوقاية من هذا السرطان.

6-سرطان القولون :تعد نباتات الفصيلة الصليبية مثل الزهرة والملفوف واللفت والفجل والخردل من أهم الخضروات

التي تقي من الإصابة بهذا النوع من السرطان، كما تساهم الفواكه الحمضية والجزر في التقليل من فرص الإصابة به ، وهي تأتي في المرتبة الثانية بعد نباتات الفصيلة الصليبية في الحد والوقاية منه .

7-سرطان الثدي : يعد سرطان الثدي أكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء في الولايات المتحدة وثاني أكبر مسبب لحالات الوفاة من بين أنواع السرطان المختلفة ، وتشير الدراسات إلى أن هناك علاقة عكسية واضحة ما بين استهلاك الخضروات الورقية والجزر والفواكه، والإصابة بهذا النوع من السرطان.

8-سرطان البنكرياس : أوضحت غالبية الدراسات التي أجريت على المرضى المصابين بسرطان البنكرياس أن الخضروات والفواكه تساهم وبدرجة كبيرة في الحد من الإصابة بهذا النوع من السرطان.

9-سرطان حدة البروستات : يعد هذا النوع من السرطان إستثناء من بين أنواع السرطان التي لها علاقة بتناول الخضروات والفواكه، حيث أظهرت جميع الدراسات العلمية المتعلقة بهذا الشأن أن استهلاك الخضروات والفواكه لم يكن له أي دور في الحد من تطور هذا المرض .



اشرب الشاي...وانعم بفوائده



المشروب الذي نتناوله بكثرة لدرجة إننا لا يمكننا أن نتذكر عدد مرات تناوله في اليوم، وهو مشروب

محبب للأطفال بنوعيه الأسود والأخضر.

وقد كشفت الأبحاث والدراسات فوائد عظيمة للشاي بنوعيه اللذين يختلفان تبعاً لدرجة التخمير التي تتعرض لها أوراقها أثناء الصناعة، فالأخضر ذو تخمير أقل من الشاي الأسود.

ومن فوائد الشاي التي أكدها العلم أنه:

1. يساعد على خفض الكوليسترول، والوقاية من الأزمات القلبية، وهذا ما يقره أساتذة القلب على مستوى العالم؛ حيث يعتبر الكوليسترول السبب الرئيس في حدوث جلطات الشريان التاجي، وبالتالي الأزمات القلبية.

2. يخفض من ضغط الدم، ويرجع السبب في ارتفاع ضغط الدم إلى إنزيم تفرزه الكلى، ويعمل الشاي على تعطيل عمل هذا الإنزيم، مما يساهم بشكل كبير في خفض ضغط الدم.

3. يساعد في الوقاية من السكري؛ إذ يحد من المأكولات الطبيعية في الشاي -

خاصة الأخضر - بمنع الإنزيم الخاص بتحويل النشا إلى سكريات بسيطة يمكن امتصاصها في مجرى الدم، فينخفض بذلك مستوى السكر.

4. يساهم الشاي الأخضر بشكل كبير في وقاية الأسنان من التسوس، ويحمي اللثة من الالتهابات؛ حيث يعمل كمضاد للبكتيريا المصاحبة للطعام، والتي تترسب على الأسنان، فيمنع تكوّنهما، ويزيل الرائحة الكريهة من الفم.

5. لا يساعد الشاي فقط على الاسترخاء، بل يمكنه أيضاً المساعدة في التخلص من الكيلو جرامات الزائدة في أوزاننا، فالشاي بجميع ألوانه يخمد النحافة؛ حيث يحفز ويقوى عملية حرق السعرات في الجسم.

ويمتاز الشاي الأخضر بقدرته على تخليص الجسم من مواد سامة، ومحارب احتباس الماء، وينشط عمل الجهاز الهضمي، والكليتين، كما أنه يقلل من حدة الشهية .

6. يحتوى الشاي على مواد تسمى «الفلافونولات» تقاوم المواد المؤكسدة ، التي تدمر أنسجة الجسم وتفسدها، وبالتالي يعمل الشاي على وقاية الجسم من التحولات السرطانية.

7. قام فريق من الباحثين

بعمل كريم من الشاي

الأخضر ، يساهم في

الحماية من سرطان الجلد،

بمنعه تكون الخلايا السرطانية . وإيقاف نموها، إن المأخذ الوحيد الذى يؤخذ على الشاي هو الظن بإعاقة لامتصاص الحديد، والعلاج لذلك سهل، ويكمن فى تأخير تناول الشاي إلى ساعتين بعد الوجبة الغذائية .

إعداد : مرام جزار

هل تعلم؟؟؟

كثير منا لا يدري

لماذا ماء الاذن مر؟؟؟؟

ولماذا ماء العين مال؟؟؟؟

ولماذا ماء الفم عذب؟؟؟؟

قد نتسائل لماذا وما الحكمه من هذا ؟

جعل ماء الاذن مُرّاً ً

لكي يقتل الحشرات والأجزاء الصغيرة

التي تدخل الحشرات.

وجعل ماء العين مالاً

ليحفظها لأن شحمتها قابله للفساد

فكانت ملاحظتها صيانة لها.

وجعل ماء الفم عذباً

ليدرك طعم الأشياء على ما هي عليه إذ

لو كانت على غير هذه الصفة لأحالتها

إلى غير طبيعتها.

وهل تعلم؟؟؟

أوراق الطماطم

لأوراق الطماطم خاصية عجيبة في طرد

البعوض، إذ يكفي وضعها في غرفة ما

ليهرب البعوض منها، وكذا بقية

الحشرات كالأفاعيل والذباب.

والتهاب المفاصل تروى بسهولة بـ

بذلك مكان اللدغ بأوراق الطماطم .



الذئ

حيث تحتوي على الكبريت من

فيتامينات الفاكهة يوجد في قشرها،

ولذلك ينبغي أن نأكلها بقشرها كلما

استطعنا ذلك .

وهل تعلم؟؟؟

الجزر



أخرى؟؟؟!!

أثبتت الأبحاث العلمية أن تناول الإنسان

للجزر بأنواعه الطازج أو المطبوخ أو

العصير يمنع الإصابة -بإذن الله- من

السرطان بنسبة تزيد عن 50% إذا

تناوله بصورة منظمة وبكميات معتدلة .

زيت الزيتون

أكدت دراسة طبية أن استخدام زيت

الزيتون في المائدة اليومية يمنع فقدان

الذاكرة ويبقي على سرعة البديهة عند

الإنسان لمدة طويلة.



التين

يحتوي على مادة قلوية تزيد حموضة

الجسم ويقوي الجسم ويزيل الضعف ,

يغسل الكلى والمسالك البولية , يحتوي

على مطهرات قوية فيستخدم في معالجة

الجروح والقروح بتضميدها بالثمار , مفيد

لنزلات الصدر والجهاز التنفسي , ,

يفيد في علاج الانيميا .

الرمان

يحتوي على احماض الليمونك الذي يقلل

حموضة البول ويذيب حصى الكلى

ويداوي مرض النقرس يحتوي على

مناظضة تعالج الاسهال

الاسهال بمروره ثمرته تطرد الدودة

الشريطية .



فكر العلماء كثير وفكروا . لماذا القرد

يأكل موز !

سرد دائم شيط؟؟؟ ولا يجلس

بس يمشي من شجرة إلى

أخرى؟؟؟!!

أجروا التجربة الأخرى على القرد

وموزه... إلى أن سلوا إلى حقائق

عجيبة عن الموز

حسد العلماء , وجربوا الموز على

و... عجيب العجاب...

لم يكتشف السكرات طبيعية -

سكروز وسكرات والجلوكوز، مع

الألياف بالطعام حنا الموز دفعة كبيرة

في الطاقة. حيث أثبت

بحث علمي بأن موزتان فقط يمكنهما أن يزودان طاقة كافية للقيام بتمرين رياضي لمدة 90 دقيقة , فلا عجب أن يكون الموز الفاكهة الأولى للرياضيين البارزين , ولكن الطاقة ليست هي كل ما يقدمه الموز , فالموز يمنحنا النشاط والصحة , ويساعدنا على التغلب على عدد كبير من الأمراض لذلك يجب إضافته دائماً .

الكتابة : وفقاً لدراسة جديدة على أشخاص مصابين بالكتابة، شعر الكثيرون بالتحسن بعد تناولهم الموز، حيث يحتوي الموز على تريبتوفان وهو نوع من البروتين الذي يحوله الجسم إلى سيروتينوم الذي يمنح الجسم الراحة والاسترخاء، ويحسن المزاج، ويجعلك تشعر بالسعادة

فقر الدم: يحتوي الموز على مستويات عالية من الحديد، كما يقوم الموز بتحفيز إنتاج الهيموغلوبين في الدم وكذلك يساعد على علاج فقر الدم

ضغط الدم: هذه الفاكهة الاستوائية الفريدة عالية جداً بالبوتاسيوم ولكنه منخفض بالملح، مما يجعله مثالي لمكافحة ضغط الدم .

تحفيز قدرة الدماغ: في دراسة شملت 200 طالب، تم إعطائهم الموز في وجبة الإفطار، والفسحة، والغداء، لتحفيز قدرة الدماغ , فأثبتت الدراسة بأن الفاكهة الغنية بالبوتاسيوم تقوم بتحفيز القدرة الدماغية عند الطلاب للتعلم أكثر .

الحموضة المعوية: للموز تأثير طبيعي معادل للحموضة في الجسم، وينصح بتناول الموز للتخلص من الحموضة

غثيان الصباح: خبر سار للحوامل، لا غثيان في الصباح مع الموز، يعمل الموز على تهدئة المعدة، وبث السرور في الجسم ، كما يغذي الطفل.

عضات البعوض: قبل أن تفكري في الكريمات والمراهم، هناك طريق أسهل وأفضل، افركي عضات البعوضة بالجلدة الداخلة البيضاء للموز التي تعمل على تخفيف التورم والاحمرار .

الأعصاب: الموز غني بفيتامينات مجموعة ب التي تساعد على تهدئة النظام العصبي .

زيادة الوزن والعمل: وجدت دراسات قام بها معهد علم النفس في النمسا بأن ضغط العمل يؤدي إلى إهمام أطعمة مهدئة مثل الشوكولاتة وقائيق البطاطس , حيث وجدت بأن سبب بدانة أكثر من 5.000 موظف كانت

على الأرجح بسبب ض ولتفادي شهوة تناول للسيطرة على مستويات عن طريق تناول وجبات بالكربوهيدرات والفيتامينات ساعات، فكان الموز الذي ملائمة لمنع البدانة .

قرحة المعدة: يستخدم الاضطرابات المعوية بسبب ويعتبر الموز الفاكهة النيئة يمكن أن تؤكل دون ضيق المرضية , حيث يحد ويخفف التهاب بطانة المعد

السيطرة على درجة ال العديد من الثقافات بأن خفض درجة حرارة الج

والعاطفية للأمهات الحوامل , وفي تايلاند، تأكل النساء الحوامل الموز لضمان ولادة الطفل في درجة حرارة معتدلة .

التدخين: يمكن أن يساعد الموز الأشخاص الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين , لاحتوائه على فيتامينات ب 6, وب 12، بالإضافة إلى البوتاسيوم، والمغنيسيوم، كما يساعد الجسم على التعافي من تأثيرات وانسحاب النيكوتين .

الإجهاد: يحتوي الموز على البوتاسيوم , وهو يساعد على جعل نبض القلب متوازناً، ويحفز إرسال الأكسجين إلى الدماغ كما ينظم توازن الماء في الجسم .



فوائد المكسرات للجسم

يعتبر الدهن الموجود في الجوز واللوز من الدهون غير المشبعة والأحادية والذي يعتبر مفيداً جداً لجسم الإنسان خصوصاً وأنه يحمي القلب من أمراض القصور وأمراض الشرايين الأخرى وتصلبها ويخفض الجوز معدل الكوليسترول الضار " LDL " في الدم .

كما وتحتوي المكسرات على العديد من الفوائد الأخرى مثل احتوائها على الألياف الغذائية والتي قد تصل إلى أكثر من 3% خصوصاً البندق .

وترتبط أهمية الألياف في وقايتها في الكثير من المشاكل خصوصاً علاج أمراض القولون كما تحوي الألياف العديد من مضادات الأكسدة والفيتامينات لذا فهي تلعب دوراً أساسياً في الحد من أمراض تصلب الشرايين وأمراض القلب والحد من الشعور بالجوع وهذا يفيد البدينين الراغبين في تخفيف أجسامهم حيث أن الامتناع عن الطعام وبقاء المعدة فارغة بشكل مستمر يؤثر على ظهور القرحة المعدية لذا ينصح بتناول كمية كافية من المكسرات يومياً والتي يكون لها تأثير كبير على الحد من الجوع شرط ان يكون تناولها بشكل معقول وبدون إسراف .

وتحتوي المكسرات على نسبة جيدة من البوتاسيوم والذي يعتبر عنصراً فعالاً لتنشيط العضلات خصوصاً عضلة القلب , كما وأن للمكسرات أهمية للأطفال والحوامل لأنها تمنحهم عنصري الحديد والكالسيوم وتكمن أهمية هذين العنصرين أنها تساعد الحوامل والأطفال على الوقاية من فقر الدم وهشاشة العظام وجعل أعضاء الجنين في نشاط دائم داخل رحم الأم كما أنه مفيد لبناء المخ والعظام لاحتوائه على مادة الفسفور ,