

١٤ مؤرجاً موجدأ على غلاف طعامك



مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation

HEALTH • EDUCATION • RESEARCH

صحة • تعليم • بحوث

١٤ مؤرجاً موجوداً على غلاف طعامك

تتغير الطريقة التي يتم فيها كتابة المؤرجات على أغلفة الطعام المعدة مسبقاً بسبب تغيير الأنظمة والقوانين. وقد ألزم قانون تنظيم المعلومات الغذائية والذي دخل حيز التنفيذ في ديسمبر ٢٠١٤ شركات الأطعمة بضرورة تزويد الزبائن بمعلومات حول المؤرجات الموجودة في الأطعمة التي ينتجونها ويبيعونها.

هناك ١٤ مؤرج شائع يجب ذكرها (إما على مغلف الطعام أو ضمن قائمة الطعام في المطعم) في حال استخدامها في تحضير الطعام. هذه هي المؤرجات مع بعض الأمثلة عن الأطعمة التي تحويها.

الحليب

يدخل الحليب في مكونات الزبدة، الجبن، الكريما، وبودرة الحليب. كما يستخدم لدهن بعض الأطعمة ويدخل في تحضير الحساء المجفف والصلصات.

البيض

يتواجد البيض عادة في الكيك، وبعض منتجات اللحوم، المايونيز، القشدة المخفوقة (الموس)، المعكرونة، الصلصات والمعجنات أو الأطعمة التي يتم دهن سطحها بالبيض.

الحبوب بما فيها القمح

القمح (كالحنطة والقمح الخراساني أو الكاموت أو ما يدعى بالقمح الطوراني)، حبوب الجاودر، الشعير والشوفان التي تتواجد في الأطعمة الحاوية على الطحين كـ بعض أنواع بودرة الخميرة، عجينة البانكيك السائلة، البقسماط (مسحوق الخبز المحمص)، الخبز، الكيك، الكسكس، منتجات اللحوم، المعكرونة، معجنات الفطائر، الصلصات، الشوربات، والطعام المقلي المغطى بالطحين.

المكسرات

قد يتم الخلط بينها وبين الفول السوداني (والذي يعد من البقوليات وينمو تحت الأرض) المقصود بالمكسرات تلك التي تنمو فوق الأشجار كالكاجو، واللوز. تتواجد المكسرات في الخبز، البسكويت، الكراكرز، وفي بودرة المكسرات (التي تستخدم عادة في آسيا في خلطات الكاري)، الأطباق المقلية، البوظة (الآيس كريم)، والمارزانية حلوى اللوز والسكر (عجينة اللوز)، زيت المكسرات والصلصات.

الفول السوداني

يعد الفول السوداني من البقوليات وينمو تحت الأرض ولهذا السبب قد يدعى أحيانا بالفستق ويستخدم عادة في البسكويت، الكيك، الكاري، الحلوى، والصلصات (كصلصة الساتية) إلى جانب زيت الفستق وطحين الفول السوداني.

الصويا

تتواجد أحيانا في حبات الفاصولياء، حبوب الأدامامي، وعجينة الميسو، وبروتين الصويا المركب، طحين الصويا والتوفو. تعد الصويا أحد المكونات الأساسية في الطبخ الشرقي. يمكن أن يتواجد أيضا في الحلوى، البوظة (الآيس كريم)، منتجات اللحوم، الصلصات، والمنتجات النباتية.

السّمك

يدخل في مكونات العديد من صلصات السمك، البييتزا، والتوابل وتزيين السلطات ومكعبات المرققة.

القشريات

وتضم السلطعون والروبيان والجمبري والقريدس. كما تدخل في تكوين عجينة القريدس (والتي تستخدم عادة في تايلند وجنوب شرق آسيا في الكاري والسلطات).

الرخويات

وتتضمن بلح البحر وطرزون الأرض والحبار كما أنها تستخدم عادة في تحضير صلصلة المحار أو يخنة السمك.

حبوب السمسم

تتواجد هذه الحبوب في الخبز أحيانا (كمثال يتم نثرها على كعكة الهامبرجر) وعيدان الخبز والحمص وزيت السمسم والطحينة. ويتم أحيانا تحميصها واستخدامها في السلطات.

الكرفس

وهذا يتضمن السيقان، الأوراق، الحبوب والجذور و يتواجد الكرفس في ملح الكرفس والسلطات وبعض منتجات اللحوم والشوربات ومكعبات المرققة.

الترمس

صحيح أن الترمس هو زهرة لكن يمكن أن يتواجد في الطحين. قد يستخدم طحين الترمس أو حبوب الترمس في صنع الخبز والمعجنات وحتى المعكرونة.

الخردل

ويشمل الخردل السائل، بودرة الخردل وحبوب الخردل، وقد يدخل في مكونات الخبز، الكاري، ماء الخل، منتجات اللحوم، تزيين السلطات والصلصات والشوربات.

ثاني أكسيد الكبريت (يدعى أيضا بالكبريتات)

يستخدم هذا المكون في الفواكه المجففة كالزبيب والمشمش المجفف و الخوخ المجفف. كما يمكن أن تجده في منتجات اللحوم، المشروبات الغازية، والخضراوات. إذا كنت تعاني من الربو فسيتضاعف لديك خطر حدوث ارتكاس تحسسي لثاني أكسيد الكبريت .

للمزيد من المعلومات، يرجى التواصل معنا عبر البريد الإلكتروني وزيارة موقعنا الإلكتروني

AIAP@hamad.qa



<http://aiap.hamad.qa>

