



توصيات صحية ونحائية بمناسبة عيد الأضحى

معد إختيار الأضحية

- عند شراء الأغنام ، يجب التأكد من أن الحيوان لا يظهر عليه أي علامات لأمراض حيوانية مثل السعال أو الإسهال أو زيادة غير طبيعية في حجم البطن،
- التثبت من حركته ونشاطه وشهيته، والتثبت من أن عيناه مملوءتان والغشاء المخاطي للعين ورديا،
- أن تكون العروق السطحية للخروف بارزة، وأن يكون جلده جافا وصوفه ثابتا على الجلد، وأن يكون باطن ركبته قويين،
- أن تكون حرارة جسمه عادية، وأن يكون التنفس والإجترار عند الخروف عاديين.

استعدادات الذبح

- عدم إجهاد الأضحية من خلال لعب الأطفال وإجبارها على الجري
- إيوائها في مكان دافئ وتجنب ممر الرياح ويجب إعطائها الماء مرتين على الأقل قبل تغذيتها
- تغذيتها بحكمة وتجنب تقديم العشب الأخضر الطري وعدم تقديم الخبز اليابس و"السداري" أو الشعير بكثرة حتى لا تصاب بالتخمة.
- الحرص على صيام الأضحية 24 ساعة قبل العيد الذبح والإكتفاء بتقديم الماء لها ليلة العيد لأن صيامها يسمح بتحرير الأنزيمات الخاصة بتحليل السكريات العضلية خلال 20 ساعة من صيامه وعند الذبح تواصل هذه الأنزيمات عملها، لذا ستحصل على لحم طازج للإستهلاك وأكثر صحة.
- تجنب مسك الأضحية وجذبها من الصوف فذلك يفسد اللحم الموجود في موضع المسك.

أثناء وبعد الطبخ

- إعداد موقع الذبح والأدوات مع احترام قواعد النظافة الأساسية،
- تجنب نفخ الحيوان عن طريق الفم،
- عندما يلاحظ تغيير في لون اللحم (أحمر غامق أو مصفر)، من الضروري استشارة البيطري،
- قطع اللحم وحفظه تحت التبريد بحيث لا تزيد درجة الحرارة الموصى بها عن 3 درجات مئوية،
- اغسل الجلد بالملح الكافي واحفظه في مكان بارد حتى يتم استخدامه،
- لف و دفن الأعضاء غير الصالحة للاستهلاك ، وتنظيف مكان الذبح والأدوات المستخدمة وجمع جميع النفايات في أكياس مضادة للماء.

القيمة الغذائية للحم الخروف

جدول للقيمة الغذائية لحم الضأن (CIQUAL 2017)	
المعدل	لغذائية
295	(kcal/100g)
57,8	(غ / 100 غ)
16,3	ات (غ / 100 غ)
0,77	يدرات (غ / 100 غ)
25,2	(غ / 100 غ)
11,5	ن الدهنية المشبعة (غ / 100 غ)
9,54	ن الدهنية الأحادية غير المشبعة (غ / 100 غ)
1,48	ن الدهنية المتعددة غير المشبعة (غ / 100 غ)
0,18	(غ / 100 غ)
9,97	م (ملغ / 100 غ)
1,25	(ملغ / 100 غ)
3,97	م (ميكروغرام / 100 غ)
72,3	وم (ملغ / 100 غ)
2,45	(ملغ / 100 غ)
4,98	B3 (ملغ / 100 غ)

0,21

B6 (ملغ / 100 غ)

1,44

B12 (ميكروغرام / 100 غ)

مصانع مخازنية في عهد الإصحى

- يجب تناول لحم الأضحية ساعتين إثر الذبح أو انتظار بعد 24 ساعة من ذبحها ما يعبر عنه ب"النضح" ، وذلك ليتخلص اللحم من إنزيمات تحتوي عليها العضلات، والتخفيض من نسبة الجراثيم "ويصبح اللحم أكثر طراوة وسهل الهضم.
- للتقليل من نسبة الدهون، ينزع الشحم الموجود على اللحم بالسكين.
- لا ينصح باستهلاك لحم الخروف بكميات كبيرة إذ يحتوي على حوالي 20 ٪ من الدهون ويوفر الكثير من الطاقة. من أجل تقليل استهلاك الدهون والسرعات الحرارية، من الأفضل اختيار قطع اللحم الخالية من الدهن مثل الفخذ (بدون الدهون الخارجية).
- ضرورة استهلاك الخضر بصفة كبيرة مع اللحم لأنّ الخضر غنيّة بالألياف التي تمنع دخول الشحم إلى الدم وخفض نسبة الدهون،
- الجمع بين أنواع مختلفة من الأطعمة الأخرى مثل البقول والحبوب الكاملة ومنتجات الألبان الخالية من الدهون والخضروات والفواكه مع كل وجبة،
- ضرورة استعمال بعض المواد التي تدعم القيمة الصحية للحم المشوي مثل الكركم والليمون والثوم والأعشاب،
- تعديل استهلاك اللحم المقلي وتحييد طهي اللحم بالبخار
- أثناء عملية الشواء عدم وضع اللحم مباشرة على النار لتفادي القطع السوداء المضرة بالصحة
- لطهي أسرع إثر عملية الشواء قطع اللحم في أجزاء صغيرة، والتقليل من كميات الملح والمواد الدهنية.
- يوصى بالنشاط البدني قبل وبعد الوجبات،
- خلال شراء المنتجات الغذائية الجاهزة، تحقق من قائمة المكونات، خاصة بالنسبة للسلطات الجاهزة التي تستهلك أثناء وجبات الأعياد. المكون في أعلى القائمة بكمية أكبر من المكون في أسفل القائمة. تساعد هذه القائمة على تقييم كمية الدهون والسرعات الحرارية في المنتج.

- قلة من كمية المشروبات الغازية والسكرية أثناء وبعد الوجبة، وشرب الماء بين وأثناء الوجبات.
- يجب أن يستشير الأشخاص الذين يعانون من الأمراض المزمنة الطيب المعالج وأخصائي التغذية فيما يتعلق بكمية اللحوم المسموح بها للاستهلاك.