



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۴/۲۴

ډاکټر ش میره کی

کانسرف خواره، څرنګه خواره دي؟

کانسره خواره (Canned / Processed Foods) هغه خواره دي چې د خرابېدو د مخنیوي لپاره په ځانګړو طریقو لکه تودوخي (Heat Processing)، کلک تړل (Sealing)، او یا هم د محافظتي موادو (Preservatives) په مرسته داسې برابرېږي چې د اوږدې مودې لپاره خوندي پاتې شي او ژر خراب نه شي. په دغو خوړو کې د خرابېدو د مخنیوي لپاره بېلابېل مواد او طریقي کارول کېږي. لاندې يې په مفصل ډول درته روښانوم:

په کانسره خوړو کې کارېدونکي مهم مواد (Additives)

۱. محافظتي مواد (Preservatives)

دا مواد د میکروبونو (جراثیمو) د ودې مخه نیسي:

- Sodium Benzoate
- Potassium Sorbate
- Calcium Propionate
- Sodium Nitrite / Sodium Nitrate (په ځانګړي ډول د غوښو لپاره)

دا مواد خواره د خرابېدو نه ساتي، خو که ډېر وکارول شي، روغتیا ته زیان رسولی شي (لکه د سرطان خطر زیاتول).

۲. انټي اوکسیدانټونه (Antioxidants):

دا مواد د خوړو د خرابېدو (اکسید کېدو) مخه نیسي:

- Ascorbic Acid (Vitamin C)
- Butylated Hydroxyanisole (BHA)
- Butylated Hydroxytoluene (BHT)

ځینې يې ګټور دي (لکه Vitamin C)، خو مصنوعي ډولونه که ډېر استعمال شي، ستونزې جوړولی شي.

۳. رنگ او خوند زیاتونکي (Flavor Enhancers & Color)

- Monosodium Glutamate (MSG)
- Artificial Colors (Tartrazine, Sunset Yellow)

دا مواد خوند او رنگ ښه کوي، خو ځینې خلک پرې حساسیت لري (سر درد، ستړیا، حساسیت).

۴. ثبات ورکونکي او غلظت ورکونکي (Thickeners & Stabilizers)

- Xanthan Gum
- Carrageenan

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ

• Guar Gum

عموماً بي ضرره گڼل کېږي، خو ډېر استعمال يې د هاضمي ستونزې پيدا کولی شي.

د کانسره خوړو د ساتلو طريقي :

۱. حرارتي پروسه (Canning Process)

خواره په لوړه تودوخه کې پخيري او بيا په کلکو بند قوطيو کې ساتل کېږي.

۲. کنګل کول (Freezing)

• د مثال په توګه: **Frozen Vegetables**

۳. وچول (Drying)

• لکه وچې مېوې

۴. مالګه او سرکه (Vinegar Preservation & Salt)

• لکه اچار

ګټې (Benefits) :

- د ډير وخت لپاره ساتل کېږي .
- اسانه او ژر کارېدونکي دي .
- ځيني وخت د غذايي موادو يوه برخه ساتي .
- د بيري حالت لپاره ښه دي .

زيانونه (Risks) :

زيات **Sodium** (مالګه) د وينې لوړ فشار جګوي (Hypertension) محافظتي کيمياوي مواد د اوردمهاله ناروغيو خطر زياتوي . کم تازه غذايي ارزښت (ويټامينونه کمېږي) ځيني قوطو کې **Bisphenol A (BPA)** هورموني ګډوډي وي .

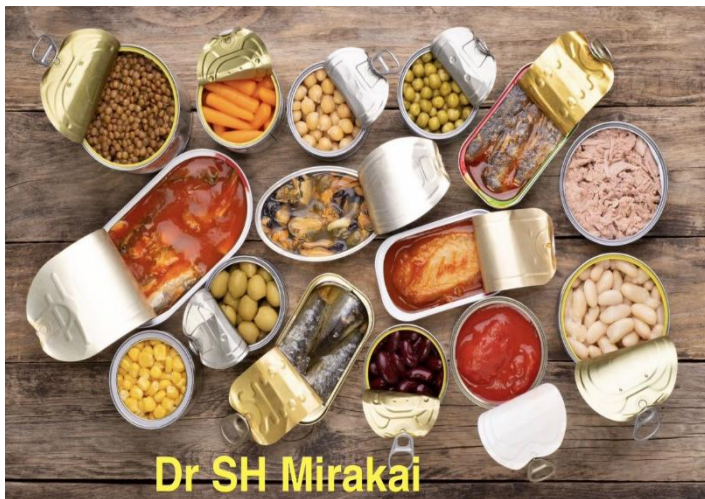
د روغتيا له نظره مشوره :

- کله ناکله خوړل ستونزه نه لري
- هره ورځ ډېر استعمال سپارښتنه نه کېږي
- هڅه وکړئ تازه خواره (Fresh Foods) ډېر وخورئ
- د ليبل (Label) لوستل ډېر مهم دي ځکه تاريخ تير شوي يې بدن ته ډير خطر لري .

پايله :

کانسره خواره په اصل کې بد نه دي، خو:

- که ډېر استعمال شي → زيان لري .
- که متوازن او لږ استعمال شي → ګټه هم لري .



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دلېکنې د ليکنيزې ښې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ