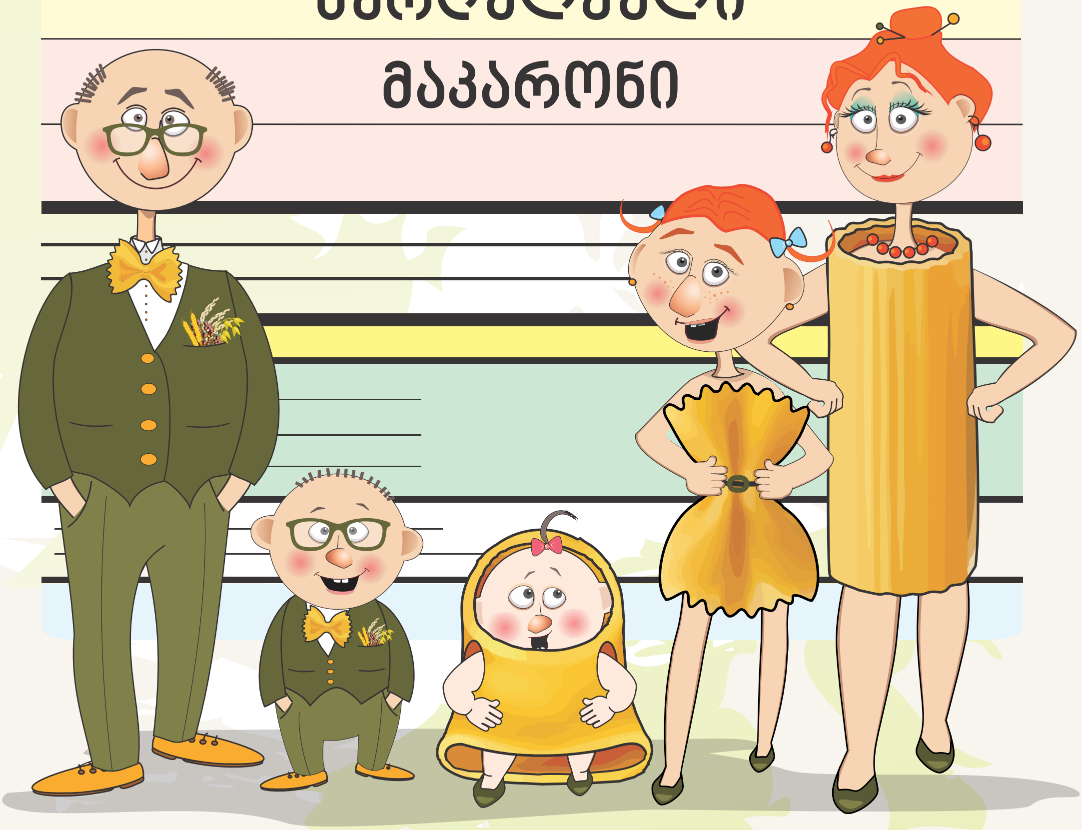
როგორ შევარჩიოთ სურსათი?

ბურღულეული
მაკარონი



მომხმარებელი.ge

CSRDG
საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

2019

ბურღულეული მაღალი კვებითი და ბიოლოგიური ღირებულებით გამოირჩევა, მდიდარია **ვიტამინებითა და მინერალური ნივთიერებებით**.

ბურღულის არჩევა

ყურადღება!

ნებისმიერ ბურღულს აქვს **დრო** რომელშიც **უნდა მოიხარშოს!** **ხარშვის დრო** უნდა შეესაბამებოდეს **სახეობას**!

თუ პაკეტს აწერია, რომ ბურღულეული **იხარშება X წუთში** და მის მოხარშვას **ბევრად მეტი სჭირდება** - ნიშნავს, რომ **ძველია**, მისი ხარისხი დაბალია!

რაც უფრო **ახალია** ბურღულეული, მით უფრო **სწრაფად იხარშება** იგი.

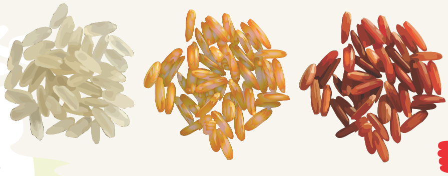
წინასწარ დამუშავებული ბურღული (მაგ. მანანის ბურღული, შვრია, დაღერღილი ან დაფქვილი წიწიბურა) **უფრო სწრაფად იხარშება** ვიდრე დაუმუშავებელი.

რჩევა:

თუ საშუალება გაქვთ, უმჯობესია შეიძინოთ წინასწარ **დამუშავებული, მაღალი ხარისხის** და **ახალი** ბურღულეული.

მაღალი ხარისხის ბურღულეულის შესარჩევად **ყურადღება** მიაქციეთ მის:

1. **ფერს**



მაღალი ხარისხის

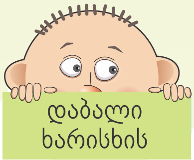
ბრინჯის მარცვლები უნდა იყოს **გამჭვირვალე**, თეთრი, ყვითელი ან მოყავისფრო - კონკრეტული ასორტიმენტისათვის დამახასიათებელი ფერის;

გაუმჭვირვალე;

მაღალი ხარისხის

დაუმუშავებელი წიწიბურა **ღია ჩალისფერია მოყვითალო ან მომწვანო** ელფერით, ერთხელ მოხალული წიწიბურა **ღია ყავისფერია**;

მუქი ყავისფერი;



მაღალი ხარისხის

შვრიის ბურღული **მონაცრისფრო-მოყვითალო ფერისაა**;

ჭუჭყიანი ნაცრისფერი;

მაღალი ხარისხის

მანანის ბურღული - **თეთრი ან ბეჟია**;

ძალიან თეთრი.

ყურადღება

2. **სუნს**

აუცილებლად დაყნოსეთ ბურღული!

იგრძენით **სინესტის** ან **ობის** სუნი - ნიშნავს, რომ პროდუქტი **გაფუჭებულია**.

არაარომატიზირებულ ბურღულში **თაფლის სუნი** - პროდუქტში **ტკიპების გაჩენის** მაუწყებელია.

თუ ბურღულეული **არომატიზირებულია** მაშინ შესაძლებელია ბურღულს **უცხო, არომატის შესაბამისი სუნი** ჰქონდეს. თუმცა ამის შესახებ ინფორმაცია აუცილებლად უნდა იყოს **ეტიკეტზე** მითითებული.

გემოს 3.

გაკვნიტეთ ბურღულის ერთ-ორი მარცვალი. საღი და ხარისხიანი პროდუქტი **მოტკბო გემოსია**, მხოლოდ **შვრიას** შესაძლებელია ჰქონდეს **ოდნავ მწარე გემო**.

კონსისტენციას 4.

ბურღული არ უნდა იყოს **დამტვრეული**, **ნაგვიანი**, არ უნდა შეიცავდეს **მწერებს**.

რჩევა:

თუ შეფუთვა გამჭვირვალეა აუცილებლად **შეარხიეთ პაკეტი** და დააკვირდით, ხომ არ არის მასში აბლაბუდა.

ყურადღება

დააკვირდით პროდუქტის **დამზადების თარიღს**.

რჩევა:

უპირატესობა **ჰერმეტულად დაფასოებულ** პროდუქტს მიანიჭეთ. ხშირია შემთხვევები, როდესაც საწყობებსა თუ მაღაზიებში ბურღულს **არასათანადო პირობებში** ინახავენ და იგი **ამძაღებას** ან **ლპობას** იწყებს.

ადამიანის ჯანმრთელობისათვის აუცილებელი ვიტამინების, მიკროელემენტებისა და სრულფასოვანი ცილების მაღალი შემცველობის გამო, **წიწიბურა** ჯანმრთელი კვების შეუცვლელი კომპონენტია.

რჩევა:

შეიძინეთ ღია ფერის წიწიბურა, რადგან თუ ბურღული **მუქი ყავისფერია** - ნიშნავს, რომ ის ერთხელ უკვე **დაძველდა** და **სუნის გასაყვანად** მოხდა **ხელმეორედ გადახალვა.** ასეთი პროდუქტი **დაბალი** კვებითი ღირებულებისაა.

მანანის ბურღული - წმინდად დაღერღილი **ხორბალია**.

- გამოირჩევა კარგი საგემოვნო თვისებებით, ყუათიანობითა და მაღალი შეთვისების უნარით.
- ხორბალში შემავალი ორგანული ნაერთი **ფიტინი**, ბოჭავს კალციუმს და ამით ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მის გამორეცხვას.
- თუმცა, ხორბალი შეიცავს ცილა **გლუტენს,** რომელიც ხელს უშლის ნაწლავებიდან სასარგებლო ნივთიერებების შეწოვას.
- ასევე, ის **ძლიერი ალერგენია**.

ამიტომ, მისი მოხმარება არ არის რეკომენდებული **1** წლამდე და შეზღუდულია **3** წლამდე ბავშვებისთვის.

რჩევა:

მთლიანად **ნუ ამოიღებთ** მანს თქვენი კვების რაციონიდან, მაგრამ **ნურც ყოველდღიური** მენიუს შემადგენელ ნაწილად აქცევთ.

როგორ შევინახოთ ბურღულეული:

ბურღულის შესანახად შეიძლება გამოვიყენოთ ქილები: **კერამიკული, მინის, პლასტმასის** ან **ლითონის**.

აუცილებელია

შესანახ ჭურჭელს თავსახური კარგად ჰქონდეს დახურული, რომ არ მოხდეს ბურღულეულის **დანესტიანება** და მასში **მწერების** გაჩენა.

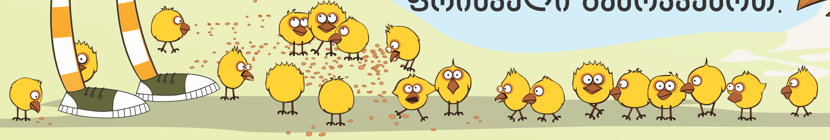
ბურღული	ტემპერატურა	შენახვის ვადა
ხორბალი, მანანი, სიმინდი, შვრია	ოთახის	**4-10** თვე
წიწიბურა	ოთახის	**20** თვე
ბრინჯი	ოთახის	**16-18** თვე

ასევე, ბურღულის შენახვა უნდა მოხდეს **გრილ** და **მშრალ** ადგილას.

რჩევა:

თუ თქვენ ბურღულეულის დიდ მარაგს იკეთებთ, აუცილებელია მისი წელიწადში **3-4**-ჯერ შემოწმება. პროდუქტში მწერების აღმოჩენის შემთხვევაში იგი **საკვებად აღარ გამოიყენოთ**.

სოფლის პირობებში ასეთი პროდუქტით შეგიძლიათ **ფრინველი გამოკვებოთ**.



მაკარონი მზადდება მაღალი ხარისხის ხორბლის ფქვილისგან.

როგორი უნდა იყოს კარგი პროდუქტი:

1. **ზედაპირი:** იდეალურად გლუვი.
2. **ფერი:** თუ მაკარონი დამზადებულია

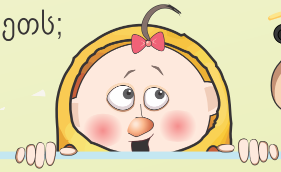
ხორბლის ტიპი	ხარისხი	
რბილი	მაღალი	**ბეჟი**
რბილი	უმაღლესი	**მორუხო თეთრი**
მაგარი	უმაღლესი	**სუფთა თეთრი**

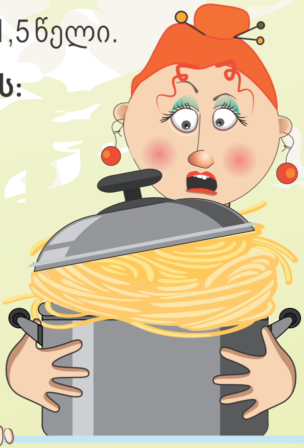
თუ მაკარონი **კაშკაშა ყვითელია**, შესაძლოა ის დაბალი ხარისხის ფქვილისგან დაამზადეს, რის დასამალადაც ქიმიური საღებავი ტარტრაზინი გამოიყენეს.

რჩევა: მოერიდეთ ასეთ პროდუქტს.

3. **სუნი ან გემო:** არ უნდა იყოს დამძაღების, სიმჟავის, ობის, ლპობის.
4. **შენახვის ვადა**: ნორმალურ პირობებში 1-1,5 წელი.
5. **მაღალი ხარისხის პროდუქტი ხარშვისას:**

- ორჯერ იმატებს მოცულობაში;
- ნახარში რჩება გამჭვირვალე;
- ინარჩუნებს ფორმას;
- არ ეწებება ერთმანეთს;
- არ სკდება;
- არ იკოშტება.





თუ ჰერმეტულად შეფუთულ პროდუქტში არის **წყლის წვეთები**, ნიშნავს, რომ მაკარონი შეფუთვისას სრულად გამომშრალი არ იყო, რის გამოც შესაძლებელია ამძაღებული ან დაობებული იყოს.

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების ამაღლებითა და საკანონმდებლო ცვლილებების ლობირებით ახორციელებს.

ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი ლაბორატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის კონსულტაციაა.

მომხმარებლის უფლებების ნებისმიერ დარღვევაზე, ასევე კონსულტაციისთვის მოქალაქეებს შეუძლიათ მოგვმართონ პროგრამის ვებსაიტზე **www.momxmarebeli.ge** და ფეისბუქის გვერდზე **https://www.facebook.com/momxmarebeli.ge/**, ასევე, დარეკონ ნომერზე **2 39 90 19**

პუბლიკაცია მომზადებულია სურსათის ეროვნულ სააგენტოსთან თანამშრომლობით ბულგარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბულგარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.

Brot für die Welt

სურსათის ეროვნული სააგენტო

საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დელისის I შესახვევი 5ა
თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019

CSRDG
საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

მომხმარებელი.ge