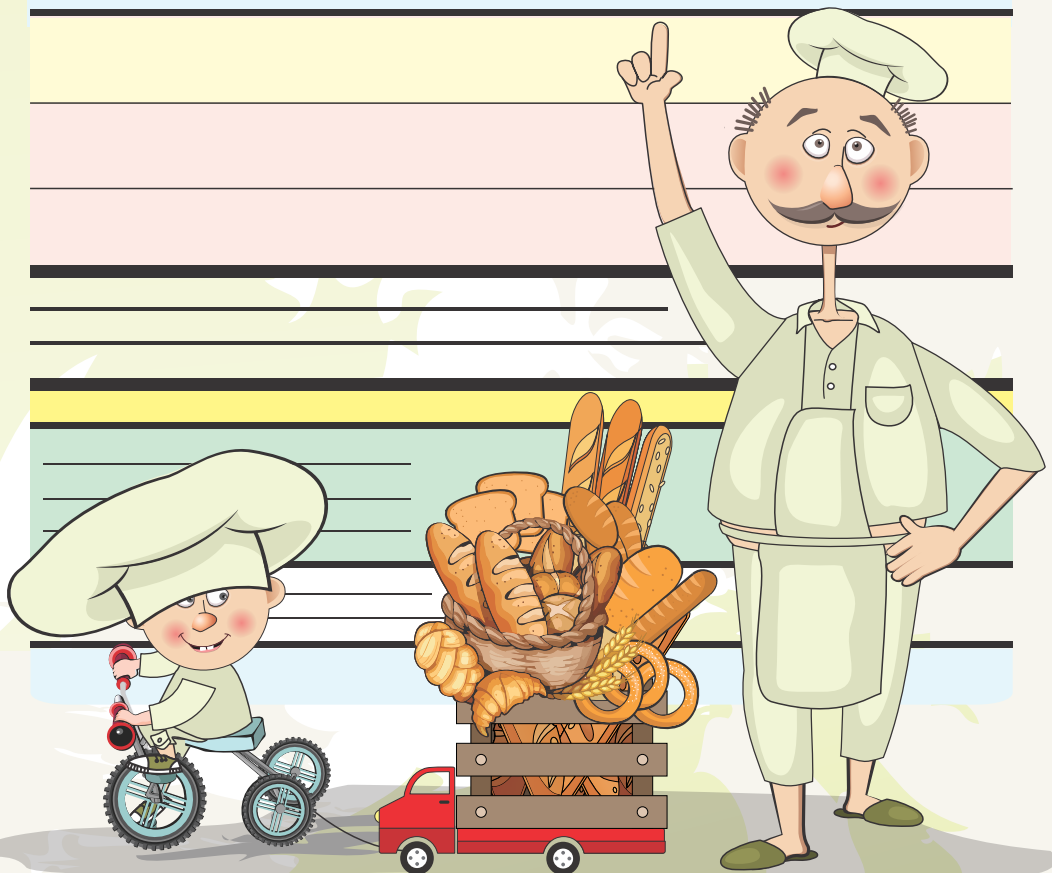
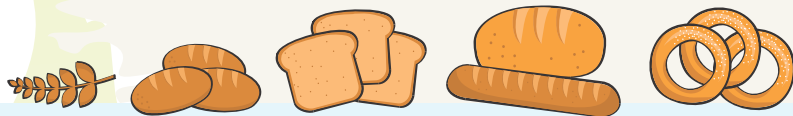


როგორ შევარჩიოთ კური?



მომხმარებელი.ge



CSR DG

საქართველოს სტრატეგიული
კვლევებისა და განვითარების ცენტრი

ხორბლის **პური** ადამიანის ძირითად საკვებს წარმოადგენს.

პურის საშუალებით ვიღებთ:

**ნახშირწყლებს (40-52%), ცილებს (5-9%),
მინერალურ ნივთიერებებს** (კალიუმი, კალციუმი, მაგნიუმი, ნატრიუმი, ფოსფორი, რკინა) და **ვიტამინებს**.



B ზგუფის ვიტამინები და გლუტამინის მჟავა

უზრუნველყოფენ:

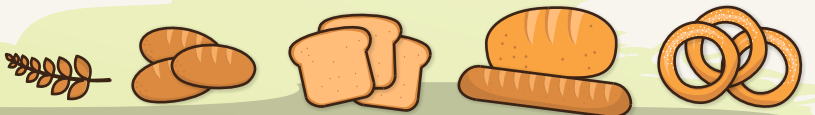
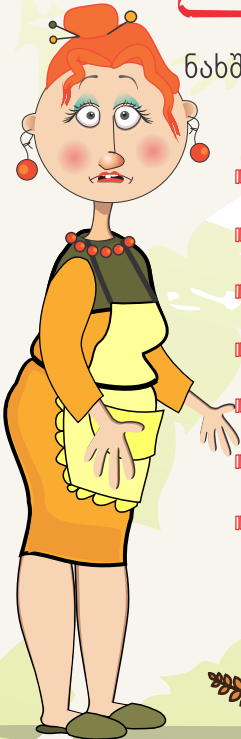
- ▣ ნერვული სისტემის გამართულ მუშაობას;
- ▣ სტრესისაგან დაცვას;
- ▣ სწავლის უნარის ამაღლებას;
- ▣ მეხსიერების გაუმჯობესებას.



ყურადღება

ნახშირწყლებიდან პური ძირითადად შეიცავს **სახამებელს** და მცირე ოდენობით **უჯრედანას**, რომელიც:

- ▣ აძლიერებს ნაწლავების პერესტალტიკას;
- ▣ ხელს უშლის ქოლესტერინის შენთვის;
- ▣ ახდენს ნაწლავის მიკროფლორის ნორმალიზაციას;
- ▣ თრგუნავს ლპობის პროცესებს;
- ▣ დადებითად მოქმედებს ლიპიდურ ცვლაზე;
- ▣ ბოჭავს ნაღვლის მჟავებს;
- ▣ ხელს უწყობს ორგანიზმიდან ტოქსინებისა და მძიმე მეტალების გამოდევნას.



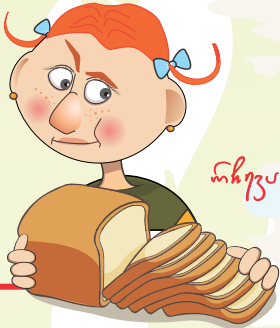
რაც უფრო მაღალია ფქვილის ხარისხი, მით მეტი სასამებლის შემცველობა



ნაკლებია უტრედანას, ვიტამინების, მინერალური ნივთიერებების რაოდენობა.

ყურადღება

ამიტომ:



რჩევა:

მაღალი ხარისხის ფქვილისგან გამომცხვარი პური დაბალი ბიოლოგიური ღირებულებით ხასიათდება.
არ იკვებოთ მხოლოდ ქათქათა თეთრი პურით!

ენერგეტიკული ღირებულება:

ჭვავის პური

ხორბლის პური



100 გრ

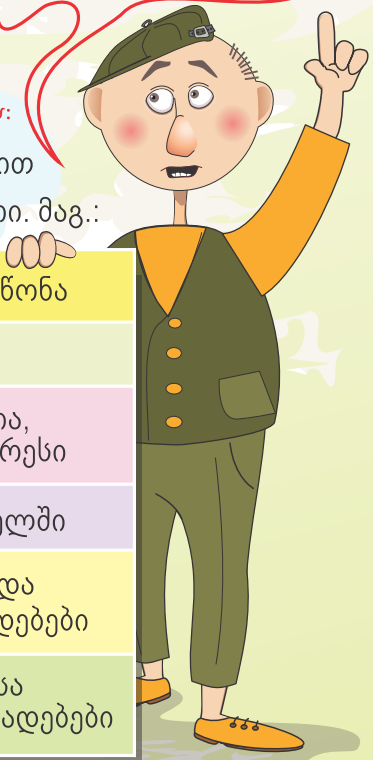


233 კკალ

190 კკალ

პურის მოხმარების რეკომენდებული დღიური ნორმა სხვადასხვა ქვეყანაში 150-დან 500 გრ-მდე მერყეობს.

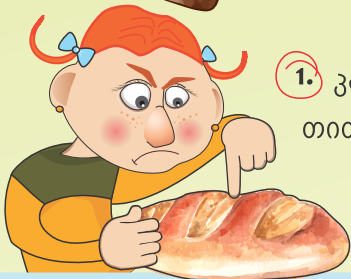
რჩევა:



სხვადასხვა დაავადების დროს მიირთვით სხვადასხვა დანამატებით დამზადებული პური. მაგ.:

+ ქათმ	შეკრულობა, სიმსუქნე, ჭარბი წონა
+ სიღაბი	დიაბეტი
+ ლესიტინი	ათეროსკლეროზი, ანემია, ღვიძლის დაავადებები, სტრესი
+ კვლიავი	შებერილობა, სიმძიმე მუცელში
+ იოლი	ფარისებრი ჭირკვლისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები
უშარილო	ჰიპერტონია, თირკმლისა და გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები

ყურადღება



1. კარგად გამომცხვარი პური ელასტიურია, თითის მსუბუქად დაჭერით იგი ჩაიზნება და მალევე უბრუნდება საწყის ფორმას;

2. პურის კანი უნდა წარმოადგენდეს ხრაშუნა, პრიალა, ოდნავ ამოპურცულ, თანაბარ ზედაპირს, ნახეთქების გარეშე;



3. პურის გემო და სუნი უნდა იყოს დამახასიათებელი სახეობისათვის, არ უნდა აღინიშნებოდეს უცხო სუნი და გემო;

4. პურის ფერი უნდა იყოს სახეობისათვის დამახასიათებელი, მაგ. ჭვავისა და ჭვავ-ხორბლის პურს აქვს ყავისფერი, პრიალა ზედაპირი.



5. შეფუთული პურის ზედაპირი გარანტირებულად უფრო სუფთაა, ვიდრე შეუფუთავის. მითითებულია შენახვის ვადა 7-14 დღე-ე.ი. დამატებულია ქიმიური კონსერვანტები, რომლებსაც რაც ნაკლებს მიირთმევთ, უკეთესია.

6. პური არ უნდა იყოს ზადმეტად თეთრი, გამოუმცხვარი, ჩავარდნილი ან დამწვარი. დამწვარი ზედაპირი შესაძლებელია ვანცეროგენულ ნივთიერებებს შეიცავდეს.

იმისათვის, რომ უხარისხო პურის ნაწარმი მაღალხარისხიანი პურივით გამოიყურებოდეს, შეიძლება იგი სხვადასხვა **დანამატებით** იყოს „გამდიდრებული“. ეს დანამატები, მცირე ოდენობით მავნე არ არის, მაგრამ ვინაიდან პურს საკმაოდ ბევრს ვჭამთ, ამ „ჭიმასას“ დიდი ოდენობით ვიღებთ, რაც ჩვენი ჯანმრთელობისთვის **კარგი არ არის**.

ფრთხილად!

!!

თუ პურის რბილობი **ქათქათა თეთრია**, პური კი **უგამურია** - ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ პური მდარე ხარისხის ფქვილისგან არის გაომომცხვარი, რომელიც ქიმიურად არის გათეთრებული;



თუ ახალგაომომცხვარი პურის რბილობი **იფშვნება** - ეს ნიშნავს რომ ფქვილი დაბალი, არაპურსაცხოვო ხარისხის (სავარაუდოდ, საფურაჟე) და მწარმემ ცომში სხვადასხვა სახის საკვები დანამატები შეიტანა;

თუ პურის რბილობში თანაბარი, მცირე ფორების ნაცვლად **დიდი სისარიელაებია** - ეს ნიშნავს, რომ ცომში გადამეტებული რაოდენობით დაუმატეს საფუარი, ან ქიმიური გამაფუებლები;



თუ რუხ და შავ პურს ჩაფშვნიტ წყალში, შეანჯღრევტ და წყალს **მოყავისფრო ფარი** მიეცემა, ნიშნავს, რომ პური შეღებილია, ჭვავის ფქვილის ნაცვლად, მასში მუქი ფერის საღებავია დამატებული;

თუ პურში მაგარი **კოშტები** შეგხვდატ, ეს შეიძლება ნიშნავდეს, რომ ეკონომიის მიზნით, მწარმემ ცომში ძველი პურის დამბალი რბილობი შეაზილა და ისე გამოაცხო.

ნიჟვა:
**არ შეიძინოტ
 გაცალბებული
 ნაწარმი!**



აუ პური შენახვისას **მძალე გემოს** და **სუნს** იძენს, კონსისტენცია კი **სველი** და **წებოვანი** ხდება, ნიშნავს, რომ პური **კარტოფილის და თივის ჩხირით** დასნებოვნებული ფქვილისგან არის გამომცხვარი. აცნობეთ **მალაზიას** და **სურსათის ეროვნულ სააგენტოს** (ცხელი ხაზი **1501**). ასეთი პური საგაჭრო ქსელიდან უნდა ამოიღონ.

ფრთხილად!



რჩევა: არ დაიზაროთ პურის ეტიკეტის წაკითხვას!

სშირად თავად ეტიკეტი გვეუბნება:

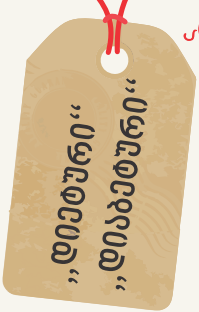
თუ რომელი ინგრედიენტებია (მათ შორის, საკვებ-დანამატებია) გამოყენებული პურის ცხოვისას;

არის თუ არა მეფი ფერის პური მართლაც ჭვავისგან, ან ქერისგან დამზადებული;

რომელი მარცვლეულის ფქვილია უფრო მეტი (ინგრედიენტები კლებადობის მიხედვით უნდა იყოს მითითებული);

გამოყენებულია, თუ არა საღებავები (ბუნებრივი, თუ ხელოვნური) და სხვა.





6 სხვა სახის ჯანმრთელობასთან დაკავშირებული განაცხადის ეტიკეტზე დატანა შესაძლებელია ოკუპირებულ ტერიტორიებიდან დევნილთა, შრომის, ჯანმრთელობისა და სოციალური დაცვის სამინისტროდან აღებული ნებართვის შემთხვევაში. გაცემული ნებართვების სია განთავსებულია სამინისტროს ვებსაიტზე.

ყურადღება

პურის შენახვის სახლში:

- ➡ შეუფუთავი პური ზედაპირზე არსებული ბაქტერიების განადგურების მიზნით მოხმარებამდე ცეცხლის ალზე გადაატარეთ;
- ➡ არ შეინახოთ პური პოლიეთილენის პარკში, მაღალი ტენიანობის გამო იგი სწრაფად ობდება;
- ➡ პური შეინახეთ ხის, მომინანქრებულ ან სპეციალურ „საპურე“ კონტეინერში. 10 დღეში ერთხელ პურის შესანახი გარეცხეთ თბილი ძმრიანი წყლით და გააშრეთ;
- ➡ ობის, ტენისა და უცხო სუნის თავიდან აცილების მიზნით, პურთან ერთად შეგიძლიათ მოათავსოთ მდოგვის ფხვნილი, მარილი ან ნახშირი;
- ➡ ჭვავის პურის ტენიანობა მაღალია და იგი უფრო სწრაფად ობდება ვიდრე ხორბლის, ამიტომ არ შეინახოთ ისინი ერთად;
- ➡ თუ პურს მაცივარში ინახავთ, სჭობს საყინულეში მოათავსოთ.

რჩევა: უმჯობესია, მიირთვათ „გუშინდელი პური“, რადგან ახალი პური ძალიან რბილია, ღეჭვისას იცომება, კომტდება და ძნელად გადამეშავდება.

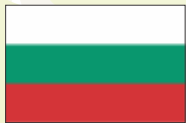


საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრის მომხმარებლის უფლებების დაცვის პროგრამის მიზანია ქვეყანაში სახელისუფლებო სტრუქტურების მიერ მომხმარებლის უფლებების დაცვის უზრუნველყოფა საკანონმდებლო და ინსტიტუციურ დონეზე. ამ მიზნის მიღწევას პროგრამა ბაზრის მონიტორინგით, მომხმარებლის ცნობიერების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

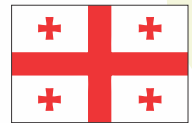
ცენტრმა მომხმარებლის უფლებების დაცვის მიმართულებით მუშაობა 2009 წლიდან დაიწყო და ამ დროის განმავლობაში ასეულობით სასურსათო პროდუქტი დაბრატორიულად შეამოწმა. ინფორმაცია დარღვევების შესახებ მიეწოდება საზოგადოებას, სახელისუფლებო სტრუქტურებსა და ბიზნესის წარმომადგენლებს. პროგრამის ერთ-ერთი მიმართულება მომხმარებლის 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 ბუღარეთის პროგრამა „დახმარება განვითარებისათვის“ (ბუღარეთის საგარეო საქმეთა სამინისტრო) და ორგანიზაციის „პური მსოფლიოს“ დაფინანსებით. მის შინაარსზე პასუხისმგებელია საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი. პუბლიკაცია არ ასახავს დონორი ორგანიზაციების პოზიციებს.



სურსათის
ეროვნული
სააგენტო



საქართველოს სტრატეგიული კვლევებისა და განვითარების ცენტრი
დედისის I შესახვევი 5^ბ



თბილისი, საქართველო 0177
ელფოსტა: office@csrdg.ge
ტელ: (+99532) 2399019



 **მომხმარებელი. ge**

