

البطاقة الغذائية

1. ماذا تعني

- معلومات وارقام مطبوعة على عبوات الأغذية
- وللاستفادة منها وعدم التضطرر من التفسير المباشر لمعلوماتها
- يلزم معرفة الحد الأدنى من الانظمة والقوانين الرسمية التي توضح المقصود من بياناتها .

الجزء الأول من هذه المقالة : ملخص عام لما يحتاجه المستهلك
الجزء الثاني : تفصيل ومراجع لمن يريد حول البطاقة الغذائية .

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160g	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 240mg	6%

*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

البطاقة الغذائية	
حجم الحصة الغذائية	كوب (226 جم)
عدد الحصص في العبوة	2
الكمية لكل حصة غذائية	
السرعات الحرارية	250
السرعات من الدهون	110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون متحولة 0 جم	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
الألياف الغذائية	
بروتين	5 جم
فيتامين أ	4%
حديد	4%

2. طرق خاطئة لقراءة المستهلكين للبطاقة

1. النظر للرقم الكبير عن السعرات باعتباره عدد السعرات الكلي في العبوة .
- هذا الرقم هو السعرات في جزء من العبوة فقط (الحصة وهي مفصلة لاحقا) .
والسعرات الكلية في العبوة هي (عدد الحصص X الرقم المذكور) .

2. النظر للكولسترول والدهون والكربوهيدرات وغيرها باعتبارها محتوى العبوة .
- ينطبق عليه الشرح اعلاه في 1.

3. البحث عن عبارات (قليل ، منخفض ، بدون) .
- هذه تعتمد على القانون الرسمي (انظر ادناه) .

النص المكتوب ومعناه

- كمية الدهون عالية : عندما تكون أكثر من 17.5 جرام لكل 100 جرام
- كمية الدهون منخفضة : عندما تكون 3 جرام أو أقل لكل 100 جرام
- كمية الدهون المشبعة عالية : عندما تكون أكثر من 5 جرام لكل 100 جرام
- كمية الدهون المشبعة منخفضة : عندما تكون 1.5 جرام أو أقل لكل 100 جرام
- كمية السكريات عالية : عندما تكون أكثر من 22.5 جرام من إجمالي السكريات لكل 100 جرام :
- كمية السكريات منخفضة : عندما تكون 5 جرام من السكريات الكلية أو أقل لكل 100 جرام
- كمية الملح عالية : عندما تكون أكثر من 1.5 جرام لكل 100 جرام (أو 0.6 جرام من الصوديوم)
- كمية الملح منخفضة : عندما تكون 0.3 جرام أو أقل لكل 100 جرام (أو 0.1 جرام من الصوديوم)

1



مكونات البطاقة الغذائية

Nutrition Facts		
	16 servings per container	عدد الحصص في العبوة كاملة
حجم الحصة الواحدة	Serving size 1 Tbsp. (21g)	
	Amount per serving	
	Calories 60	السعرات الحرارية في الحصة
	% Daily Value*	النسبة المئوية للقيمة اليومية
اجمالي الدهون	Total Fat 0g	0%
	Saturated Fat 0g	0%
	Trans Fat 0g	
الكوليسترول والصوديوم	Cholesterol 0mg	0%
	Sodium 0mg	0%
	Total Carbohydrate 17g	6%
	Dietary Fiber 0g	0%
	Total Sugars 17g	
		34%†
البروتين	Protein 0g	
	Vitamin D 0mcg	0%
الكالسيوم والحديد	Calcium 0mg	0%
	Iron 0mg	0%
	Potassium 0mg	0%
<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>		
<small>† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.</small>		

الملصق الغذائي

قائمة الحقائق الغذائية

إبدأ من هنا !

حجم الحصة الواحدة: إصبع واحد (٥٥ غ)
عدد الحصص في العبوة ٤

الكمية للحصة الواحدة

السعرات الحرارية ٢٥٠ السعرات القادمة من الدهون ١١٠

تأكد من كمية الطاقة

الدهون الكلية ١٢ غم ١٥%

دهون مشبعة ٣ غم ١٣%

كولسترول ٣٠ ملغم ١٠%

صوديوم ٤٧٠ ملغم ٢٠%

قلل من هذه المواد

كربوهيدرات (نشويات) ١٠%

الكربوهيدرات الكلية ٣١ غم

سكر ٥ غم

إذا كانت النسبة ٥% أو أقل فهي قليلة

إذا كانت النسبة ٢٠% أو أكثر فهي كثيرة

ألياف غذائية ٥ غم ٣%

بروتين ٥ غم ٢٠%

فيتامين أ ٤%

فيتامين ج ٢%

كالسيوم ٢٠%

حديد ٤%

احرص على هذه العناصر الغذائية

تستند نسب القيم اليومية إلى غذاء يعطي ٢٠٠٠ سعرة حرارية. قد تكون القيم اليومية المرجعية الخاصة بك أقل أو أكثر طبقاً لاحتياجك من الطاقة.

العناصر	الكميات اليومية	السعرات الحرارية ٢٥٠٠	السعرات الحرارية ٢٠٠٠
لدهون الكلية	أقل من	٦٥ غم	٨٠ غم
الدهون المشبعة	أقل من	٢٠ غم	٢٥ غم
الكولسترول	أقل من	٣٠٠ ملغم	٣٠٠ ملغم
الصوديوم	أقل من	٢٤٠٠ ملغم	٢٤٠٠ ملغم
الكربوهيدرات الكلية		٣٠٠ غم	٣٧٥ غم
الألياف الغذائية		٢٥ غم	٣٠ غم

الكميات الموصى بها

بطاقة عبوات الأغذية

Drshoshan.com

هناك : المقدار الصغير (افتراضي) لما يأكله الشخص من العبوة في اليوم الواحد

وهناك : عدد (هذا المقدار في العبوة الكاملة) / جميع المحتويات المذكورة هي الموجود في المقدار الصغير وليس العبوة

1. Serving Information

مقدار ما يأكله (افتراضا) الشخص
خلال يوم واحد. = Serving Size
وعدد ما تحتويه العبوة
من هذا المقدار

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)

كالوري في كأس واحد 280

ما قل عن 5% ليس جيدا وما زاد
عن 20% ايضا ليس جيد

يحتوي هذا المنتج على 37% DV
للصوديوم ، مما يدل على أن هذا منتج
عالي الصوديوم (يحتوي على أكثر من
20% DV للصوديوم). إذا تناولت
وجبتين ، فإن ذلك سيوفر 74% من
DV للصوديوم - ما يقرب من ثلاثة
أرباع قيمة اليوم الكامل من الصوديوم.

اي ان المقدار المقترض لليوم هو ان الشخص يتناول كأس واحد من المحتويات . وأن العبوة تحتوي أربعة اكواب

وهذا يعني انه كلما تم استهلاك مقدرا آخر (المقدار الصغير المذكور على العبوة) فان رقم اي محتوى (مثل الطاقة والسكر الخ
تتضاعف . وتكون العبوة بالمثل اعلاه مثلا تحوي 1120 سعر حراري (4 x 280)

على سبيل المثال ، قد يُدرج وعاء من الزبادي مع المحليات المضافة:

Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	14%

7 جرامات من السكريات المضافة و 8 جرامات من السكريات الطبيعية - ليصبح

المجموع 15 جرامًا من السكر.

• العناصر الغذائية للحصول على المزيد من: الألياف الغذائية وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم.

4. توضيح الملصق الغذائي

- **حجم الحصة الغذائية**
الحصة الغذائية هي كمية محددة و محسوبة من الصنف الغذائي يحدد حجمها بـ (كوب/جرام/قطعة/ملعقة) حسب مادة المنتج التقاس المعلومات التغذوية لكل 100 جرام او 100 جرام او 100 جرام من المنتج الغذائي او لكل حصة عناصر الغذائية الموجودة على الملصق الغذائي تمثل الكمية للحصة الواحدة . وعبوة معظم المنتجات تحتوي على أكثر من حصة.
- **السرعات الحرارية**
السرعات الحرارية هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة
- اختر منتجاً غذائياً يحتوي على كمية قليلة من إجمالي الدهون و الدهون المشبعة وخال تماماً من الدهون المتحولة كما يفضل أن يكون قليل الملح .
- يمكن أن يحتوي المنتج الغذائي على السكر بأحد المسميات التالية:
فركتوز ، جلوكوز ، سكروز ، شراب الذرة
- اختر منتجاً غذائياً له نسبة مئوية عالية من القيم اليومية من الليف ، الفيتامينات المعادن مثل الحديد و الكالسيوم بحيث يكون 30% أو أعلى
- **القيم اليومية**
القيم اليومية لاحتياجك من العناصر الغذائية هي دليلك في منتج غذائي قد يكون غنياً أو فقيراً بها
يعبر عن القيم اليومية بالنسبة المئوية و يتم حسابها على أساس الاحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بنسب على استهلاك 2000 سعرة حرارية في اليوم
قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل بحسب السرعات الحرارية التي تحتاجها على حسب الوزن، الجنس ، النشاط البدني.

5. مفردة ومعنى

..... مضاف غذائي	Food additive
..... أغذية مخصصة لأغراض الاستهلاك المباشر	Food for catering purposes
..... أغذية معالجة بالإشعاع	Irradiation foods
..... الحد الأدنى للصلاحية	Date of minimum durability
..... بطاقة	Label
..... بيان إيضاحي	Labeling
..... تاريخ الإنتاج	Date of manufacture
..... تاريخ التعبئة	Date of packaging
..... تاريخ انتهاء الصلاحية	Date of expiry

دفعة الإنتاج	Lot identification
عبوة	Container
مادة استحلاب	Emulsifier agent
مادة رافعة	Raising agent
مادة غذائية	Food
مادة مانعة للتكتلات	Anti-caking agent
مادة مانعة للرغوة	Anti-foaming agent
مادة مرطبة	Humectants
مادة مساعدة في التجهيز	Processing aid agent
مادة لتكوين الرغوة	Foaming agent
مادة ملونة	Colouring agent
مثبتات	Stabilizer
محلّيات	Sweetener
مضاد أكسدة	Antioxidant
مكون	Ingredient
يفضل استخدامه قبل	Best before
منظمات حموضة	Acidity regulators
نشأ معدل	Modified starch
يباع قبل تاريخ	Sell by date

وظائف المضافات الغذائية

منظم حموضة	Acidity regulator
حامض	Acid
مادة مانعة للتكتل	Anti-caking agent
مادة مانعة للرغوة	Anti-Foaming Agent
مضاد أكسدة	Anti-Oxidant
مادة مبيضة/عامل تبييض	Bleaching Agent
مواد تساعد على الانتفاخ /مادة مالئة/عامل تضخيم	Bulking Agent
عامل مكرين	Carbonating Agent
مواد ملونة / ملون	Colour
مواد المحافظة على اللون / عامل حفظ اللون	Colour retention agent
مستحلب	Emulsifier
املاح استحلاب	Emulsifying salt
مثبتات	Firming agent

محسنات النكهة Flavour enhancer
مواد معالجة الدقيق /عامل معالجة الطحين Flour treatment agent
مانع الرغوة Foaming agent
مواد لتكوين الرغوة /عامل غروي (تشكيل هلام) Gelling agent
عامل تلميع Glazing agent
عامل ترطيب Humectant
مادة حافظة Preservative
مادة دافعة Propellant
مواد رافعة /عامل رفع Raising agent
عامل عزل Sequestrant
مثبتات Stabilizer
محلّيات (بدائل السكر) Sweetener
عامل مغلظلقوام (مثخن) Thickener

(<https://2u.pw/4qrGk>)

الملصق الغذائي المملكة العربية السعودية

(<https://2u.pw/4qrGk>)

معلومات المحتوى او المنتج

- قائمة المكونات
- المكونات التي يحتوي عليها المنتج الغذائي مرتبة بالتسلسل حسب الوزن من اكثر فاقل
- بيانات الشركة وعنوانها
- تشمل معلومات الشركة الصانعة أو المعبأة أو المستوردة أو الموزعة
- تاريخ الصلاحية
- هي الفترة التي يحافظ خلالها المنتج الغذائي على جميع خواصه
- اسم المنتج
- يعتبر المؤشر الأساسي للتعريف بالمنتج الغذائي
- المضافات الغذائية
- مثل اللون والنكهات و المواد الحافظة التي يحتوي عليها المنتج الغذائي حيث تساهم في تحسين الخواص ورفع القيمة الغذائية للمنتج والمحافظة على الغذاء في ظروف النقل والتخزين
- رقم إنتاج
- هو رمز الكمية من المادة الغذائية التي تم انتاجها تحت نفس الظروف خلال فترة زمنية محددة من خط إنتاج واحد حيث يساعد المستهلك في تتبع المنتجات الغذائية عند تحذير الهيئة العامة للغذاء والدواء.
- بيانات الحساسية
- تحتوي المنتجات الغذائية على مكونات قد تسبب حساسية للمستهلك، مثل: السمك، الفول السوداني، الحليب البيض، السمسم، فول الصويا، الجلوتين، وفي حال احتواء المنتج عليها تكتب كالتالي "يحتوي على أو قد يحتوي".
- قائمة المعلومات الغذائية
- تشمل: محتوى المنتج من الطاقة، الدهون المشبعة والمتحولة، الكولسترول، مجموع الكربوهيدرات ومنها السكر، الملح (صوديوم)، البروتين، الالياف الغذائية
- العبارات التحذيرية
- بعض المنتجات قد تحوي مكونات لا تتناسب مع بعض المستهلكين كالحوامل والمرضعات واطفال ومرضى القلب والرياضيين أثناء ممارسة الرياضة، فوجود مثل هذه العبارات تساعد المستهلك على معرفة إذا كان المنتج الذي سيشتريه خطر بالنسبة له أم لا ويحد من الاستخدام الخاطئ لمثل هذه المنتجات.
- تعليمات التخزين والتحصير
- هذه العبارات تساهم في تلافي التخزين الخاطئ للمنتجات وتوفير تعليمات الحفظ في درجات حرارة مناسبة

لمزيد من الفائدة : مقالات مترجمة بالرجع

How to Understand and Use the Nutrition Facts Label

فهم بطاقة العبوات الغذائية

إذا كنت لا تهتم كثيرا بالمكتوب على عبوات الأغذية فينبغي ان تعرف انك تحرم نفسك من معلومات مفيدة جدا. ويجب ان تعرف انك تفعل ذلك لسبب بسيط خاطيء وهو انها معقدة وصعبة . انك فقط لم تعرف مفتاح قرائتها السهل . وايضا اذا كنت تهتمين بقرائتها وتعتمدين على معلوماتها وارقامها فاليك خبر سلبي . نسبة كبيرة من المستهلكين يقرأون ارقام البطاقة الغذائية بطريقة خاطئة ويفسرون المعلومات المدونة عليها بطريقة قد تلحق بهم الضرر . وهنا ايضا عليك ان تعرف انك ترتكب هذا الخطأ في القراءة والتفسير لأن هناك خبايا في قوانين البطاقة التي تحتاج الى معرفة وانتباه . اعتقد ان من المفيد لك الاطلاع على تفصيل الموضوع في الموقع drshoshan.com واجزم ان مشاهدتك للفيديو حول البطاقات الغذائية ستجعلك مستهلك اكثر وعيا .

الأرقام قد تكون ممن يقرأ الكتابة الموجودة على عبوات الأغذية او ممن يبحثون فيها فقط عن امور معينة وربما . هل تستخدمه لاختيار طعامك؟ ما مدى احتمالية شرائك شيئاً ما لأنه "خالي من الدهون" أو "طبيعي"؟ هل تعرف مدى دقة الملصقات الغذائية؟ عندما تفكر في مقدار الكتابة الموجودة على عبوات الطعام ومدى اعتمادك عليها لاختيار المنتجات الغذائية ، فمن الجيد حقاً معرفة بعض الحقائق عنها. لذا شاهد هذا الفيديو لتتعلم الحقيقة.

ينظر الناس إلى الملصقات الغذائية لأسباب متنوعة. ولكن مهما كان السبب ، يرغب العديد من المستهلكين في معرفة كيفية استخدام هذه المعلومات بشكل أكثر فعالية وسهولة. تهدف مهارات قراءة الملصقات التالية إلى تسهيل استخدام ملصقات حقائق التغذية لاتخاذ قرارات سريعة ومستنيرة بشأن الأطعمة لمساعدتك على اختيار نظام غذائي صحي.

ملخص

في الشكل 1-4 نموذج ملصق منتجات الأطعمة والمشروبات ويحتوي الجزء العلوي على معلومات خاصة بالمنتج (حجم الحصة والسعرات الحرارية والمعلومات الغذائية). كما يحتوي القسم السفلي على النسبة المئوية من التوصيات اليومية وعدد السعرات الحرارية المستخدمة في نصائح التغذية العامة. ولشرح ذلك تم تلوين الأقسام وهذا التلوين ليس غعليا على ملصقات الأغذية .

بطاقة عبوات الأغذية

Drshoshan.com

هناك : المقدار الصغير (افتراضي) لما يأكله الشخص من العبوة في اليوم الواحد

وهناك : عدد (هذا المقدار في العبوة الكاملة) / جميع المحتويات المذكورة هي الموجود في المقدار الصغير وليس العبوة

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size	1 cup (227g)
Amount per serving	
Calories	280
% Daily Value*	
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

4 servings per container
Serving size 1 cup (227g)

1. Serving Information

مقدار ما يأكله (افتراضا) الشخص
خلال يوم واحد. Serving Size =
وعدد ما تحتويه العبوة
من هذا المقدار

كالوري في كأس واحد 280

ما قل عن 5% ليس جيدا وما زاد
عن 20% ايضا ليس جيد

يحتوي هذا المنتج على 37% DV
للسوديوم ، مما يدل على أن هذا منتج
عالي الصوديوم (يحتوي على أكثر من
20% DV للسوديوم). إذا تناولت
وجبتين ، فإن ذلك سيوفر 74% من
DV للسوديوم - ما يقرب من ثلاثة
أرباع قيمة اليوم الكامل من الصوديوم.

اي ان المقدار المفترض لليوم هو ان الشخص يتناول كأس واحد من المحتويات . وأن العبوة تحتوي أربعة اكواب

وهذا يعني انه كلما تم استهلاك مقدا آخر (المقدار الصغير المذكور على العبوة) فان رقم اي محتوى (مثل الطاقة والسكر الخ
تضاعف . وتكون العبوة بالمثل اعلاه مثلا تحوي 1120 سعر حراري (4 x 280)

على سبيل المثال ، قد يُدرج وعاء من الزبادي مع المحليات المضافة:

Total Sugars 15g
Includes 7g Added Sugars **14%**

هذا يعني أن المنتج يحتوي على 7 جرامات من السكريات المضافة و 8 جرامات من السكريات الطبيعية - ليصبح
المجموع 15 جراماً من السكر.

• العناصر الغذائية للحصول على المزيد من: الألياف الغذائية وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم.

1. معلومات التقديم

(رقم 1 على ملصق العينة)

4 servings per container

Serving size 1 cup (227g)

عند النظر إلى ملصق حقائق التغذية ، ألقِ أولاً نظرة على عدد الحصص في العبوة (الحصص لكل عبوة) وحجم الحصة. يتم توحيد أحجام الحصص لتسهيل مقارنة الأطعمة المماثلة ؛ يتم توفيرها في وحدات مألوفة ، مثل الأكواب أو القطع ، متبوعة بالكمية المترية ، على سبيل المثال ، عدد الجرامات (جم). يعكس حجم الحصة الكمية التي يأكلها الناس أو يشربونها عادةً. إنها ليست توصية بالمقدار الذي يجب أن تأكله أو تشربه. من المهم أن ندرك أن جميع كميات العناصر الغذائية الموضحة على الملصق ، بما في ذلك عدد السعرات الحرارية ، تشير إلى حجم الوجبة. انتبه إلى حجم الحصة ، خاصة عدد الحصص الموجودة في عبوة الطعام. على سبيل المثال ، قد تسأل نفسك ما إذا كنت تتناول حصة ، أو حصة واحدة ، أو أكثر. في ملصق العينة ، حصة واحدة من اللازانيا تساوي كوبًا واحدًا. إذا أكلت كوبين ، فستستهلك وجبتين. هذا هو ضعف السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الموضحة في ملصق العينة ، لذلك ستحتاج إلى مضاعفة كميات العناصر الغذائية والسعرات الحرارية ، بالإضافة إلى نسبة DVs ، لمعرفة ما تحصل عليه في وجبتين.

مثال

Example	One Serving of Lasagna	%DV	Two Serving of Lasagna	%DV
Serving Size	1 cup		2 cups	
Calories	280		560	
Total Fat	9g	12%	18g	24%
Saturated Fat	4.5g	23%	9g	46%
Trans Fat	0g		0g	
Cholesterol	35mg	12%	70mg	24%
Sodium	850mg	37%	1700mg	74%
Total Carbohydrate	34g	12%	68g	24%
Dietary Fiber	4g	14%	8g	29%
Total Sugars	6g		12g	
Added Sugars	0g	0%	0g	0%
Protein	15g		30g	
Vitamin D	0mcg	0%	0mcg	0%

Example				
Calcium	320mg	25%	640mg	50%
Iron	1.6mg	8%	3.2mg	20%
Potassium	510mg	10%	1020mg	20%

2. السعرات الحرارية (# 2 على ملصق العينة)



توفر السعرات الحرارية مقياسًا لمقدار الطاقة التي تحصل عليها من حصة هذا الطعام. في المثال ، هناك 280 سعرة حرارية في حصة واحدة من اللازانيا. ماذا لو أكلت الحزمة بأكملها؟ بعد ذلك ، سوف تستهلك 4 حصص ، أو 1120 سعرة حرارية.

لتحقيق أو الحفاظ على وزن صحي للجسم ، وازن بين عدد السعرات الحرارية التي تتناولها وتشربها مع عدد السعرات الحرارية التي يستخدمها جسمك. يتم استخدام 2000 سعرة حرارية يوميًا كدليل عام لنصائح التغذية. قد تكون احتياجاتك من السعرات الحرارية أعلى أو أقل وتختلف حسب عمرك وجنسك وطولك ووزنك ومستوى نشاطك البدني. تعرف على احتياجاتك المقدرة من السعرات الحرارية على <https://www.choosemyplate.gov/resources/MyPlatePlan>.

تذكر: عدد الوجبات التي تتناولها يحدد عدد السعرات الحرارية التي تتناولها بالفعل. يرتبط تناول الكثير من السعرات الحرارية يوميًا بزيادة الوزن والسمنة.

Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
<i>Trans Fat</i> 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%

3. المغذيات (# 3 على ملصق العينة)

انظر إلى القسم 3 في عينة الملصق. يُظهر لك بعض العناصر الغذائية الأساسية التي تؤثر على صحتك. يمكنك استخدام الملصق لدعم احتياجاتك الغذائية الشخصية - ابحث عن الأطعمة التي تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية التي تريد الحصول على المزيد منها وأقل من العناصر الغذائية التي قد ترغب في الحد منها.

• العناصر الغذائية للحصول على أقل من: الدهون المشبعة ، الصوديوم ، والسكريات المضافة.

تعتبر الدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة من العناصر الغذائية المدرجة على الملصق والتي قد تكون مرتبطة بآثار صحية ضارة - ويستهلك الأمريكيون عمومًا الكثير منها ، وفقًا للحدود الموصى بها لهذه العناصر الغذائية. يتم تحديدها على أنها مغذيات للحصول على القليل منها. يرتبط تناول الكثير من الدهون المشبعة والصوديوم ، على سبيل المثال ، بزيادة خطر الإصابة ببعض الحالات الصحية ، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم. يمكن أن يؤدي استهلاك الكثير من السكريات المضافة إلى صعوبة تلبية الاحتياجات الغذائية المهمة مع البقاء ضمن حدود السرعات الحرارية.

ما هي السكريات المضافة وكيف تختلف عن السكريات الإجمالية؟

إجمالي السكريات في ملصق حقائق التغذية يشمل السكريات الموجودة بشكل طبيعي في العديد من الأطعمة والمشروبات المغذية ، مثل السكر في الحليب والفواكه وكذلك أي سكريات مضافة قد تكون موجودة في المنتج. لم يتم تحديد قيمة مرجعية يومية للسكريات الإجمالية لأنه لم يتم عمل توصية بشأن الكمية الإجمالية التي يجب تناولها في اليوم.

السكريات المضافة في ملصق حقائق التغذية تشمل السكريات المضافة أثناء معالجة الأطعمة (مثل السكر أو الدكستروز) والأطعمة المعبأة كمحليات (مثل سكر المائدة) والسكريات من العصائر والعسل والسكريات من الفاكهة المركزة أو عصائر الخضار . يمكن للأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السرعات الحرارية من السكريات المضافة أن تجعل من الصعب تلبية المستويات اليومية الموصى بها من العناصر الغذائية المهمة مع البقاء ضمن حدود السرعات الحرارية.

ملاحظة: يشير وجود كلمة "يشمل" قبل السكريات المضافة على الملصق إلى أن السكريات المضافة متضمنة في عدد جرامات السكريات الإجمالية في المنتج.

على سبيل المثال ، قد يُدرج وعاء من الزبادي مع المحليات المضافة:

Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	14%

هذا يعني أن المنتج يحتوي على 7 جرامات من السكريات المضافة و 8 جرامات من السكريات الطبيعية - ليصبح المجموع 15 جرامًا من السكر.

• العناصر الغذائية للحصول على المزيد من: الألياف الغذائية وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم.

الألياف الغذائية وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم هي عناصر مغذية مدرجة على الملصق ولا يحصل الأمريكيون عمومًا على الكمية الموصى بها. يتم تحديدها على أنها مغذيات للحصول على المزيد منها. يمكن أن يؤدي تناول نظام غذائي غني بالألياف الغذائية إلى زيادة تواتر حركات الأمعاء ، وخفض مستويات السكر في الدم والكوليسترول ، وتقليل السعرات الحرارية. يمكن للأنظمة الغذائية الغنية بفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم أن تقلل من خطر الإصابة بهشاشة العظام وفقر الدم وارتفاع ضغط الدم.

تذكر: يمكنك استخدام الملصق لدعم احتياجاتك الغذائية الشخصية - اختر الأطعمة التي تحتوي على المزيد من العناصر الغذائية التي تريد الحصول على المزيد منها وأقل من العناصر الغذائية التي قد ترغب في الحد منها.

عد إلى الأعلى

4. النسبة المئوية للقيمة اليومية (% DV) (# 4 على ملصق العينة)

	% Daily Value*
Total Fat 9g	12%
Saturated Fat 4.5g	23%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 35mg	12%
Sodium 850mg	37%
Total Carbohydrate 34g	12%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 6g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 320mg	25%
Iron 1.6mg	8%
Potassium 510mg	10%

النسبة المئوية للقيمة اليومية (% DV) هي النسبة المئوية للقيمة اليومية لكل عنصر غذائي في حصة الطعام. القيم اليومية هي كميات مرجعية (معبّرًا عنها بالجرام أو المليغرام أو الميكروجرام) من العناصر الغذائية التي يجب استهلاكها أو عدم تجاوزها كل يوم.

تُظهر النسبة المئوية للدفعة اليومية مقدار مساهمة المغذيات الموجودة في وجبة من الطعام في النظام الغذائي اليومي الكلي.

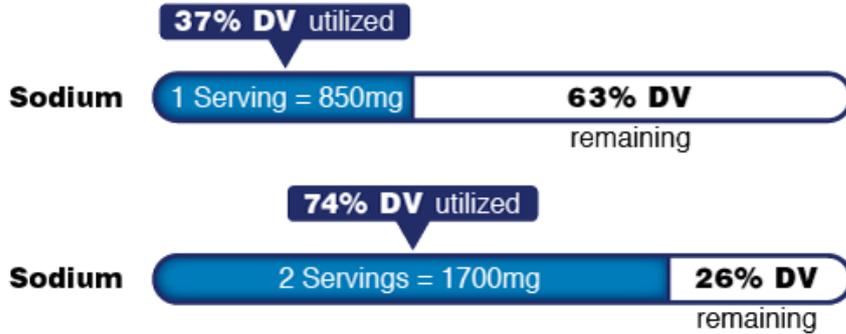
تساعدك النسبة المئوية للدفعة اليومية على تحديد ما إذا كانت حصة الطعام عالية أو منخفضة في العناصر الغذائية. هل تريد معرفة كيفية حساب النسب المئوية لاستخدام % DV؟ لا ، لأن الملصق (% DV) يقوم بالحسابات نيابة عنك! يساعدك على تفسير أرقام العناصر الغذائية (جرامات أو مليغرام أو ميكروجرام) من خلال وضعها جميعًا

على نفس المقياس لليوم (0-100% DV). لا يصل العمود % DV رأسياً إلى 100%. بدلاً من ذلك ، فإن النسبة المئوية للدفعة اليومية هي النسبة المئوية للقيمة اليومية لكل عنصر غذائي في حصة الطعام. يمكن أن يخبرك ما إذا كانت حصة الطعام عالية أو منخفضة في العناصر الغذائية وما إذا كانت حصة الطعام تساهم كثيراً أو قليلاً في نظامك الغذائي اليومي لكل عنصر غذائي.

ملحوظة: بعض العناصر الغذائية الموجودة على ملصق حقائق التغذية ، مثل السكريات الكلية والدهون المتحولة ، لا تحتوي على نسبة DV - سيتم مناقشتها لاحقاً.

دليل عام لـ % DV

- 5% DV أو أقل من العناصر الغذائية لكل حصة تعتبر منخفضة
 - 20% DV أو أكثر من العناصر الغذائية لكل حصة تعتبر عالية
 - في كثير من الأحيان ، اختر الأطعمة التي هي:
 - نسبة عالية من القيمة اليومية DV للألياف الغذائية وفيتامين د والكالسيوم والحديد والبوتاسيوم
 - يحتوي على نسبة أقل من القيمة اليومية للدهون المشبعة والصوديوم والسكريات المضافة
- مثال: انظر إلى كمية الصوديوم في حصة واحدة مدرجة في نموذج ملصق التغذية. هل تساهم النسبة المئوية للدفعة اليومية البالغة 37% بشكل كبير أو قليلاً في نظامك الغذائي؟ راجع الدليل العام لـ % DV. يحتوي هذا المنتج على 37% DV للصوديوم ، مما يدل على أن هذا منتج عالي الصوديوم (يحتوي على أكثر من 20% DV للصوديوم). إذا تناولت وجبتين ، فإن ذلك سيوفر 74% من DV للصوديوم - ما يقرب من ثلاثة أرباع قيمة اليوم الكامل من الصوديوم.



مقارنة الأطعمة: استخدم % DV لمقارنة المنتجات الغذائية (تذكر أن تتأكد من أن حجم الحصة هو نفسه) ، وفي كثير من الأحيان اختر المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية التي ترغب في الحصول عليها أكثر وأقل في العناصر الغذائية التي ترغب في الحصول عليها أقل.

فهم ادعاءات المحتوى الغذائي: استخدم % DV للمساعدة في تمييز مطالبة عن أخرى ، مثل "خفيف" و "منخفض" و "منخفض". ما عليك سوى مقارنة % DVs في كل منتج غذائي لمعرفة أيهما أعلى أو أقل في عنصر غذائي معين. ليست هناك حاجة لحفظ التعريفات.

المقايضات الغذائية: يمكنك استخدام % DV لمساعدتك على إجراء مقايضات غذائية مع الأطعمة الأخرى على مدار اليوم. لست مضطراً للتخلي عن طعامك المفضل لتتناول نظاماً غذائياً صحياً. عندما يكون الطعام الذي تحبه

غنيًا بالدهون المشبعة ، فقم بموازنته مع الأطعمة منخفضة الدهون المشبعة في أوقات أخرى من اليوم. انتبه أيضًا إلى مقدار ما تأكله خلال اليوم بأكمله ، بحيث تظل الكمية الإجمالية للدهون المشبعة ، بالإضافة إلى العناصر الغذائية الأخرى التي تريد الحد منها ، أقل من 100٪ DV.

كيف ترتبط القيم اليومية بـ DV

انظر إلى المثال أدناه للتعرف على طريقة أخرى لمعرفة كيف ترتبط القيم اليومية (DVs) بنسبة DVs والتوجيهات الغذائية. لكل عنصر غذائي مدرج في الجدول ، هناك DV ، و DV % ، ونصائح أو هدف غذائي. إذا اتبعت هذه النصيحة الغذائية ، فستبقى ضمن الحدود العليا أو الدنيا الموصى بها من قبل خبراء الصحة العامة للعناصر الغذائية المدرجة ، بناءً على نظام غذائي يومي يحتوي على 2000 سعر حراري.

أمثلة على DVs مقابل DV %

بناءً على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية

Examples of DVs versus %DVs

Nutrient	DV	%DV	Goal
Saturated Fat	20g	=100% DV	Less than
Sodium	2,300mg	=100% DV	Less than
Dietary Fiber	28g	=100% DV	At least
Added Sugars	50g	=100% DV	Less than
Vitamin D	20mcg	=100% DV	At least
Calcium	1,300mg	=100% DV	At least
Iron	18mg	=100% DV	At least
Potassium	4,700mg	=100% DV	At least

Based on a 2,000 Calorie Diet

الحد الأعلى - تناول "أقل من" ...

يعني الحد الأعلى أنه من المستحسن أن تظل أقل من القيمة الغذائية اليومية المدرجة يوميًا أو تتناولها "أقل من". على سبيل المثال ، تبلغ القيمة اليومية للدهون المشبعة 20 جرامًا. هذه الكمية هي 100% DV لهذه المغذيات. ما هو الهدف أو النصيحة الغذائية؟ أن تأكل "أقل من" 20 جرام أو 100% DV كل يوم. الحد الأدنى - تناول "على الأقل" ...

تبلغ القيمة اليومية للألياف الغذائية 28 جرامًا ، وهي 100% DV. هذا يعني أنه من المستحسن أن تأكل "على الأقل" هذه الكمية من الألياف الغذائية في معظم الأيام.

العناصر الغذائية التي لا تحتوي على نسبة مئوية من القيمة اليومية: الدهون المتحولة والبروتين والسكريات الإجمالية:

لاحظ أن الدهون المتحولة والسكريات الإجمالية لا تُدرج % DV على ملصق حقائق التغذية. يسرد البروتين فقط % DV في مواقف محددة مذكورة أدناه.

الدهون المتحولة: لم يتمكن الخبراء من تقديم قيمة مرجعية للدهون المتحولة أو أي معلومات أخرى تعتقد إدارة الغذاء والدواء أنها كافية لتحديد القيمة اليومية.

وفقًا للإرشادات الغذائية للأمريكيين ، هناك دليل على أن الحميات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المتحولة ترتبط بزيادة مستويات كوليسترول البروتين الدهني منخفض الكثافة (LDL أو "الضار") في الدم - والتي بدورها ترتبط بزيادة خطر الإصابة. أمراض القلب والأوعية الدموية. ملحوظة: تم التخلص التدريجي من معظم استخدامات الدهون غير المشبعة الصناعية في الإمدادات الغذائية الأمريكية اعتبارًا من عام 2018.

البروتين: يلزم إدراج % DV إذا تم تقديم مطالبة بالبروتين ، مثل "نسبة عالية من البروتين". يجب أيضًا إدراج النسبة المئوية DV للبروتين على الملصق إذا كان المنتج مخصصًا للرضع والأطفال دون سن 4 سنوات. ومع ذلك ، إذا كان المنتج مخصصًا لعامة السكان الذين تبلغ أعمارهم 4 سنوات فما فوق ولم يتم تقديم مطالبة بشأن البروتين الموجود على الملصق ، فلن تكون النسبة المئوية DV للبروتين مطلوبة.

تشير الدلائل العلمية الحالية إلى أن تناول البروتين ليس مصدر قلق للصحة العامة للبالغين والأطفال الذين تزيد أعمارهم عن 4 سنوات في الولايات المتحدة.

إجمالي السكريات: لم يتم تحديد قيمة مرجعية يومية لإجمالي السكريات لأنه لم يتم عمل توصيات بشأن الكمية الإجمالية التي يجب تناولها في اليوم. ضع في اعتبارك أن إجمالي السكريات المدرجة في ملصق حقائق التغذية تشمل السكريات الطبيعية (مثل تلك الموجودة في الفاكهة والحليب) بالإضافة إلى السكريات المضافة.

اختلافات البطاقات في حقائق التغذية

سيتم تنسيق العديد من ملصقات حقائق التغذية في السوق بنفس طريقة تنسيق ملصق اللازانيا الذي تم استخدامه كمثال في جميع أنحاء هذه الصفحة ، ولكن هناك تنسيقات أخرى للملصق يُسمح لمصنعي المواد الغذائية باستخدامها. سيقدم هذا القسم الأخير شكلين بديلين: الملصق ثنائي العمود وملصق السكر المكون من عنصر واحد. بالإضافة إلى العلامات ذات الأعمدة المزدوجة وملصقات السكر أحادية المكون ، هناك تنسيقات ملصقات أخرى يمكنك استكشافها هنا.

تسميات العمود المزدوج

بالنسبة للمنتجات المعينة التي تكون أكبر من حصة واحدة ولكن يمكن استهلاكها في جلسة واحدة أو جلسات متعددة ، سيتعين على الشركات المصنعة توفير ملصقات "عمود مزدوج" للإشارة إلى كميات السرعات الحرارية والعناصر الغذائية في كل من "لكل حصة" و "لكل الحزمة" أو "لكل وحدة" أساس. الغرض من هذا النوع من الملصقات ثنائية العمود هو السماح للأشخاص بتحديد عدد السرعات الحرارية والعناصر الغذائية التي يحصلون عليها بسهولة إذا أكلوا أو شربوا الحزمة / الوحدة بأكملها في وقت واحد. على سبيل المثال ، قد يحتوي كيس من المعجنات مع 3 حصص لكل حاوية على ملصق يشبه هذا ليوضح لك عدد السرعات الحرارية والعناصر الغذائية الأخرى في وجبة واحدة وفي عبوة واحدة (3 حصص).

Pretzels

Nutrition Facts			
3 servings per container			
Serving size		3 pretzels (28g)	
	Per serving	Per container	
Calories	110	330	
	% DV*	% DV*	
Total Fat	0.5g 1%	1.5g	3%
Saturated Fat	0g 0%	0g	0%
Trans Fat	0g	0g	
Cholesterol	0mg 0%	0mg	0%
Sodium	400mg 17%	1200mg	52%
Total Carb.	23g 8%	69g	24%
Dietary Fiber	2g 7%	6g	21%
Total Sugars	<1g	3g	
Incl. Added Sugars	0g 0%	0g	0%
Protein	3g	9g	
Vitamin D	0mcg 0%	0mcg	0%
Calcium	10mg 0%	30mg	2%
Iron	1.2mg 6%	3.6mg	18%
Potassium	90mg 0%	270mg	5%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

تسميات سكر مكون واحد

لا يُطلب من عبوات وحاويات المنتجات مثل العسل النقي أو شراب القيقب النقي أو عبوات السكر النقي أن تتضمن إعلانًا عن عدد جرامات السكريات المضافة في حصة المنتج ولكن يجب أن تتضمن إعلانًا عن النسبة المئوية يوميًا القيمة المضافة للسكريات. يتم تشجيع الشركات المصنعة ، ولكن ليس مطلوبًا ، على استخدام الرمز "" مباشرة بعد النسبة المئوية للسكريات المضافة للقيمة اليومية على السكريات أحادية المكون ، مما قد يؤدي إلى حاشية تشرح كمية السكريات المضافة التي تساهم حصة واحدة من المنتج في النظام الغذائي وكذلك مساهمة حصة المنتج في النسبة المئوية للقيمة اليومية للسكريات المضافة. يتم تصنيف السكريات والشراب أحادي المكون بهذه الطريقة بحيث لا يبدو أنه تمت إضافة المزيد من السكريات إلى المنتج ولضمان حصول المستهلكين على معلومات حول كيفية مساهمة حصة من هذه المنتجات في القيمة اليومية للسكريات المضافة وفي نظامهم الغذائي الكلي.

فيما يلي مثال لكيفية ظهور الملصق الموجود على سكر أحادي المكون ، مثل العسل.

عسل

Nutrition Facts	
16 servings per container	
Serving size	1 Tbsp. (21g)
Amount per serving	
Calories	60
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 0mg	0%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 17g	34%†
Protein 0g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 0mg	0%
Iron 0mg	0%
Potassium 0mg	0%
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	
† One serving adds 17g of sugar to your diet and represents 34% of the Daily Value for Added Sugars.	

<https://www.healthline.com/nutrition/how-to-read-food-labels>

Original Label	New Label																																																																																																																								
<p>Nutrition Facts Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount Per Serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 230</td> <td>Calories from Fat 72</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>% Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat 8g</td> <td></td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Saturated Fat 1g</td> <td></td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td> <td></td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 160mg</td> <td></td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 37g</td> <td></td> <td>12%</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 4g</td> <td></td> <td>16%</td> </tr> <tr> <td>Sugars 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Protein 3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin A</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Vitamin C</td> <td></td> <td>8%</td> </tr> <tr> <td>Calcium</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Iron</td> <td></td> <td>45%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.</small></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Calories: 2,000</th> <th>2,500</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Total Fat</td> <td>Less than 65g</td> <td>80g</td> </tr> <tr> <td>Sat Fat</td> <td>Less than 20g</td> <td>25g</td> </tr> <tr> <td>Cholesterol</td> <td>Less than 300mg</td> <td>300mg</td> </tr> <tr> <td>Sodium</td> <td>Less than 2,400mg</td> <td>2,400mg</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate</td> <td>300g</td> <td>375g</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber</td> <td>25g</td> <td>30g</td> </tr> </tbody> </table>	Amount Per Serving			Calories 230	Calories from Fat 72				% Daily Value*	Total Fat 8g		12%	Saturated Fat 1g		5%	Trans Fat 0g			Cholesterol 0mg		0%	Sodium 160mg		7%	Total Carbohydrate 37g		12%	Dietary Fiber 4g		16%	Sugars 12g			Protein 3g			Vitamin A		10%	Vitamin C		8%	Calcium		20%	Iron		45%		Calories: 2,000	2,500	Total Fat	Less than 65g	80g	Sat Fat	Less than 20g	25g	Cholesterol	Less than 300mg	300mg	Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg	Total Carbohydrate	300g	375g	Dietary Fiber	25g	30g	<p>Nutrition Facts 8 servings per container Serving size 2/3 cup (55g)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Amount per serving</th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Calories 230</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>% Daily Value*</td> </tr> <tr> <td>Total Fat 8g</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Saturated Fat 1g</td> <td></td> <td>5%</td> </tr> <tr> <td>Trans Fat 0g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Cholesterol 0mg</td> <td></td> <td>0%</td> </tr> <tr> <td>Sodium 160mg</td> <td></td> <td>7%</td> </tr> <tr> <td>Total Carbohydrate 37g</td> <td></td> <td>13%</td> </tr> <tr> <td>Dietary Fiber 4g</td> <td></td> <td>14%</td> </tr> <tr> <td>Total Sugars 12g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Includes 10g Added Sugars</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Protein 3g</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Vitamin D 2mcg</td> <td></td> <td>10%</td> </tr> <tr> <td>Calcium 260mg</td> <td></td> <td>20%</td> </tr> <tr> <td>Iron 8mg</td> <td></td> <td>45%</td> </tr> <tr> <td>Potassium 235mg</td> <td></td> <td>6%</td> </tr> </tbody> </table> <p><small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small></p>	Amount per serving			Calories 230					% Daily Value*	Total Fat 8g		10%	Saturated Fat 1g		5%	Trans Fat 0g			Cholesterol 0mg		0%	Sodium 160mg		7%	Total Carbohydrate 37g		13%	Dietary Fiber 4g		14%	Total Sugars 12g			Includes 10g Added Sugars		20%	Protein 3g			Vitamin D 2mcg		10%	Calcium 260mg		20%	Iron 8mg		45%	Potassium 235mg		6%
Amount Per Serving																																																																																																																									
Calories 230	Calories from Fat 72																																																																																																																								
		% Daily Value*																																																																																																																							
Total Fat 8g		12%																																																																																																																							
Saturated Fat 1g		5%																																																																																																																							
Trans Fat 0g																																																																																																																									
Cholesterol 0mg		0%																																																																																																																							
Sodium 160mg		7%																																																																																																																							
Total Carbohydrate 37g		12%																																																																																																																							
Dietary Fiber 4g		16%																																																																																																																							
Sugars 12g																																																																																																																									
Protein 3g																																																																																																																									
Vitamin A		10%																																																																																																																							
Vitamin C		8%																																																																																																																							
Calcium		20%																																																																																																																							
Iron		45%																																																																																																																							
	Calories: 2,000	2,500																																																																																																																							
Total Fat	Less than 65g	80g																																																																																																																							
Sat Fat	Less than 20g	25g																																																																																																																							
Cholesterol	Less than 300mg	300mg																																																																																																																							
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg																																																																																																																							
Total Carbohydrate	300g	375g																																																																																																																							
Dietary Fiber	25g	30g																																																																																																																							
Amount per serving																																																																																																																									
Calories 230																																																																																																																									
		% Daily Value*																																																																																																																							
Total Fat 8g		10%																																																																																																																							
Saturated Fat 1g		5%																																																																																																																							
Trans Fat 0g																																																																																																																									
Cholesterol 0mg		0%																																																																																																																							
Sodium 160mg		7%																																																																																																																							
Total Carbohydrate 37g		13%																																																																																																																							
Dietary Fiber 4g		14%																																																																																																																							
Total Sugars 12g																																																																																																																									
Includes 10g Added Sugars		20%																																																																																																																							
Protein 3g																																																																																																																									
Vitamin D 2mcg		10%																																																																																																																							
Calcium 260mg		20%																																																																																																																							
Iron 8mg		45%																																																																																																																							
Potassium 235mg		6%																																																																																																																							



كيف تقرأ ملصقات الطعام دون التعرض للخداع

- انظر إلى الخلف
- قائمة المكونات
- أحجام التقديم
- الادعاءات المضللة
- أسماء السكر
- محصلة الأمر

يمكن أن تكون قراءة الملصقات خادعة.

أصبح المستهلكون أكثر وعياً بالصحة من أي وقت مضى ، لذلك يستخدم بعض مصنعي المواد الغذائية حيلًا مضللة لإقناع الناس بشراء منتجات عالية المعالجة وغير صحية.

تعتبر لوائح ملصقات الأغذية معقدة ، مما يجعل من الصعب على المستهلكين فهمها.

تشرح هذه المقالة كيفية قراءة ملصقات الأطعمة حتى تتمكن من التمييز بين الأطعمة غير المرغوب فيها والأطعمة الصحية حقًا.

لا تدع الادعاءات على الواجهة تخدعك

قد تكون إحدى أفضل النصائح هي تجاهل المطالبات الموجودة على الجزء الأمامي من العبوة تمامًا. تحاول الملصقات الأمامية إغراءك بشراء المنتجات من خلال تقديم مطالبات صحية. في الواقع ، تُظهر الأبحاث أن إضافة ادعاءات صحية إلى الملصقات الأمامية تجعل الناس يعتقدون أن المنتج أكثر صحة من نفس المنتج الذي لا يسرد الادعاءات الصحية - وبالتالي يؤثر على خيارات المستهلك . غالبًا ما يكون المصنعون غير أمناء في طريقة استخدامهم لهذه الملصقات. إنهم يميلون إلى استخدام الادعاءات الصحية المضللة وفي بعض الحالات كاذبة تمامًا.

تشمل الأمثلة العديد من حبوب الإفطار عالية السكر مثل حبوب الكاكاو الكاملة الحبوب. على الرغم مما قد يعنيه الملصق ، فإن هذه المنتجات ليست صحية.

هذا يجعل من الصعب على المستهلكين اختيار الخيارات الصحية دون فحص شامل لقائمة المكونات. ملخص

غالبًا ما تُستخدم الملصقات الأمامية لجذب الناس لشراء المنتجات. ومع ذلك ، فإن بعض هذه الملصقات مضللة للغاية.

ادرس قائمة المكونات

يتم سرد مكونات المنتج بالكمية - من الأعلى إلى الأقل. هذا يعني أن المكون الأول هو أكثر ما تستخدمه الشركة المصنعة. تتمثل القاعدة الأساسية الجيدة في فحص المكونات الثلاثة الأولى ، لأنها تشكل الجزء الأكبر مما تتناوله. إذا كانت المكونات الأولى تحتوي على حبوب مكررة أو نوع من السكر أو زيوت مهدرجة ، فيمكنك افتراض أن المنتج غير صحي.

بدلاً من ذلك ، حاول اختيار العناصر التي تحتوي على أطعمة كاملة مدرجة على أنها المكونات الثلاثة الأولى. بالإضافة إلى ذلك ، تشير قائمة المكونات التي تزيد عن سطرين إلى ثلاثة أسطر إلى أن المنتج تمت معالجته بدرجة عالية.

ملخص

يتم سرد المكونات حسب الكمية - من الأعلى إلى الأقل. حاول البحث عن المنتجات التي تسرد الأطعمة الكاملة على أنها المكونات الثلاثة الأولى وكن متشككًا في الأطعمة التي تحتوي على قوائم طويلة من المكونات.

احترس من أحجام التقديم

توضح ملصقات التغذية عدد السعرات الحرارية والعناصر الغذائية الموجودة في الكمية القياسية من المنتج - غالبًا ما تكون حصة واحدة مقترحة.

ومع ذلك ، فإن أحجام الحصص هذه غالبًا ما تكون أصغر بكثير مما يستهلكه الناس في جلسة واحدة. على سبيل المثال ، قد تكون الحصة الواحدة نصف علبة صودا ، أو ربع قطعة بسكويت ، أو نصف قطعة شوكولاتة ، أو بسكويت واحد.

عند القيام بذلك ، يحاول المصنعون خداع المستهلكين للاعتقاد بأن الطعام يحتوي على سعرات حرارية أقل وسكر أقل.

كثير من الناس غير مدركين لمخطط حجم الحصة هذا ، بافتراض أن الحاوية بأكملها عبارة عن حصة واحدة ، بينما في الحقيقة قد تتكون من حصتين أو ثلاث أو أكثر.

إذا كنت مهتمًا بمعرفة القيمة الغذائية لما تأكله ، فعليك مضاعفة الحصة المقدمة على الظهر في عدد الحصص التي تتناولها.

ملخص

قد تكون أحجام التقديم المدرجة في العبوة مضللة وغير واقعية. غالبًا ما يسرد المصنعون كمية أقل بكثير مما يستهلكه معظم الناس في جلسة واحدة.

أكثر الادعاءات تضليلًا

تم تصميم الادعاءات الصحية على الأطعمة المعبأة لجذب انتباهك وإقناعك بأن المنتج صحي. فيما يلي بعض الادعاءات الأكثر شيوعًا - وما تعنيه:

- خفيف . تتم معالجة المنتجات الخفيفة لتقليل السعرات الحرارية أو الدهون. يتم تخفيف بعض المنتجات ببساطة. تحقق بعناية لمعرفة ما إذا تمت إضافة أي شيء بدلاً من ذلك - مثل السكر.
- حبوب متعددة. هذا يبدو صحيًا جدًا ولكنه يعني فقط أن المنتج يحتوي على أكثر من نوع واحد من الحبوب. من المرجح أن تكون هذه الحبوب مكررة - ما لم يتم تمييز المنتج على أنه حبوب كاملة.
- طبيعي. هذا لا يعني بالضرورة أن المنتج يشبه أي شيء طبيعي. إنه يشير ببساطة إلى أن الشركة المصنعة عملت في وقت ما مع مصدر طبيعي مثل التفاح أو الأرز.
- عضوي. يقول هذا الملصق القليل جدًا عما إذا كان المنتج صحيًا أم لا. على سبيل المثال ، السكر العضوي لا يزال سكرًا.
- لم يضاف السكر . بعض المنتجات تحتوي على نسبة عالية من السكر بشكل طبيعي. حقيقة عدم إضافة السكر لا تعني أنهم يتمتعون بصحة جيدة. يمكن أيضًا إضافة بدائل السكر غير الصحية.
- منخفضة السعرات الحرارية. يجب أن تحتوي المنتجات منخفضة السعرات الحرارية على سعرات حرارية أقل بمقدار الثلث من المنتج الأصلي للعلامة التجارية. ومع ذلك ، قد يحتوي الإصدار منخفض السعرات الحرارية الخاص بإحدى العلامات التجارية على سعرات حرارية مماثلة لتلك الموجودة في النسخة الأصلية لعلامة تجارية أخرى.

- منخفضة الدهون. يعني هذا الملصق عادةً أنه تم تقليل الدهون على حساب إضافة المزيد من السكر. كن حذرًا جدًا واقرأ قائمة المكونات.
- منخفضة الكربوهيدرات. في الآونة الأخيرة ، تم ربط الأنظمة الغذائية منخفضة الكربوهيدرات بتحسين الصحة. ومع ذلك ، لا تزال الأطعمة المصنعة التي تم تصنيفها على أنها منخفضة الكربوهيدرات عبارة عن أطعمة سريعة المعالجة ، على غرار الأطعمة قليلة الدسم المصنعة.
- مصنوع من الحبوب الكاملة. قد يحتوي المنتج على القليل جدًا من الحبوب الكاملة. تحقق من قائمة المكونات - إذا لم تكن الحبوب الكاملة في المكونات الثلاثة الأولى ، فإن الكمية لا تذكر.
- مدعم او معزز . هذا يعني أنه تم إضافة بعض العناصر الغذائية إلى المنتج. على سبيل المثال ، غالبًا ما يُضاف فيتامين د إلى الحليب. ومع ذلك ، فإن مجرد تقوية شيء ما لا يجعله صحيًا.
- خالي من الغلوتين. الخالي من الغلوتين لا يعني أنه صحي. المنتج ببساطة لا يحتوي على القمح أو الحنطة أو الجاودار أو الشعير. تتم معالجة العديد من الأطعمة الخالية من الغلوتين بشكل كبير وتحميلها بالدهون غير الصحية والسكر.
- بنكهة الفاكهة. العديد من الأطعمة المصنعة لها اسم يشير إلى نكهة طبيعية ، مثل زبادي الفراولة. ومع ذلك ، قد لا يحتوي المنتج على أي فاكهة - فقط مواد كيميائية مصممة لتذوق مثل الفاكهة.
- خالي من الدهون المتحولة. هذه العبارة تعني "أقل من 0.5 جرام من الدهون المتحولة لكل وجبة". وبالتالي ، إذا كانت أحجام الوجبات صغيرة بشكل مضلل ، فقد لا يزال المنتج يحتوي على دهون متحولة (5 مصدر موثوق).
- على الرغم من هذه الكلمات التحذيرية ، فإن العديد من الأطعمة الصحية حقًا عضوية أو حبوب كاملة أو طبيعية. ومع ذلك ، لمجرد أن العلامة تقدم ادعاءات معينة ، فهذا لا يضمن أنها صحية.

ملخص

ترتبط العديد من مصطلحات التسويق بتحسين الصحة. غالبًا ما تستخدم هذه لتضليل المستهلكين للاعتقاد بأن الطعام غير الصحي والمعالج مفيد لهم.

أسماء مختلفة للسكر

يُمر السكر بأسماء لا حصر لها - الكثير منها قد لا تعرفه. يستخدم مصنعو المواد الغذائية هذا لمصلحتهم عن طريق إضافة العديد من أنواع السكر المختلفة عن قصد إلى منتجاتهم لإخفاء الكمية الفعلية. عند القيام بذلك ، يمكنهم إدراج مكون أكثر صحة في الأعلى ، مع ذكر السكر في الأسفل. لذلك على الرغم من أن المنتج قد يكون محملاً بالسكر ، إلا أنه لا يظهر بالضرورة كأحد المكونات الثلاثة الأولى. لتجنب استهلاك الكثير من السكر عن طريق الخطأ ، احترس من الأسماء التالية للسكر في قوائم المكونات:

• أنواع السكر: سكر البنجر والسكر البني والسكر بالزبدة وسكر القصب والسكر الناعم وسكر جوز الهند وسكر التمر والسكر الذهبي والسكر المحول وسكر موسكوفادو والسكر الخام العضوي وسكر الراسبادورا وعصير القصب المبخر وسكر الحلويات.

• أنواع المحلول السكري (سيرب): شراب الخروب ، شراب ذهبي ، شراب ذرة عالي الفركتوز ، عسل ، رحيق الصبار ، شراب الشعير ، شراب القيقب ، شراب الشوفان ، شراب نخالة الأرز ، وشراب الأرز.

• السكريات المضافة الأخرى: الشعير ، دبس السكر ، بلورات عصير القصب ، اللاكتوز ، محليات الذرة ، الفركتوز البلوري ، الدكستران ، مسحوق الشعير ، إيثيل مالتول ، الفركتوز ، عصير الفاكهة المركز ، الجلاكتوز ، الجلوكوز ، السكاريد ، المالتوديكسترين ، المالتوز.

توجد العديد من الأسماء الأخرى للسكر ، لكنها الأكثر شيوعًا.

إذا رأيت أيًا من هذه في أعلى الأماكن في قوائم المكونات - أو عدة أنواع في القائمة - فهذا يعني أن المنتج يحتوي على نسبة عالية من السكر المضاف.

ملخص

يُطلق السكر بأسماء مختلفة - قد لا تتعرف على العديد منها. وتشمل هذه قصب السكر ، والسكر المحول ، ومحليات الذرة ، والديكستران ، والدبس ، وشراب الشعير ، والمالتوز ، وعصير القصب المبخر.

المحصلة النهائية

أفضل طريقة لتجنب تضليل ملصقات المنتجات هي تجنب الأطعمة المصنعة تمامًا. بعد كل شيء ، لا يحتاج الطعام الكامل إلى قائمة المكونات.

8 طرق تخفي شركات الأغذية

محتوى السكر من الأطعمة

تناول الكثير من السكر المضاف يضر بصحتك.

لقد تم ربطه بأمراض مثل السمنة ومرض السكري من النوع 2 وأمراض القلب (1 مصدر موثوق ، 2 مصدر موثوق ، 3 مصدر موثوق ، 4 مصدر موثوق).

علاوة على ذلك ، تظهر الأبحاث أن الكثير من الناس يأكلون الكثير من السكر المضاف. في الواقع ، قد يأكل المواطن الأمريكي العادي حوالي 15 ملعقة صغيرة (60 جرامًا) من السكر المضاف يوميًا (5 مصدر موثوق ، 6 مصدر موثوق ، 7 مصدر موثوق ، 8 مصدر موثوق ، 10 مصدر موثوق).

ومع ذلك ، لا يسكب معظم الناس الكثير من السكر على طعامهم.

يتم إخفاء جزء كبير من مدخولك اليومي من السكر داخل العديد من الأطعمة المعبأة والمعالجة ، والتي يتم تسويق الكثير منها على أنها صحية.

فيما يلي 8 طرق تخفي بها شركات الأغذية محتوى السكر في الأطعمة.

1. نداء السكر باسم مختلف

السكر هو الاسم العام للكربوهيدرات قصيرة السلسلة التي تعطي طعامك طعمًا حلواً. ومع ذلك ، فإن السكر له العديد من الأشكال والأسماء المختلفة.

قد تتعرف على بعض هذه الأسماء ، مثل الجلوكوز والفركتوز والسكروز. يصعب التعرف على الآخرين.

نظرًا لأن شركات الأغذية غالبًا ما تستخدم السكريات بأسماء غير معتادة ، فقد يكون من الصعب تحديد هذا المكون على الملصقات.

سكر جاف

لمنع نفسك من تناول الكثير من السكر عن طريق الخطأ ، ابحث عن هذه السكريات المضافة على ملصقات الطعام:

- شعيير الشعير
- سكر البنجر
- سكر بني
- سكر بالزبدة
- بلورات عصير القصب
- علبه سكر
- السكر الناعم
- سكر جوز الهند
- محليات الذرة
- الفركتوز البلوري
- سكر التمر
- ديكستران ، مسحوق الشعير
- إيثيل مالتول
- عصير الفاكهة المركز
- سكر ذهبي
- سكر محول
- مالتوديكسترين
- المالتوز

- موسكوفادو السكر
- بانيللا
- سكر النخيل
- سكر خام عضوي
- سكر رابادورا
- عصير قصب مبخر
- سكر الحلويات (البودرة)

محلول سكري (سيرب)

يضاف السكر أيضاً إلى الأطعمة على شكل شراب. العصائر عادة عبارة عن سوائل سميكة مصنوعة من كميات كبيرة من السكر المذاب في الماء.

توجد في مجموعة متنوعة من الأطعمة ولكن غالباً في المشروبات الباردة أو السوائل الأخرى. تشمل العصائر الشائعة التي يجب البحث عنها على ملصقات الطعام ما يلي:

- رحيق الصبار
- شراب الخروب
- سائل ذهبي
- شراب الذرة عالي الفركتوز
- عسل
- شراب الشعير
- شراب القيقب
- دبس السكر
- شراب الشوفان
- شراب نخالة الأرز
- شراب الأرز

الملخص: يحتوي السكر على العديد من الأسماء والأشكال المختلفة ، مما يجعل من الصعب تحديده على ملصقات الطعام. احترس من السيربز أيضاً.

2. استخدام أنواع مختلفة من السكر

يتم سرد المكونات حسب الوزن في الأطعمة المعبأة ، مع إدراج المكونات الرئيسية أولاً. كلما زاد عنصر واحد ، كلما ظهر في أعلى القائمة.

غالبًا ما يستفيد مصنعو المواد الغذائية من هذا. لجعل منتجاتهم تبدو أكثر صحة ، يستخدم البعض كميات أصغر من ثلاثة أو أربعة أنواع من السكر في منتج واحد.

تظهر هذه السكريات بعد ذلك في أسفل قائمة المكونات ، مما يجعل المنتج يبدو منخفضًا في السكر - عندما يكون السكر أحد مكوناته الرئيسية.

على سبيل المثال ، بعض ألواح البروتين - مع اعتبارها صحية - تحتوي على نسبة عالية جدًا من السكر المضاف. قد يكون هناك 7.5 ملاعق صغيرة (30 جرامًا) من السكر المضاف في قطعة واحدة.

عندما تقرأ ملصقات الطعام ، ابحث عن أنواع متعددة من السكر.

الملخص: قد تستخدم شركات الأغذية ثلاثة أو أربعة أنواع مختلفة من السكر في منتج واحد ، مما يجعله يبدو أقل في السكر مما هو عليه.

النشرة الإخبارية

3. إضافة السكر إلى الأطعمة التي لا تتوقعها

من المنطقي أن قطعة من الكعكة أو قطعة حلوى تحتوي على الأرجح على الكثير من السكر.

ومع ذلك ، فإن بعض مصنعي المواد الغذائية يصبون السكر في الأطعمة التي لا تعتبر دائمًا حلوة. تشمل الأمثلة حبوب الإفطار وصلصة السباغيتي والزبادي.

يمكن أن تحتوي بعض أكواب الزبادي على ما يصل إلى 6 ملاعق صغيرة (29 جرامًا) من السكر.

حتى ألواح الإفطار المصنوعة من الحبوب الكاملة ، والتي قد تبدو خيارًا صحيًا ، يمكنها أن تحزم ما يصل إلى 4 ملاعق صغيرة (16 جرامًا) من السكر.

نظرًا لأن الكثير من الناس لا يدركون أن هذه الأطعمة قد أضافت السكر ، فهم غير مدركين للكمية التي يستهلكونها. إذا كنت تشتري الأطعمة المعلبة أو المصنعة ، فتأكد من قراءة الملصق والتحقق من محتوى السكر - حتى إذا كنت تعتقد أن الطعام صحي.

ملخص: السكر مخفي في العديد من الأطعمة - حتى تلك التي لا طعمها حلواً. تأكد من التحقق من ملصقات الأطعمة المعلبة أو المصنعة.

4. استخدام السكريات "الصحية" بدلاً من السكر

تجعل شركات الأغذية أيضًا بعض منتجاتها تبدو حميدة من خلال مبادلة السكر بمُحلي بديل يُعتبر صحيًا.

عادة ما تكون هذه المحليات غير المكررة مصنوعة من النسغ أو الفاكهة أو الزهور أو بذور النباتات. رحيق الأغاف هو أحد الأمثلة.

غالبًا ما تحتوي المنتجات التي تحتوي على هذه المحليات على ملصقات مثل "لا تحتوي على سكر مكرر" أو "خالية من السكر المكرر". هذا يعني ببساطة أنها لا تحتوي على السكر الأبيض.

يمكن أن تبدو هذه السكريات أكثر صحة ، حيث قد يكون لبعضها مؤشر نسبة السكر في الدم (GI) أقل قليلاً من السكر العادي وتوفر القليل من العناصر الغذائية.

ومع ذلك ، فإن كمية العناصر الغذائية التي توفرها هذه السكريات عادة ما تكون منخفضة للغاية. علاوة على ذلك ، لا يزال السكر غير المكرر عبارة عن سكر مضاف. في الوقت الحالي ، لا يوجد دليل يشير إلى أنه من المفيد استبدال أحد أشكال السكر بآخر ، خاصة إذا كنت لا تزال تأكل الكثير بشكل عام.

تشمل المحليات الشائعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والتي يتم تصنيفها غالبًا على أنها صحية ما يلي:

- شراب الصبار
- شراب البتولا
- سكر جوز الهند
- عسل
- شراب القيقب
- السكر الخام
- علبة سكر
- شراب بنجر السكر

إذا رأيت هذه المحليات على ملصق طعام ، فتذكر أنها لا تزال سكر ويجب تناولها باعتدال. ملخص: يستبدل مصنعو الأغذية أحيانًا سكر المائدة الأبيض بمنتجات غير مكررة. في حين أن هذا يمكن أن يجعل المنتج يبدو أكثر صحة ، فإن السكر غير المكرر لا يزال سكرًا.

5. الجمع بين السكريات المضافة والسكريات الطبيعية في قائمة المكونات

تحتوي بعض الأطعمة ، مثل الفواكه والخضروات ومنتجات الألبان ، على سكريات طبيعية. على عكس السكر المضاف ، لا تشكل هذه عادة مشكلة صحية.

وذلك لأن السكريات الطبيعية يصعب تناولها بكميات كبيرة.

على الرغم من أن بعض الفواكه تحتوي على كميات عالية من السكر الطبيعي ، إلا أن محتوياتها من الألياف ومضادات الأكسدة تخفف من ارتفاع نسبة السكر في الدم. كما أن الألياف الموجودة في الفاكهة والخضروات تملأ الجسم تمامًا ، مما يجعل تناول هذه الأطعمة أكثر صعوبة.

بالإضافة إلى ذلك ، توفر الأطعمة الكاملة العديد من العناصر الغذائية المفيدة التي يمكن أن تقلل من خطر الإصابة بالأمراض.

على سبيل المثال ، يحتوي كوب واحد (240 مل) من الحليب على 3 ملاعق صغيرة (13 جرامًا) من السكر. ومع ذلك ، تحصل أيضًا على 8 جرامات من البروتين وحوالي 25٪ من احتياجاتك اليومية من الكالسيوم وفيتامين د (11).

يحتوي نفس الحجم من فحم الكوك على ما يقرب من ضعف كمية السكر ولا يحتوي على عناصر مغذية أخرى (12).

ضع في اعتبارك أن ملصقات الطعام لا تميز بين السكريات الطبيعية والسكريات المضافة. بدلاً من ذلك ، قاموا بإدراج جميع السكريات كملبغ واحد.

هذا يجعل من الصعب تحديد كمية السكر الموجودة بشكل طبيعي في طعامك وكمية السكر المضافة. ومع ذلك ، إذا كنت تتناول في الغالب أطعمة كاملة غير مصنعة - على عكس العناصر المعبأة أو المصنعة - فإن معظم السكريات التي ستستهلكها ستكون طبيعية.

الملخص: غالبًا ما تجمع ملصقات الطعام السكر المضاف الذي يحدث بشكل طبيعي معًا في كمية واحدة إجمالية. وبالتالي ، قد يكون من الصعب تحديد مقدار السكر المضاف إلى منتجات معينة.

6. إضافة مطالبة صحية للمنتجات

ليس من السهل دائمًا تحديد أي المنتجات على الرف صحية وأيها غير صحي.

غالبًا ما يلصق المصنعون عبواتهم بالمطالبات الصحية ، مما يجعل بعض العناصر تبدو صحية عندما تكون مليئة بالفعل بالسكر المضاف.

تشمل الأمثلة الأكثر شيوعًا تسميات مثل "طبيعي" و "صحي" و "قليل الدسم" و "نظام غذائي" و "خفيف". في حين أن هذه المنتجات قد تكون منخفضة الدهون والسكريات الحرارية ، إلا أنها غالبًا ما تكون مليئة بالسكر المضاف.

ابدل قسارى جهدي لتجاهل هذه الادعاءات وقراءة الملصق بعناية بدلاً من ذلك.

الملخص المنتجات ذات الادعاءات الصحية ، مثل "النظام الغذائي" أو "الطبيعي" أو "قليل الدسم" ، قد تظل محملة بالسكر.

7. تخفيض حجم الحصة

تعمل صناعة المواد الغذائية بانتظام على جعل حجم الجزء المدرج صغيرًا من أجل تشويبه إحساسك بكمية السكر التي تستهلكها.

بمعنى آخر ، قد يتكون منتج واحد ، مثل بيتزا صغيرة أو زجاجة صودا ، من عدة حصص.

في حين أن كمية السكر في كل من هذه الحصص قد تكون منخفضة ، إلا أنه عادة ما تتناول ضعف أو ثلاثة أضعاف هذه الكمية في جلسة واحدة.

لتجنب هذا المصيدة ، افحص بعناية عدد الحصص لكل حاوية.

إذا كان أحد العناصر الغذائية الصغيرة يحتوي على حصص متعددة ، فقد ينتهي بك الأمر بتناول المزيد من السكر أكثر مما كنت تتوي.

ملخص: غالبًا ما تقلل شركات الأغذية من حجم الحصة لجعل المنتجات تبدو أقل في السكر.

8. عمل نسخ حلوة من ماركة قليلة السكر

قد تعلم أن بعض أنواع الأطعمة المفضلة لديك تحتوي على نسبة منخفضة من السكر.

ومع ذلك ، فإن الشركات المصنعة في بعض الأحيان تعتمد على علامة تجارية راسخة من خلال إطلاق نسخة جديدة تحتوي على قدر أكبر من السكر.

هذه الممارسة شائعة جدًا مع حبوب الإفطار. على سبيل المثال ، قد تظهر الحبوب الكاملة منخفضة السكر في عبوات جديدة مع نكهات مضافة أو مكونات مختلفة.

قد يؤدي ذلك إلى إرباك الأشخاص الذين يفترضون أن الإصدار الجديد يتمتع بصحة جيدة مثل اختيارهم المعتاد. إذا لاحظت وجود عبوات مختلفة لبعض عمليات الشراء المتكررة ، فتأكد من التحقق من الملصقات.

الملخص: قد تستمر العلامات التجارية منخفضة السكر في إنتاج منتجات عالية السكر ، مما قد يجذب العملاء المخلصين الذين قد لا يدركون أن الإصدار الجديد ليس صحيحًا مثل الإصدار الأصلي.

الخط السفلي

قد يكون من الصعب اكتشاف السكر المضاف.

أسهل طريقة لتجنب السكر المضاف هي تجنب السلع المصنعة بشكل كبير ، واختيار الأطعمة الكاملة غير المصنعة بدلاً من ذلك.

إذا كنت تشتري سلعة مغلقة ، فتأكد من معرفة كيفية اكتشاف السكر المضاف على ملصقات الطعام.

كيف يستخدم المصنعون ملصقات

الأطعمة لخداع متسوقي البقالة

أظهر استطلاع أجراه هاريس مؤخرًا أن غالبية الأمريكيين يقرؤون ملصقات الطعام الخاصة بهم ، لكن لا يتم إعلامهم دائمًا بالكلمات الطنانة المفضلة في الصناعة.

نظرًا لأن متوسط متجر البقالة الأمريكي يخزن 42686 عنصرًا ، لكن العميل العادي ينفق 35.01 دولارًا فقط لكل زيارة ، فإن الشركات المصنعة في منافسة شديدة لجعلك تختار أطعمتها.

يستخدم البعض التغذية لبيع طعامهم ، بينما يستخدم البعض الآخر لغة تسويقية تبدو صحية (مثل "خالية من الشعور بالذنب") ليس لها أي معنى قانوني أو علمي.

وفقًا لاستطلاع هاريس الذي شمل 2266 بالغًا في الولايات المتحدة شملهم الاستطلاع الشهر الماضي ، يستسلم الأمريكيون أحيانًا لمصطلحات تسويق الطعام عند محاولتهم تناول طعام صحي.

هناك العديد من العبارات المستخدمة في ملصقات الطعام - بعضها تم تحديده من قبل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) والبعض الآخر - التي تنتقل إلى مستهلكين معينين.

احصل على معالجة أفضل لملصقات الأطعمة باتباع هذه النصائح «

"الطبيعي" ليس دائمًا كما يبدو

الجاني الرئيسي في حيل وضع العلامات الغذائية هو كلمة "طبيعي".

في حين أنه يبدو مفيدًا ، إلا أن إدارة الغذاء والدواء لم تحدد بعد تعريفًا للمصطلح. الأمر نفسه ينطبق على مصطلحات مثل "سكر منخفض". يمكن أن تأتي المحليات في الأطعمة "منخفضة السكر" من مواد أخرى مثل شراب الذرة عالي الفركتوز.

ومع ذلك ، قال أكثر من 60 في المائة من الأشخاص إنهم تركوا مصطلحات مثل "طبيعي 100%" و "منخفض السكر" توجه قراراتهم الشرائية.

غالبية الأمريكيين - 76 في المائة ، على وجه الدقة - لا يندفعون عندما يبيع الطعام نفسه على أنه "خالي من الشعور بالذنب". نظرًا لأنه ليس للمطالبة أي معنى قانوني ، فهي علامة جيدة على أن قلة من الناس يستخدمونها لتوجيه قراراتهم بشأن شراء الطعام.

يرى ستة وسبعون في المائة ممن شملهم الاستطلاع أن مصطلح "مصنوع من" ، مثل "مصنوع من الحبوب الكاملة" أو "مصنوع من فاكهة حقيقية" ، كدليل مفيد لتناول طعام صحي. المشكلة هي أن هذا الملصق يمكن أن ينطبق حتى على أصغر كمية من المكون المذكور.

ومع ذلك ، فإن مصطلح "طازج" يعني قانونيًا أن المنتج لم يتم تجميده أو تسخينه مطلقًا ولا يحتوي على مواد حافظة. يستخدم 73 في المائة من الأمريكيين هذا المصطلح المنعش عندما يقررون تناول طعام صحي.

وجد استطلاع هاريس أيضًا أن 57 بالمائة من المستهلكين يستخدمون "سعات حرارية منخفضة" أو "دهون منخفضة" ، و 45 بالمائة يستخدمون "خفيف" كمقاييس صحية. هذا جيد ، مع الأخذ في الاعتبار أن هذه كلها مصطلحات لها تعريفات صارمة تستند إلى إرشادات إدارة الغذاء والدواء.

قبل أن تصل إلى خط الدفع

عند التفكير في التكلفة ، صنفتها 52 بالمائة من الأمريكيين الذين شملهم الاستطلاع على أنها "مهمة جدًا" ، وقال 49 بالمائة إنها العامل الأكثر أهمية عند شراء الطعام. كانت التكلفة هي العامل الأكثر أهمية ، يليها محتوى الدهون والسكر والصوديوم والسعات الحرارية.

بينما يؤمن الكثير من الناس بالمثل القديم "تحصل على ما تدفع مقابلته" ، فإنك تدفع أحيانًا إضافية مقابل لا شيء. فحص بحث سابق من مختبر الغذاء والعلامة التجارية بجامعة كورنيل "تأثير الهالة الصحية" ، أو مدى استعداد المزيد من الأشخاص لدفع ثمن الطعام الذي يعتقدون أنه صحي.

كان لدى الباحثين 115 متسوقًا قاموا بتقييم ست عينات من الطعام: نوعان من ملفات تعريف الارتباط ، ورقائق البطاطس ، والزبادي. تم تصنيف بعضها على أنها "عضوية" بينما تم تصنيف البعض الآخر على أنها "عادية". كان المصيد كل الأطعمة متطابقة.

قال غالبية الناس إن الأطعمة "العضوية" كانت مغذية أكثر ، وأقل في الدهون ، وأعلى في الألياف من الأطعمة "العادية". كما أنهم كانوا على استعداد لدفع ما يصل إلى 23.4 في المائة أكثر مقابل الغذاء المسمى "عضوي".

تكشف ملصقات التغذية الجديدة عن مقدار السكر المضاف الذي تتناوله

لقد غيرت إدارة الغذاء والدواء مظهر ملصق حقائق التغذية. قد تبدو العناصر الموجودة على أرفف متاجر البقالة مختلفة قليلاً بفضل ملصقات حقائق التغذية الجديدة. صور جيتي

إذا كنت شخصاً يحسب السرعات الحرارية أو إذا كنت ترتجف من حجم الحصة كلما انتهيت من نصف لتر من الأيس كريم ، فقد تكون من محبي ملصق حقائق التغذية الجديد الذي يتم طرحه. أعلن مصدر موثوق من إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) مؤخرًا أن ملصق حقائق التغذية يشهد بعض التغيير ليعكس البحث العلمي المحدث - مثل كيفية ارتباط النظام الغذائي بالأمراض المزمنة - إلى جانب الطريقة التي يأكل بها الناس بالفعل. تأمل إدارة الغذاء والدواء الأمريكية أن تساعد التغييرات المستهلكين على اتخاذ قرارات أكثر ذكاءً بشأن الأطعمة التي يتناولونها.

احترس من السكريات المضافة

يعد إدراج السكريات المضافة أحد أكبر التغييرات في ملصق حقائق التغذية. هذه هي المشروبات والسكريات المضافة إلى المشروبات والأطعمة أثناء التحضير. يستخدم العديد من المصنّعين السكريات المضافة لتعزيز النكهات في منتجاتهم. ومع ذلك ، فإن هذه السكريات الزائدة تشكل مصدر قلق صحي خطير وتساهم في زيادة مرض السكري والسمنة وأمراض القلب في الولايات المتحدة.

قبل تغيير هذا الملصق ، تم تجميع أنواع مختلفة من السكريات في فئة السكريات الإجمالية على ملصق حقائق التغذية. على سبيل المثال ، تحتوي العديد من زبادي الفاكهة على سكريات من ثلاثة مصادر: اللاكتوز من الحليب ، والسكريات الطبيعية من الفاكهة ، والسكريات المضافة. تم حساب كل هذه الأرقام على أنها رقم واحد تحت إجمالي السكريات.

ستتميز الملصقات الجديدة السكريات المضافة لمساعدة الأشخاص على فهم مقدار ما يأكلونه بالضبط ، والذي لا ينبغي أن يكون أكثر من 10 في المائة من سعراتهم الحرارية اليومية ، وفقًا للإرشادات الغذائية لإدارة الغذاء والدواء.

قالت أماندا نيجبرت ، أخصائية التغذية المسجلة والمتخصصة في إدارة الوزن ، لموقع Healthline: "إن أهمية جعل هذا الجزء من الملصق هو أن المستهلكين سيأخذون الآن هذه السكريات المضافة في الاعتبار عندما يذهبون لشراء منتج".

وقالت: "نأمل أن يترجم هذا القلق الإضافي إلى الشركات المصنعة التي تستخدم [السكريات المضافة] بشكل أقل ، وهو ما سيكون مفيداً للجميع للصحة العامة للولايات المتحدة".

Original Label	New Label																												
Nutrition Facts Serving Size 2/3 cup (55g) Servings Per Container About 8	Nutrition Facts 8 servings per container Serving size 2/3 cup (55g)																												
Amount Per Serving Calories 230 Calories from Fat 72	Amount per serving Calories 230																												
% Daily Value*	% Daily Value*																												
Total Fat 8g 12%	Total Fat 8g 10%																												
Saturated Fat 1g 5%	Saturated Fat 1g 5%																												
Trans Fat 0g	Trans Fat 0g																												
Cholesterol 0mg 0%	Cholesterol 0mg 0%																												
Sodium 160mg 7%	Sodium 160mg 7%																												
Total Carbohydrate 37g 12%	Total Carbohydrate 37g 13%																												
Dietary Fiber 4g 16%	Dietary Fiber 4g 14%																												
Sugars 12g	Total Sugars 12g																												
Protein 3g	Includes 10g Added Sugars 20%																												
Vitamin A 10%	Protein 3g																												
Vitamin C 8%	Vitamin D 2mcg 10%																												
Calcium 20%	Calcium 260mg 20%																												
Iron 45%	Iron 8mg 45%																												
<small>* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily value may be higher or lower depending on your calorie needs.</small>	<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>																												
<table border="1"><thead><tr><th></th><th>Calories:</th><th>2,000</th><th>2,500</th></tr></thead><tbody><tr><td>Total Fat</td><td>Less than</td><td>65g</td><td>80g</td></tr><tr><td>Sat Fat</td><td>Less than</td><td>20g</td><td>25g</td></tr><tr><td>Cholesterol</td><td>Less than</td><td>300mg</td><td>300mg</td></tr><tr><td>Sodium</td><td>Less than</td><td>2,400mg</td><td>2,400mg</td></tr><tr><td>Total Carbohydrate</td><td></td><td>300g</td><td>375g</td></tr><tr><td>Dietary Fiber</td><td></td><td>25g</td><td>30g</td></tr></tbody></table>		Calories:	2,000	2,500	Total Fat	Less than	65g	80g	Sat Fat	Less than	20g	25g	Cholesterol	Less than	300mg	300mg	Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg	Total Carbohydrate		300g	375g	Dietary Fiber		25g	30g	
	Calories:	2,000	2,500																										
Total Fat	Less than	65g	80g																										
Sat Fat	Less than	20g	25g																										
Cholesterol	Less than	300mg	300mg																										
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg																										
Total Carbohydrate		300g	375g																										
Dietary Fiber		25g	30g																										

توقع أن تكون أحجام الوجبات أكثر واقعية تم أيضاً تعديل الملصقات الجديدة لتشمل أحجام خدمة أكثر دقة. ستدرج بعض المنتجات التي تحتوي على حصص متعددة ليس فقط معلومات التغذية لكل وجبة ، ولكن معلومات التغذية لكل عبوة أيضاً. من المرجح أن تكون هذه التغييرات هي أول ما يلفت انتباهك. تقوم إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) بجعل هذه الأرقام أكبر وأكثر جرأة نظراً لحقيقة أن ما يقرب من 40 في المائة من البالغين الأمريكيين يعانون من السمنة المفرطة. ترتبط السمنة بأمراض القلب والسكري والمرض والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان. "عندما يختار المستهلك 16 أونصة. زجاجة كوكاكولا ، في الماضي كان حجم الحصة 2.5. من يشرب نصف 16 أونصة. كوكاكولا ويضعها بعيداً حتى الغد؟ لا احد!" قال نيغبرت. من المحتمل أن المستهلكين افترضوا أن معلومات التغذية المدرجة على الملصقات القديمة كانت لزجاجة كوكاكولا بأكملها. نظراً لتعديل قوانين وضع العلامات الجديدة وفقاً لما يأكله الأشخاص بالفعل ، سيكون الناس أقل عرضة للارتباك بشأن مقدار ما يستهلكونه. تابع نيغبرت: "أصبحت الأجزاء الآن أكثر انسجاماً مع ما يتم استهلاكه بالفعل ، وبالتالي فإن رؤية هذه الأرقام الأكبر والأكثر دقة ستجعل [الناس] يفكرون مرتين بشأن ما يأكلونه ويشربونه".

قل وداعًا للسعرات الحرارية من الدهون ومرحبًا بفيتامين د

في حين أن التسميات القديمة سرد السعرات الحرارية من الدهون ، فإن الجديد لن يفعل ذلك. أظهرت الأبحاث أن نوع الدهون المستهلكة أكثر أهمية من إجمالي الدهون.

على سبيل المثال ، يمكن للدهون الأحادية غير المشبعة والمتعددة - الموجودة في الزيوت النباتية والمكسرات - أن تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب عند تناولها بدلاً من الدهون المشبعة والمتحولة.

أخيرًا ، نظرًا لأن الكثير من الأمريكيين يعانون من نقص في فيتامين د والبتاسيوم ، فإن الملصقات الجديدة ستحتوي أيضًا على هذه العناصر الغذائية. سوف تحل محل فيتامين ج وفيتامين أ ، والتي لم تعد مطلوبة لأن نقص الفيتامينات نادر في الوقت الحاضر.

قال سمر يول ، اختصاصي تغذية مسجل مقره في ولاية كونيتيكت: "يعاني الكثير من الناس من نقص في البوتاسيوم وفيتامين د ، لذلك أعتقد أنه من الجيد أن يتم تضمين هذه العناصر الغذائية الآن في الملصق".

وأضافت: "القليل من الأطعمة تحتوي بشكل طبيعي على كميات كبيرة من فيتامين (د) ، لذلك أتساءل عما إذا كانت خطوة وضع العلامات هذه ستؤدي في النهاية إلى زيادة تعزيز منتج فيتامين (د) في المستقبل".

يجب أن تبدو الاختيارات الغذائية مختلفة بالنسبة للجميع

يجب أن تساعد معلومات التغذية المحدثة الأشخاص في أن يصبحوا أكثر وعيًا بما يأكلونه ومقدار ما يأكلونه بالفعل.

ومع ذلك ، فإن ما يجب أن تأكله سيكون مختلفًا لكل شخص.

قال يول: "في كثير من الأحيان يعتمد الخيار" الأفضل" على أهداف العميل. "هل يتطلعون إلى إنقاص الوزن أو زيادة الوزن؟ زيادة البروتين و / أو الألياف؟ لن تكون الإجابة نفسها لكل شخص".

سيستغرق الأمر أيضًا بعض الوقت قبل أن ترى هذه الملصقات على أرفف متاجر البقالة.

بموجب القوانين الجديدة ، يتعين على الشركات المصنعة التي تحقق 10 ملايين دولار أو أكثر من مبيعات المواد الغذائية السنوية حتى عام 2020 لتحديث ملصقاتها الغذائية. أولئك الذين يحصلون على أقل من 10 ملايين دولار لديهم حتى عام 2021.

ومع ذلك ، فإن بعض الشركات المصنعة ، التي تشكل ما يقرب من 10 في المائة من العبوات المباعة ، بدأت بالفعل في استخدام الملصقات الجديدة ، حسبما أفادت إدارة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA).

لذلك ، في حين أن هذه خطوة في الاتجاه الصحيح ، قد لا يزال الكثير من الناس يجدون معلومات التغذية محيرة. في النهاية ، يعود الأمر للمستهلك لمعرفة كيفية تأثير مكونات معينة على صحته العامة واستخدام هذه المعلومات الجديدة في خياراته الغذائية اليومية.

فهم ملصقات الطعام

ملصقات الطعام ، جداول الحقائق الغذائية ، حجم الحصة ، المكونات ، النسبة المئوية للقيمة اليومية ، الادعاءات التغذوية.

الخدمات والمعلومات

• جداول حقائق التغذية

كيفية استخدام الأطعمة التي لا تحتوي على جدول حقائق التغذية.

• حجم الوجبة

كيفية استخدام حجم الحصة في جداول حقائق التغذية.

• قائمة المكونات

حول قائمة المكونات في الأطعمة المعلبة ، المصطلحات الشائعة المستخدمة لبعض المكونات.

• ادعاءات التغذية

الفرق بين مطالبات المحتوى الغذائي والادعاءات الصحية.

• العناصر الغذائية

حول العناصر الغذائية والدهون والفيتمينات في جدول حقائق التغذية والأغذية المعلبة.

• ادعاءات المحتوى الغذائي

معنى مزاعم خالية من الدهون ، بدون سكر مضاف ، منخفضة الصوديوم ، محتوى مغذيات أخرى.

• النسبة المئوية للقيمة اليومية

كيفية حساب النسبة المئوية للقيمة اليومية على جدول حقائق التغذية ، وكيفية استخدام القيمة اليومية المئوية.

1. حول ملصقات الطعام

ما يجب تضمينه في ملصقات الطعام.

• جداول حقائق التغذية

يمكن أن يساعدك جدول حقائق التغذية في اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة عند تسوق البقالة وإعداد الطعام في المنزل. تعرف على ما هو موجود في جدول حقائق التغذية وكيفية استخدامه.

1. ما هو مدرج في جدول حقائق التغذية.

يمكنك جدول حقائق التغذية معلومات عن:

• حجم الحصة

• درجات حراريه

• % القيمة اليومية

يمكنك أيضاً معلومات عن العناصر الغذائية الأساسية الـ 13:

• دهون

• الدهون المشبعة

• الدهون غير المشبعة

• الكوليسترول

• صوديوم

• الكربوهيدرات

• الأساسية

• السكريات

• البروتين

• فيتامين أ

• فيتامين سي

• الكالسيوم

• حديد

هناك 13 عنصرًا غذائيًا أساسيًا يجب إدراجها في جدول حقائق التغذية. ومع ذلك ، إليك قائمة ببعض العناصر الغذائية الاختيارية لتشمل:

• حمض الفوليك

• المغنيسيوم

• النياسين

• الفوسفور

• البوتاسيوم

• الريبوفلافين

• السيلينيوم

• الثيامين

• فيتامين ب 12

• فيتامين ب 6

• فيتامين د

• فيتامين هـ

• الزنك

2. الأطعمة التي لا تحتوي على جدول حقائق التغذية

بموجب القانون ، يجب أن تحتوي معظم الأطعمة المعبأة في كندا على جدول حقائق التغذية. ومع ذلك ، لا تحتاج الأطعمة التالية إلى جدول حقائق غذائية:

- الخضار والفواكه الطازجة
- اللحوم والدواجن النيئة (إلا عندما تكون مطحونة)
- المأكولات البحرية النيئة
- الحلويات التي يتم بيعها منفردة
- يباع الحليب في عبوات زجاجية قابلة لإعادة التعبئة
- حصص فردية من الطعام يجب تناولها على الفور
- الأطعمة المحضرة أو المصنعة في المتجر والمصنوعة من مكوناتها ، مثل:

س عناصر المخابز

يا السلطات

تشمل الاستثناءات الأخرى:

- المشروبات التي تزيد نسبة الكحول فيها عن 0.5%
- الأطعمة المحضرة والمعالجة والمباعة بسعر:

o الوقوف على جانب الطريق

س عرض الحرف

يا سوق البرغوث

الهواء

o سوق المزارعين

يا شجيرة السكر

لن تجد جدول حقائق التغذية بالأطعمة التي تحتوي على عدد قليل جدًا من العناصر الغذائية ، مثل:

- قهوة
- شاي
- خل
- البهارات

لا تحتاج المطاعم وشركات الخدمات الغذائية أيضًا إلى توفير جدول حقائق التغذية مع منتجاتها.

3. كيفية استخدام جدول حقائق التغذية

تعتمد المعلومات الواردة في جدول حقائق التغذية على حجم الحصة. يمكن العثور على حجم الحصة في الجزء العلوي من جدول حقائق التغذية.

يمكنك استخدام جدول حقائق التغذية لمقارنة حجم الحصة بكمية الطعام التي تتناولها بالفعل.

على سبيل المثال ، يمكن أن يكون حجم حصة الخبز في جدول حقائق التغذية شريحة واحدة. ولكن إذا كنت تأكل شريحتين ، فأنت بحاجة إلى مضاعفة كمية السرعات الحرارية والعناصر الغذائية. يمكن أيضاً استخدام جدول حقائق التغذية من أجل:

- التعرف على القيمة الغذائية للطعام (السرعات الحرارية والعناصر الغذائية)
- معرفة ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل (5% DV أو أقل) أو الكثير (15% DV أو أكثر) من العناصر الغذائية
- قارن بين منتجين لاتخاذ خيارات غذائية مستنيرة
- إدارة الاحتياجات الغذائية الخاصة بشكل أفضل مثل اتباع نظام غذائي منخفض الصوديوم

4. حجم الحصة

تعرف على حجم الحصة الغذائية في جدول حقائق التغذية للأغذية المعبأة. تعرف على كيفية استخدامه لاتخاذ خيارات غذائية مستنيرة.

• حول حجم الحصة

تستند المعلومات الواردة في جدول حقائق التغذية إلى كمية تسمى حجم الحصة. إنه مدرج في أعلى الجدول. حجم الحصة ليس بالضرورة الكمية المقترحة من الطعام الذي يجب أن تأكله. يخبرك حجم الحصة بكمية الطعام المستخدمة لحساب الأرقام في جدول حقائق التغذية.

من خلال التحقق من حجم حصة المنتج ، يمكنك:

فهم مقدار العناصر الغذائية التي تتناولها

قارن السرعات الحرارية والعناصر الغذائية بين 2 من المنتجات الغذائية المعبأة المتشابهة

قارنها بالكمية التي تتناولها بالفعل

يتم سرد حجم الوجبة في مقياس منزلي مشترك. كما أنه مدرج بالجرام أو المليلتر حسب نوع الطعام.

تشمل التدابير المنزلية الشائعة ما يلي:

جزء من الطعام مثل 4/1 بيتزا (90 جم)

عدد القطع مثل 4 مقرمشات (20 جم)

أكواب أو ملاعق صغيرة أو ملاعق كبيرة (4/3 كوب من الزبادي [175 جم] أو 1 ملعقة كبيرة من زبدة الفول

السوداني [15 جم])

• استخدام حجم الحصة لمقارنة كمية الطعام الذي تتناوله

قد تأكل أكثر أو أقل من حجم الحصة المدرجة في جدول حقائق التغذية. اضبط السرعات الحرارية والعناصر الغذائية بناءً على مقدار ما تأكله.

تخبرك النسبة المئوية للقيمة اليومية (% DV) ما إذا كان حجم الحصة يحتوي على القليل أو الكثير من عنصر غذائي معين.

- 5% DV أو أقل قليلاً

- 15% DV أو أكثر كثير

هذا ينطبق على جميع العناصر الغذائية التي تحتوي على % DV.

خذ الحبوب مع حجم الحصة 2/1 كوب (28 جم) كمثال. إذا تناولت كوبًا واحدًا من الحبوب (56 جم) ، ضاعف كمية السرعات الحرارية والعناصر الغذائية.

إذا كانت كمية السرعات الحرارية في 2/1 كوب (28 جم) من الحبوب 150 سعرة حرارية ، فإن كمية السرعات الحرارية في 1 كوب (56 جم) من الحبوب هي 300 سعرة حرارية.

إذا كانت النسبة المئوية DV للألياف في 2/1 كوب (28 جم) من الحبوب هي 7% ، فإن النسبة المئوية للاحتياجات اليومية للألياف في كوب واحد (56 جم) من الحبوب هي 14%.

● استخدام حجم الحصة لمقارنة الأطعمة المعبأة

يمكنك مقارنة الأطعمة المعبأة المتشابهة بطرق مختلفة باستخدام كليهما:

حجم الحصة

% القيمة اليومية

ابدأ بالنظر في حجم الحصة لكل من الطعام المعبأ.

أوزان مختلفة بنفس الكسر أو عدد القطع

في هذه الأمثلة أدناه ، نسبة أو عدد قطع الطعام المعبأ هو نفسه:

مثال:

حجم الحصة كيشي أ هو 6/1 كيشي (132 جم)

حجم الحصة للكيشي B هو 6/1 كيشي (150 جم)

مثال:

حجم الحصة الخاصة بقطع الدجاج أ هي 4 ناجتس (100 جم)

حجم الحصة لشرائح الدجاج B هو 4 ناجتس (80 جم)

يمكنك مقارنة السرعات الحرارية والعناصر الغذائية المدرجة في جدول حقائق التغذية حتى لو كانت الأوزان مختلفة.

أوزان متشابهة مع كسر أو عدد قطع مختلف

في هذه الأمثلة أدناه ، تتشابه الأوزان:

مثال:

حجم الحصة للبيتزا أ 4/1 بيتزا (90 جم)

حجم الحصة للبيتزا "ب" هو 6/1 بيتزا (90 جم)

مثال:

حجم الحصة للبسكويت أ هو 9 مقرمشات (23 جم)
حجم الحصة للمقرمشات B هو 4 مقرمشات (20 جم)
يمكنك مقارنة السرعات الحرارية والعناصر الغذائية المدرجة في جدول حقائق التغذية حتى لو كانت مختلفة:
الكسور
عدد القطع

● استخدام حجم الحصة لمقارنة الأطعمة بالوجبة
يمكنك مقارنة السرعات الحرارية والعناصر الغذائية بناءً على جدول حقائق التغذية حتى لو كانت أحجام الوجبات مختلفة.
مثال:

- حجم الوجبة بالنسبة لكعك المافن الإنجليزي هو 1 كعكة مافن إنجليزية (52 جم)
 - حجم الحصة للبيجل هو 1 بيغل (90 جم)
- يمكنك القيام بذلك لأنه من المحتمل أن تأكل الكعك الإنجليزي الكامل أو الخبز الكامل في وجبة واحدة.
من خلال إجراء هذه المقارنات ، يمكنك اختيار طعام مستنير.

● ملصق الطعام: قائمة المكونات

تعرض قائمة المكونات جميع المكونات الموجودة في الطعام المعبأ.
يتم سرد المكونات بترتيب الوزن ، بدءًا من المكون الأكثر وزنًا وانتهاءً بالمكون الأقل وزنًا. هذا يعني أن الطعام يحتوي على المزيد من المكونات الموجودة في بداية القائمة ، وعدد أقل من المكونات في نهاية القائمة.
مثال: قائمة المكونات أدناه خاصة بحبوب النخالة. المكون الموجود بأكبر كمية هو القمح الكامل ، والمكون الموجود بأقل كمية هو المعادن.

المكونات: القمح الكامل ، نخالة القمح ، السكر / الجلوكوز - الفركتوز ، الملح ، الشعير (دقيق الذرة ، الشعير المملح) ، الفيتامينات (هيدروكلوريد الثيامين ، هيدروكلوريد الثيامين ، حمض الفوليك ، بانتوثينات الكالسيوم د) ، المعادن (الحديد ، أكسيد الزنك).

هل كنت تعلم؟

قراءة قائمة المكونات مهمة ومفيدة. يمكن أن تساعدك:

- تحقق مما إذا كان المنتج الغذائي يحتوي على مكونات معينة.
- تجنب المكونات في حالة وجود حساسية من الطعام أو عدم تحمله.

● مكونات بأسماء عديدة

في بعض الأحيان تظهر العناصر الغذائية مثل الدهون المشبعة والمتحولة والصوديوم والسكر في قوائم المكونات تحت أسماء مختلفة. فيما يلي قائمة بالمصطلحات الأكثر استخدامًا.
المصطلحات شائعة الاستخدام

Nutrient أسماء أخرى

الدهون المشبعة

- لحم خنزير مقعد
- دهن البقر
- سمنة
- دهن الدجاج
- زبدة الكاكاو
- زيت جوز الهند أو جوز الهند
- الدهون والزيوت المهدرجة
- شحم الخنزير
- زيت النخيل أو نواة النخيل
- جوامد الحليب المجفف كامل الدسم
- تقصير

شحم

الشحم

الدهون غير المشبعة

- المارجرين الصلب
- الدهون والزيوت المهدرجة
- الدهون والزيوت المهدرجة جزئياً
- تقصير

صوديوم

- مسحوق الخبز
- صودا الخبز
- محلول ملحي
- ملح الكرفس
- فوسفات ثنائي الصوديوم
- ملح الثوم
- الغلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)
- ملح البصل
- ملح
- ألجينات الصوديوم

- بنزوات الصوديوم
- سلفات الصوديوم
- بروبريونات الصوديوم
- صلصة الصويا
- سكر
- سكر بني
- خلاصة عصير القصب
- شراب الذرة
- سكر Demerara أو Turbinado
- سكر العنب
- عصير قصب مبخر
- الفركتور
- الجالاكتور
- الجلوكوز
- الجلوكوز - الفركتور
- شراب الذرة عالي الفركتور
- عسل
- سكر محول
- اللاكتور
- سكر سائل
- المالتوز
- دبس السكر
- السكروز
- شراب مركز
- العسل الأسود

نصيحة: عادةً ما تكون الكلمة التي تنتهي بـ "ose" هي sugar.

ادعاءات التغذية

ما هي الادعاءات التغذوية؟

هناك نوعان من الادعاءات التغذوية على الأطعمة: الادعاءات المتعلقة بمحتوى المغذيات والادعاءات الصحية. يجب أن تتبع هذه الادعاءات أيضًا قواعد معينة من Health Canada للتأكد من أنها متسقة وليست مضللة. هذه الادعاءات اختيارية ويمكن العثور عليها في بعض المنتجات الغذائية. تصف ادعاءات المحتوى الغذائي كمية المغذيات في الطعام. يعد المصدر الجيد للحديد مثالاً على ادعاء المحتوى الغذائي.

الادعاءات الصحية هي بيانات عن الآثار المفيدة لطعام معين يتم تناوله ضمن نظام غذائي صحي على صحة الإنسان. على سبيل المثال ، اتباع نظام غذائي صحي يحتوي على أطعمة غنية بالبوتاسيوم وقليلة الصوديوم قد يقلل من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم ، وهو عامل خطر للإصابة بالسكتة الدماغية وأمراض القلب وهو ادعاء صحي.

كيف يمكنك أن تختار طعامًا صحيًا أكثر؟

يمكن أن يساعدك ادعاء المحتوى الغذائي في اختيار الأطعمة التي تحتوي على عنصر غذائي قد ترغب في المزيد منه. ابحث عن كلمات مثل:

- المصدر ، مثل مصدر الألياف
 - مصدر غني أو جيد ، مثل نسبة عالية من فيتامين أ أو مصدر جيد للحديد
 - مصدر عالي جدا أو ممتاز مثل مصدر ممتاز للكالسيوم
- يمكن أن يساعدك ادعاء المحتوى الغذائي أيضًا في اختيار الأطعمة التي تحتوي على عنصر غذائي قد ترغب في تقليله. ابحث عن كلمات مثل:

- خالٍ ، مثل خالٍ من الصوديوم أو خالٍ من الدهون المتحولة
- قليلة الدسم مثل قليلة
- منخفضة ، مثل منخفضة في السعرات الحرارية

ضع في اعتبارك ، نظرًا لأن ادعاءات المغذيات اختيارية وتبرز عنصرًا غذائيًا واحدًا فقط ، فلا يزال يتعين عليك الرجوع إلى جدول حقائق التغذية لاتخاذ خيارات غذائية أفضل بالنسبة لك.

اعرض ادعاءات المحتوى الغذائي وما تعنيه

يمكن أن تساعدك المطالبة الصحية في اختيار الأطعمة التي قد ترغب في تضمينها كجزء من نظام غذائي صحي لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المزمنة. مثال على الادعاء الصحي هو اتباع نظام غذائي صحي غني بمجموعة متنوعة من الخضار والفاكهة قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة ببعض أنواع السرطان.

ضع في اعتبارك ، نظرًا لأن الادعاءات الصحية اختيارية وتسلط الضوء فقط على عدد قليل من العناصر الغذائية أو الأطعمة الرئيسية ، فلا يزال يتعين عليك الرجوع إلى جدول حقائق التغذية لاتخاذ خيارات غذائية أفضل لك.

عرض الادعاءات الصحية وماذا تعني

ماذا عن الادعاءات الأخرى؟

ظهرت أنواع أخرى من الادعاءات ، غالبًا ما يشار إليها باسم مطالبات الصحة العامة ، في السنوات الأخيرة على ملصق العبوة. وهي تشمل ادعاءات عامة بمصطلح "صحي لك" أو "خيار صحي" بالإضافة إلى رموز وشعارات وكلمات محددة. لم يتم تطوير هذه الادعاءات من قبل الحكومة. بدلاً من ذلك ، تم تطويرها بواسطة جهات خارجية أو شركات. في حين أنه من المطلوب أن تكون المعلومات صادقة وغير مضللة ، يجب ألا يعتمد المستهلكون فقط على ادعاءات الصحة العامة لاتخاذ خيارات غذائية مستنيرة.

الإبلاغ عن مشكلة أو خطأ في هذه الصفحة

شارك هذه الصفحة

المغذيات في الغذاء

تعرف على العناصر الغذائية والدهون والفيتامينات الموجودة في جدول حقائق التغذية في الأطعمة المعلبة. تعرف أيضًا على كيفية استخدام هذه المعلومات لاتخاذ خيارات غذائية صحية.

● الخدمات والمعلومات

صوديوم

احصل على أساسيات الصوديوم وكيفية تقليله في محل البقالة وفي المنزل وعند تناول الطعام بالخارج. استخدم أيضًا أداة الصوديوم التفاعلية للكشف عن الصوديوم.

الدهون

تعرف على أنواع الدهون المختلفة الموجودة في طعامك.

الكوليسترول

تعرف على الكوليسترول والأطعمة التي يوجد فيها. اكتشف أيضًا كيف يتم حساب قيمته المئوية اليومية.

الكربوهيدرات

الوصول إلى معلومات عن الكربوهيدرات والأطعمة التي توجد فيها. اكتشف أيضًا كيفية احتساب النسبة المئوية للقيمة اليومية لهم.

الأساسية

احصل على معلومات عن الألياف والأطعمة التي يمكن العثور عليها. تعرف أيضًا على كيفية حساب القيمة اليومية للنسبة المئوية للفيبر.

السكريات

تعرف على السكريات والأطعمة التي تحتوي على الكثير منها.

بروتين

تعرف على البروتين والأطعمة الغنية بهذه المغذيات.

فيتامين أ

اكتشف معلومات عن فيتامين أ والأطعمة التي يوجد بها وكيفية حساب قيمتها اليومية المئوية.

فيتامين سي

اكتشف فيتامين سي والأطعمة الموجودة فيه وكيفية حساب قيمته المئوية اليومية.

الكالسيوم

تعرف على الكالسيوم وكيفية الحصول على ما يكفي.

فيتامين د

تعرف على فيتامين د وكيفية الحصول على ما يكفي.

النسبة المئوية للقيمة اليومية

يمكن أن تساعدك النسبة المئوية للقيمة اليومية (% DV) الموجودة في جدول حقائق التغذية على اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة. تعرف على كيفية استخدام % DV لاختيار الأطعمة الصحية.

• حول النسبة المئوية للقيمة اليومية

تم العثور على % DV على الجانب الأيمن من جدول حقائق التغذية. إنه دليل لمساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة. يوضح لك ما إذا كان حجم الحصة يحتوي على القليل أو الكثير من العناصر الغذائية:

5% DV أو أقل قليلاً

15% DV أو أكثر كثير

هذا ينطبق على جميع العناصر الغذائية التي تحتوي على % DV.

لا تهدف النسبة المئوية للدفعة اليومية إلى تتبع إجمالي كمية العناصر الغذائية التي تناولتها في اليوم. وذلك لأن بعض الأطعمة التي تتناولها لا تحتوي على جدول حقائق غذائية ، مثل:

الخضار والفواكه الطازجة

اللحوم والدواجن النيئة (إلا عندما تكون مطحونة)

المأكولات البحرية النيئة

يجب إدراج النسبة المئوية للقيمة اليومية للعناصر الغذائية التالية في جدول حقائق التغذية:

الدهون

الدهون المشبعة والمتحولة

صوديوم

الكربوهيدرات

الأساسية

فيتامين أ

فيتامين سي

الكالسيوم

حديد

يعد إدراج النسبة المئوية اليومية للكوليسترول أمرًا اختياريًا.

تشمل بعض الفيتامينات والمعادن الأخرى التي لا يلزم إدراجها في جدول حقائق التغذية ما يلي:

حمض الفوليك

المغنيسيوم

النياسين

الفوسفور

البوتاسيوم

الريبوفلافين

السيالينيوم

الثيامين

• فيتامين ب 12

• فيتامين ب 6

• فيتامين د

• فيتامين هـ

• الزنك

ومع ذلك ، عند إدراجها في جدول حقائق التغذية ، يتم تضمين المبلغ كنسبة مئوية من القيمة اليومية.

كيفية استخدام النسبة المئوية للقيمة اليومية

استخدم % DV للمقارنة بين منتجات مختلفين من الأطعمة لمساعدتك على اتخاذ قرار مستنير بشأن الطعام.

يمكنك استخدام % DV لاختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة عالية من العناصر الغذائية التي قد ترغب في

المزيد منها:

• الأساسية

• فيتامين أ

• الكالسيوم

• حديد

يمكنك أيضًا اختيار المنتجات التي تحتوي على نسبة أقل من العناصر الغذائية التي قد ترغب في تقليلها:

• الدهون المشبعة والمتحولة

• صوديوم

كيف يتم حساب النسبة المئوية للقيمة اليومية

يتم عرض العديد من كميات العناصر الغذائية في جدول حقائق التغذية باستخدام % DV.

تستند القيم اليومية الحالية في كندا إلى مجموعتين من القيم. وتشمل هذه:

1. المدخول اليومي الموصى به (RDI) من الفيتامينات والمعادن

2. المعايير المرجعية لـ:

من في

o الدهون المشبعة والمتحولة

س الكوليسترول

يا كربوهيدرات

يا الألياف

يا البوتاسيوم

يا صوديوم

يتم احتساب النسبة المئوية للقيمة اليومية للعنصر الغذائي من خلال:

• قسمة كمية المغذيات في حجم الوجبة على قيمتها اليومية ، بعد ذلك

• ضرب هذا الرقم في 100

على سبيل المثال ، يحتوي منتج غذائي على 3 ملغ من الحديد. القيمة اليومية للحديد هي 14 مجم. هذا يعني أن

النسبة المئوية للدفعة اليومية للحديد ستكون 21%.

إذا كنت ترغب في إجراء الحساب الخاص بك ، فاستخدم المعادلة أدناه لمساعدتك.

(3 مجم 14 مجم) × 100 = 21% قيمة يومية

القيم اليومية كما يلي في الرسم البياني أدناه:

القيمة الغذائية اليومية (DV)

دهون 65 جم

الدهون المشبعة والمتحولة 20 جم

كوليسترول 300 مجم

الصوديوم 2400 مجم

كربوهيدرات 300 جم

الألياف 25 جم

السكريات لا DV

البروتين لا DV

فيتامين أ 1000 ري

فيتامين سي 60 مجم

كالسيوم 1100 مجم

حول ملصقات الطعام

تعرف على ملصقات الأطعمة وكيف يمكنها مساعدتك في اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة.
على هذه الصفحة

• ما هي البطاقة الغذائية؟

• ما الذي يجب تضمينه على ملصق الطعام؟

• للمزيد من المعلومات

ما هو ملصق الطعام؟

توجد ملصقات الأطعمة على الأطعمة المعبأة لمساعدتك على اتخاذ خيارات غذائية مستنيرة. أنها توفر المعلومات التالية:

• جدول حقائق التغذية

• قائمة المكونات

• الادعاءات التغذوية والصحية

ما الذي يجب تضمينه على ملصق الطعام؟

بموجب القانون ، يجب وسم معظم الأطعمة المعبأة بما يلي:

• جدول حقائق التغذية ، والذي يمنحك معلومات عن:

يا حجم الحصة

س السرعات الحرارية

يا المغذيات

o القيم اليومية (% DV)

• قائمة المكونات ، والتي تسرد جميع المكونات في الغذاء حسب الوزن

o يبدأ هذا بالمكون الأكثر وزناً وينتهي بالمكون الأقل وزناً

قد تحتوي بعض الأطعمة المعبأة أيضاً على ادعاءات غذائية وصحية. تصف هذه الادعاءات:

• كمية المغذيات الموجودة في الطعام ، على سبيل المثال:

o "منخفض الصوديوم"

• الآثار الإيجابية للغذاء على صحتك ، على سبيل المثال:

o "اتباع نظام غذائي صحي غني بمجموعة متنوعة من الخضار والفاكهة قد يساعد في تقليل مخاطر الإصابة

ببعض أنواع السرطان".