

منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

الأكل الصحيح مع كمّيات أقل من السكريات المضافة



السكر موجود بشكل طبيعي في بعض الأطعمة والمشروبات مثل الفاكهة والحليب. لكنه يُضاف إلى العديد منها أيضًا. تُضاف السكريات إلى الأطعمة والمشروبات فتمنحها طعمًا حلواً ولكنها لا توفر أي قيمة غذائية مقارنة بالأطعمة والمشروبات الحلوة بطبيعتها. يتناول معظم الأمريكيين الكثير من السعرات الحرارية من السكريات المضافة، ومع الوقت، قد يؤثر ذلك على وزنهم وصحتهم.

يعتقد الكثير من الناس أن الحلويات هي المصدر الرئيسي للسكريات المضافة، لكن في الحقيقة قد يحتوي العديد من الأطعمة والمشروبات على سكريات مضافة. فعلى سبيل المثال، تُعد المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية العادية وبعض عصائر الفاكهة ومشروبات الطاقة مصادر للسكريات المضافة. كذلك الوجبات الخفيفة، مثل البسكويت وحتى المأكولات الجاهزة، مثل البيتزا وصلصات المعكرونة، مصادر للسكريات المضافة. كما قد يضيف بعض الأشخاص السكر إلى طعامهم ومشروباتهم، مثل رش السكر على رقائق الذرة أو إضافة مبيض القهوة المنكه إلى فنجان قهوتهم.

كيفية التعرف على مصادر السكريات المضافة

يمكن لمصق "المعلومات الغذائية" الجديد والمحسن أن يساعدك في تحديد مصادر السكريات المضافة. يمكنك أيضاً مراجعة قائمة المكونات. المكونات التي تظهر في أول اللائحة هي الموجودة بأكثر قدر في المنتج. احرص على البحث عن الأطعمة والمشروبات التي لا تحتوي على السكر (أو غيره من المواد المحلية) كأول مكون في لائحة المكونات. تشمل الأمثلة الأخرى عن المحليات ومصادر السكريات المضافة: السكر الأسمر، شراب الذرة، الدكستروز، الفركتوز، شراب الذرة عالي الفركتوز، العسل، شراب القيقب، الدبس، السكروز، حبيبات السكر الأبيض.

غالباً ما تفتقر مصادر السكريات المضافة إلى العناصر الغذائية اللازمة للتمتع بصحة جيدة، بينما توفر الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على مصادر طبيعية للسكر العناصر الغذائية الضرورية مثل الفيتامينات والمعادن. فعلى سبيل المثال، تُعتبر بعض الفاكهة مثل الفراولة مصدراً رائعاً لفيتامين سي (فيتامين ج). كذلك، يوفر الحليب للجسم الفيتامين أ والفيتامين د، والكالسيوم.

ليس من الضروري أن يتجنب الأفراد الذين يفوق عمرهم العامين كافة مصادر السكريات المضافة. تكمن المشكلة في أنّ الكثير منا يستهلك الكثير من مصادر السكريات المضافة، أو يأكل ويشرب كميات تفوق الكمية الموصى بها. عندما يحدث ذلك، لا يعد هناك مساحة كافية للأطعمة والمشروبات المغذية.

إذا كنت تشتهي شيئاً حلواً حاول تناول بعض الفاكهة أولاً. وعندما تشعر بالعطش، اشرب الحليب أو الماء. ثمّة طرق أخرى للحدّ من تناول مصادر السكريات المضافة من بينها: تحضير أو شراء منتجات مخبوزة وصحية، بما في ذلك الأطعمة والمشروبات ذات كمية أقل من السكريات المضافة، وتناول أو شرب الأطعمة والمشروبات الحلوة بكميات أصغر.

نصائح حول الحدّ من مصادر السكريات المضافة

- قم بتحلية الزبادي العادي قليل الدسم بالفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (المحفوظة مع عصيرها) بدلاً من تناول الزبادي بنكهة الفاكهة.
- أضف القرفة والفاكهة المجففة إلى الشوفان المطبوخ بدلاً من استخدام دقيق الشوفان المنكّه.
- شجّع الأطفال الصغار على تناول المشروبات الصحية مثل الحليب العادي والماء.
- استخدم عصير الفواكه الطبيعي 100% بدلاً من مسحوق عصير الفاكهة سريع التحضير وغيرها من المشروبات بنكهة الفاكهة للأطفال الأكبر سناً.
- استبدل عصير التفاح المحلى بالعصير غير المحلى.
- اشرب الحليب قليل الدسم بدلاً من الحليب بالشوكولاتة.
- استخدم المربى والجيلي بدون إضافة السكر.
- استمتع بمشروب السموزي المنزلي والمصنوع من الفاكهة المجمدة والحليب قليل الدسم والزبادي بدلاً من الآيس كريم.
- ارو عطشك بالماء أو بالحليب قليل الدسم بدلاً من المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة.
- قم باختيار أطعمة صحية من المجموعات الغذائية المدرجة في MyPlate بدلاً من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على سكريات مضافة لتلبية احتياجاتك الغذائية بشكل أفضل والحد من تناول السكريات المضافة بنسبة تصل إلى ما دون 10 بالمائة من السرعات الحرارية يومياً ابتداءً من سنّ الثانية.
- لمزيد من المعلومات، قم بزيارة موقع www.MyPlate.gov

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتمّ إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: www.eatright.org.

قدّم ورقة النصائح هذه:
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

eat right® Academy of Nutrition and Dietetics

إنّ أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضمّ متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.