

منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية و علم التغذية

تسوّق بذكاء – اقرأ المعلومات الغذائية على ملصقات المنتجات الجديدة

ربما قد سبق ولاحظت بعض الاختلافات في طريقة ظهور جدول المعلومات الغذائية. سيساعدك ملصق "المعلومات الغذائية" الجديد والمحسن في اتخاذ قرارات أفضل بشأن اختيار الأطعمة والمشروبات التي تتناولها وتشربها. لذا، تسوّق بذكاء عبر قراءة ملصقات المنتجات الغذائية، وابدأ من اليوم باتخاذ خيارات صحية.

- اكتشف الأطعمة التي تُعتبر مصادر جيدة للألياف الغذائية، وفيتامين د، والكالسيوم، والحديد، والبوتاسيوم.
- قارن بين الأطعمة المتشابهة للعثور على المنتج الذي يلبي احتياجاتك من السعرات الحرارية.
- ابحث عن الأطعمة التي تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة، والدهون المتحولة، والصوديوم، والسكريات المضافة.

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 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%

Source: FDA FOR REFERENCE ONLY

• ٥ في المائة وما دون هي نسبة منخفضة - حاول أن تسعى إلى الحد من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم والسكريات المضافة.

• ٢٠ في المائة وما فوق هي نسبة عالية - حاول أن تسعى إلى تناول نسبة عالية من الفيتامينات والمعادن والألياف الغذائية.

ابدأ بعدد الحصص في العبوة وحجم الحصة

- انظر هنا لمعرفة عدد الحصص في العبوة وحجم الحصة (كمية الطعام في الحصة الواحدة).
- تعكس أحجام الحصص الموجودة على الملصق الجديد كمية الطعام التي يتناولها معظم الناس، وليس ما يجب أن يستهلكه.
- تذكر أن تقارن الكمية التي تتناولها بحجم الحصة المدرج على الملصق. فإذا كان حجم الحصة على الملصق هو كوب واحد وأنت تناولت كوبين، فهذا يعني أنك تحصل على ضعف كمية السعرات الحرارية والدهون والمغذيات الأخرى المدرجة على الملصق.

• بالنسبة للعبوات التي تحتوي على أكثر من حصة واحدة، ولكن يمكن تناولها بشكل معقول في جلسة واحدة، يتم إدراج جدول ثانٍ لعرض المعلومات الغذائية للعبوة كاملة.

اجعل أرقام النسبة المئوية للقيم اليومية هي دليلك

• استخدم النسبة المئوية للقيم اليومية لمساعدتك في تقييم مدى ملاءمة طعام أو شراب معين لخطة الأكل اليومية الخاصة بك.

• القيم اليومية هي متوسط مستويات العناصر الغذائية للشخص الذي يتناول ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم.

• تذكر: النسبة المئوية للقيم اليومية هي لليوم بأكمله - وليس لوجبة أساسية واحدة أو جبة خفيفة واحدة

• كل شخص فريد من نوعه. وقد تحتاج إلى أكثر أو أقل من ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم. وفيما يخص بعض العناصر الغذائية، قد تحتاج أيضاً إلى أكثر أو أقل من ١٠٠ % من القيم اليومية.

لمزيد من المعلومات حول الملصقات الغذائية، قم بزيارة إدارة الغذاء والدواء الأمريكية على

<https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/whats-new-nutrition-facts-label>

الحد من الدهون المشبعة والدهون المتحولة والصوديوم

قد يساعد تناول كميات أقل من هذه الأطعمة في تقليل خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة.

- قلل من استهلاك الدهون المشبعة إلى نسبة أقل من 10% من إجمالي السعرات الحرارية يوميًا بدءًا من سن الثانية عبر استبدالها بالدهون غير المشبعة.
- قلل من استهلاك الدهون المتحولة قدر الإمكان.
- قلل من استهلاك الصوديوم إلى ما دون ٢٣٠٠ مجم يوميًا وحتى أقل من ذلك للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عامًا.

الحد من مصادر السكريات المضافة

غالبًا ما تفتقر الأطعمة والمشروبات ذات السكريات المضافة إلى العناصر الغذائية، وغالبًا ما تحل محل الأطعمة المغذية. تشمل الأمثلة عن السكريات المضافة: حبيبات السكر الأبيض والبنّي، وكذلك المشروبات، وعصائر النكتار، والعسل والمحليات الأخرى.

على الملصقات الجديدة، تظهر كمية السكريات المضافة عدد الجرامات لكل وجبة وكذلك النسبة المئوية للقيمة اليومية*.

- قلل نسبة استهلاك السكريات المضافة إلى ما دون 10% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم بدءًا من سن الثانية. (يجب تجنب مصادر السكريات المضافة للأطفال دون سن الثانية).

* المنتجات التي تُباع بشكل منفصل، مثل أكياس السكر أو زجاجات العسل تعرض فقط النسبة المئوية للقيمة اليومية.

العناصر الغذائية التي قد تكون ناقصة

تركز الملصقات الجديدة على العناصر الغذائية التي لا يحصل عليها الأمريكيون بشكل كافٍ، بما في ذلك الفيتامين د، والكالسيوم واليوتاسيوم. كما تم إدراج الحديد أيضًا بما أنّ الأطفال الصغار والفتيات المراهقات والنساء القادرات على الإنجاب قد لا يحصلون على كمية كافية منه أيضًا. وقد حُلّت هذه العناصر الغذائية محلّ الفيتامين أ والفيتامين سي (ج) على الملصق الجديد.

ألق نظرة على لائحة المكونات

يجب أن يكون للمنتجات الغذائية التي تحتوي على أكثر من مكون واحد قائمة بمكوناتها على الملصق الخاص بها. تُدرج المكونات الموجودة بكميات كبيرة (حسب الوزن) أولاً.

يُطلب من مصنعي المواد الغذائية أيضًا سرد المكونات المشتقة من مسببات الحساسية الغذائية الرئيسية: الحليب والبيض والأسماك والمحار والمحارات الصدفيّة والمكسرات والفاول السوداني والقمح وفول الصويا. (في عام 2023، سيتم إدراج السمسم).

ماذا تعني بعض المعلومات الموجودة على ملصقات الأطعمة

لدى إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية (FDA) إرشادات صارمة حول كيفية استخدام بعض المصطلحات على ملصقات المنتجات الغذائية. كما أنها تضع معايير للمعلومات المتعلقة بالصحة والمتعلقة بالمحتويات لمساعدة المستهلكين في تحديد الأطعمة الغنية بالمغذيات وتلك التي تساعد في الحد من خطر الإصابة ببعض الأمراض المزمنة، وذلك بناءً على الأبحاث المتوافرة.

فعلى سبيل المثال، تسلط المعلومات الصحيّة الضوء على علاقة الكالسيوم والفيتامين د بمرض ترقق العظام، وعلاقة الصوديوم بارتفاع ضغط الدم.

إليك بعض المعلومات التي تظهر على عبوات المواد الغذائية، كما حددتها إدارة الأغذية والأدوية (FDA):

مخفّض - 25% وما دون من العناصر الغذائية أو السعرات الحرارية المحددة عن المنتج الاعتيادي.

مصدر جيد - يوفر ما لا يقل عن 10% من القيمة اليومية لعنصر غذائي معين لكل وجبة.

خالٍ من الدهون / خالٍ من السكر - أقل من نصف جرام من الدهون أو من السكر لكل وجبة.

قليل الصوديوم - 140 مغ من الصوديوم كحد أقصى لكل حصة.

نسبة عالية (أو مصدر ممتاز) - يوفر ما لا يقل عن 20% من القيمة اليومية لعنصر غذائي معين لكل وجبة.

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

قَدّم 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.