

دليل إرشادي

موجه للمستهلك بخصوص الدهون المتحولة





الدخون المتحولة

تتواجد الدهون المتحولة في المنتجات الغذائية بأحد الطرق التالية:

- دهون متحولة تتواجد بصورة طبيعية في المنتجات الغذائية، مثل منتجات الحليب واللحوم الحمراء، وتتراوح كمية الدهون المتحولة في هذه المنتجات بين 2-5% من إجمالي الدهن، ولم تتطرق التشريعات الدولية إلى وضع ضوابط أو حدود لهذا النوع من الدهون المتحولة.
- دهون متحولة اصطناعية، وتتكون خلال عملية التصنيع الغذائي نتيجة تعرض الزيوت السائلة لغاز الهيدروجين لتكوّن دهوناً صلبةً بغرض زيادة فترة صلاحية المنتج والمحافظة على طعم الغذاء، وتسمى هذه العملية بالهدرجة "Hydrogenation"، إضافة إلى أنها تحسّن النكهة والقوام وهذا ما يدفع العديد من المصانع إلى إضافتها إلى المنتجات الغذائية.
- وتوجد هذه الدهون في العديد من المنتجات الغذائية مثل الكيك والبسكويت والفطائر والبيتزا ومبيض القهوة والمارجرين.
- دهون متحولة تتكون أثناء قلي الأطعمة بدرجة حرارة عالية لمدة طويلة (Deep frying).

أسباب استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً (المصدر الرئيسي للدهون المتحولة):

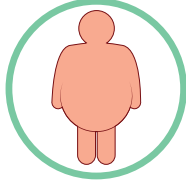


أضرار
الدهون
المتحولة

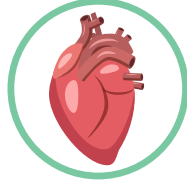
رغم أن استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً قد يكون له فوائد تصنيعية، إلا أن لهذه الزيوت أثراً سلبياً على الصحة، إذ أثبتت الدراسات أنها قد تزيد خطر الإصابة بما يلي:



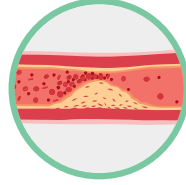
مرض السكري



زيادة الوزن



أمراض القلب والأوعية الدموية.



رفع معدلات الدهون الثلاثية (Triglycerides) في الدم.



رفع معدلات الكوليسترول في الدم.

التشريعات الغذائية ذات العلاقة بالدهون المتحولة:

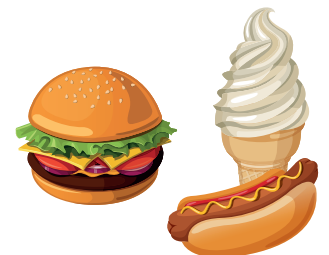
نظراً لاعتماد اللائحة الفنية السعودية/ الخليجية رقم GSO2483 "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة، فإن ذلك يتطلب من مصنعي المنتجات الغذائية المحتوية على الدهون المتحولة إعادة النظر في مكونات هذه المنتجات، وإيجاد بدائل لمصادر الدهون المتحولة، والالتزام بمتطلبات هذه اللائحة خصوصاً ما يلي:

• نصت اللائحة الفنية السعودية/ الخليجية رقم GSO2483 "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة" في البند 4 على أنه "يجب توفر المتطلبات التالية:

الحد الأقصى للدهون المتحولة للزيوت النباتية والزبدة النباتية اللينة 2% من إجمالي الدهون.



الحد الأقصى لمحتوى الدهون المتحولة في الأطعمة الأخرى هو 5% من إجمالي محتوى الدهون بما فيها المكونات التي تباع للمطاعم".



نصت اللائحة الفنية السعودية/ الخليجية رقم GSO2483 "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة في البند 1.7 على:

"يجب أن يشتمل جدول الحقائق الغذائية على كمية الأحماض الدهنية المتحولة في الطعام بما فيها المكملات الغذائية، وأن يعبر عن المحتوى بالغمات والنسبة المئوية للقيمة اليومية والتي يجب أن تظهر في عمود على الجانب الأيمن لجدول البطاقة الغذائية

وبناء على ذلك، فإن الدهون المتحولة هي أحد البيانات الإلزامية في البيانات التغذوية على بطاقات المنتجات الغذائية (مرفق شكل توضيحي للبيانات

Nutrition Facts
Serving Size 1 Tbsp (14g)
Servings Per Container about 32

Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 100
% Daily Value*	
Total Fat 11g	17%
Saturated Fat 2.5g	12%
Trans Fat 2.5g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 105mg	4%
Total Carbohydrate 0g	0%
Dietary Fiber 0g	0%

مصادر الدخول المتحولة

توجد الدهون المتحولة في العديد من الأغذية مثل:

الأغذية المجمدة الجاهزة للأكل (المعدة مسبقاً)	المارجرين
منتجات العجين المبردة	السمن النباتي
الوجبات الخفيفة المقلية	زبدة الفول السوداني
الحلويات	مبيضات القهوة
الأطعمة المقلية	كريمة القهوة
الأغذية المحمصة	الرقائق المقرمتة
الدونات	البسكويت(الكوكيز)
بعض أنواع الخبز	الكعك
	الفطائر المجمدة
	البيتزا المجمدة
	البوب كورن

ماهي العبارات التي تدل على أن هذا المنتج الغذائي قد يحتوي على دهون متحولة؟

يمكنك التعرف على وجود الدهون المتحولة في المنتج الغذائي من خلال:

- قراءة البيانات التغذوية الموجودة على بطاقة المنتج، والتحقق من نسبة الدهون المتحولة.
- قراءة قائمة المكونات على بطاقة المنتج، إذ أن وجود عبارة (زيت نباتي مهدرج - زيت نباتي مهدرج جزئياً) يدل على احتواء المنتج على دهون متحولة.

كيفية التقليل من الدهون المتحولة؟

التحقق من بطاقة التغذية:

ينبغي التحقق من البيانات التغذوية على البطاقة، وتجنب الأغذية المحتوية على الدهون المتحولة.

البحث عن خيارات بديلة للدهون المتحولة:

يفضل استبدال الدهون المشبعة والمتحولة في النظام الغذائي الخاص بك بخيارات بديلة، مثل زيت الزيتون، وزيت الكانولا، وزيت فول الصويا، وزيت الذرة، وزيت دوار الشمس.

اختيار أغذية قليلة المحتوى من الدهون المتبقية:

مثل الحليب ومشتقاته المنزوعة أو قليلة الدهن، واللحوم منزوعة الدهن، والحبوب الكاملة، والخضروات، والفواكه.

تقليل الأغذية العالية بالكوليسترول:

مثل الكبد، وصفار البيض والحليب ومنتجات الألبان كاملة الدسم.

توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) بخصوص الدهون المتحولة:

توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بأن لا تزيد كمية الدهون المتحولة عن 1% من إجمالي السعرات الحرارية في اليوم.

محتوى الزيوت من الدهون المتشبعة والدهون المتحولة والبدهائل التي يمكن اختيارها عوضاً عن الدهون المتحولة في المنتجات الغذائية:

يمكن استبدال الدهون والزيوت التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون المتحولة والدهون المشبعة بالدهون الأحادية غير المشبعة (Monounsaturated fats) مثل زيت الكانولا وزيت الزيتون، والدهون العديدة غير المشبعة (Polyunsaturated fats) مثل زيت فول الصويا وزيت الذرة، والتي أثبتت الدراسات فائدتها الصحية على المستهلك في حال تم استهلاكها بالكمية المناسبة، وفي حال الرغبة باستخدام السمن النباتي المهدرج، فينصح بقراءة البيانات التغذوية على بطاقة المنتج واختيار المنتجات التي تحتوي على نسب قليلة من الدهون المتحولة.

مرفق ملحق يوضح نسب الدهون المتحولة والدهون المتشبعة، والدهون الأحادية غير المتشبعة (Monounsaturated fats)، والدهون عديدة غير المتشبعة (Polyunsaturated fats).

مقارنة بين نسب الزيوت والدهون



دهون الدجاج	31	47	22	
زبدة	66	4	26	4
دهن نباتي	24	34	35	7
مزيج الزبدة والمارجرين	17	18	36	29
المارجرين 80% دهن Tub	17	7	44	32
المارجرين 80% دهن Stick	16	16	42	26
زيت جوز الهند	92	6	2	
زيت النخيل	51	39	10	
زيت بذرة القطن	27	19	54	
زيت الفول السوداني	18	48	34	
زيت الصويا	16	24	60	
زيت الزيتون	14	75	11	
زيت الذرة	14	29	57	
زيت بذور العنب	10	17	73	
زيت دوار الشمس عالي الأولية	10	86	4	
زيت الكانولا	8	64	28	

اسم الزيت (عربي)

زيت جوز الهند

زيت لب النخيل

زبدة الكاكاو

الزبدة

زيت النخيل

شحوم الأبقار

دهون الدواجن

زيت بذور القطن

الدهن النباتي

زيت الفول السوداني

زيت فول الصويا

المارجرين (tub)

زيت السمسم

زيت الزيتون

زيت الذرة

المارجرين (stick)

زيت دوار الشمس

زيت بذور الكتان

زيت الكانولا

زيت العصفور

اسم الزيت (إنجليزي)

Coconut Oil

Palm Kernel Oil

Cocoa Butter

Butter

Palm Oil

Beef Tallow

Chicken Fat

Cottonseed Oil

Vegetable Shortening

Peanut Oil

Soybean Oil

Margarine (tub)

Sesame Oil

Olive Oil

Corn Oil

Margarine (stick)

Sunflower Oil

Flaxseed Oil

Canola Oil

Safflower Oil



#الضياء_والدواء



SFDA 19999
مركز الاتصال الموحد

www.sfda.gov.sa
بالأهم نهتم