

عصائر ونكتار وشراب الفاكهة



مقدمة

في إطار دور الهيئة العامة للغذاء والدواء في تعزيز الصحة العامة وحماية المستهلك. وتنفيذًا لاستراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي والتي تسعى لرفع مستوى الوعي لدى أفراد المجتمع لتمكينهم من اختيار خيارات غذائية أكثر صحة أي (عالية القيمة التغذوية).

أصدرت الهيئة العامة للغذاء والدواء هذا الدليل لتوضيح معنى بطاقات " عصائر ونكتار وشراب الفاكهة " ، وهي المسميات والعبارات الموجودة على بطاقات هذه المنتجات الغذائية. فمن خلال قراءة اسم / نوع المنتج الموجود على الواجهة الأمامية يمكنك معرفة محتواه من عصير الفاكهة.

التوصيات الوطنية



وزارة الصحة
Ministry of Health

توصي وزارة الصحة

بالحرص على تناول 5 حصص متنوعة من الفواكه والخضروات على الأقل. ولكن قد تحتوي عصائر الفاكهة على كميات كبيرة من السكر لذا يجب أن يتم اختيارها بعناية.



بضرورة التقليل من تناول العصائر المركزة، والمعلبة ومسحوق العصير (البودرة). حيث تحتوي على كميات كبيرة من السكر، والألوان الاصطناعية، والنكهات وتخلو من العصائر الطبيعية.



أوضحت وزارة الصحة

أن الاستهلاك الزائد للسكر يعد سبباً رئيساً للسمنة، وداء السكر، وتسوس الأسنان؛ مما يزيد خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطان."



أنه يزيد معدل الإصابة بداء السكري من النوع الثاني بنسبة 26% لدى الأشخاص الذين يستهلكون بين علبة واحدة وعلبتين من المشروبات المحلاة في اليوم، مقارنة بالأشخاص الذين لا يستهلكونها إلا نادراً"



أن العلبة الواحدة من المشروبات المحلاة تحتوي في المتوسط على نحو عشر ملاعق صغيرة من السكر



التوصيات الدولية

توصي منظمة الصحة العالمية



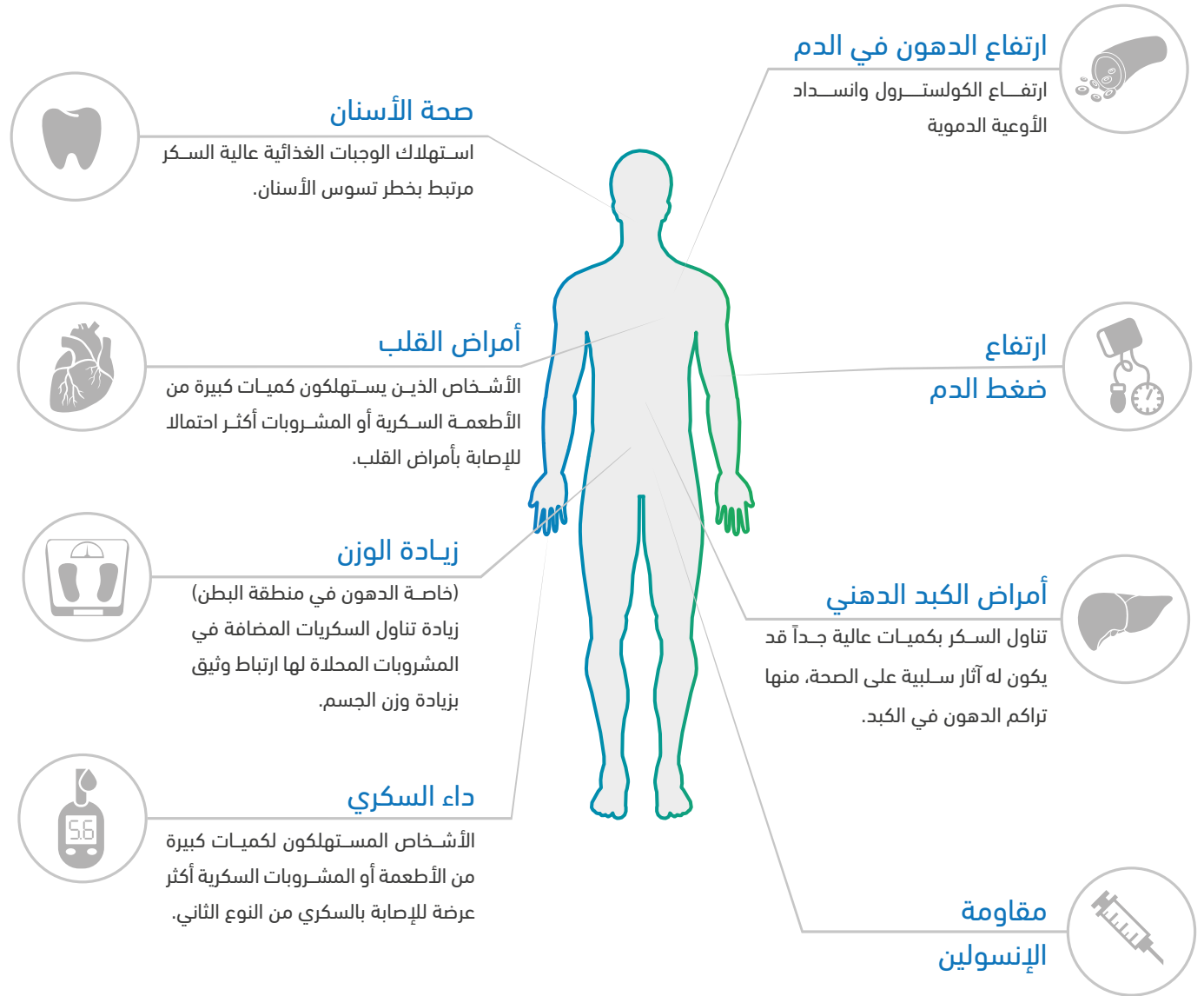
بألا يتجاوز استهلاك الفرد 10% من السكر المضاف في اليوم من إجمالي الطاقة المستهلكة، والتي تعادل تقريبا (12 ملعقة شاي من السكر) للتقليل من خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان.



بضرورة التقليل من استهلاك العصائر المحلاة.



الآثار الصحية المرتبطة بزيادة استهلاك السكر



ما لفرق بين العصير / النكتار / الشراب:

عصير الفاكهة

هو مشروب يحتوي على عصير الفاكهة بتركيز 100%، ويعتبر خالٍ من الماء والسكر المضاف والمواد الحافظة.



نكتار الفاكهة

مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 30%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.



شراب الفاكهة

هو مشروب يحتوي على نسبة أقل من عصير الفاكهة بتركيز 10%، ويحتوي على مكونات أخرى مثل الماء والمواد الحافظة والسكر.



كيف يمكن معرفة أفضلها في القيمة التغذوية؟

عن طريق قراءة اسم / نوع المنتج الموضح على الواجهة
الأمامية للمنتج



1 يعتبر العصير الطبيعي
الأفضل من ناحية القيمة التغذوية، لذا يفضل
استبدال نكتار الفواكه بالعصير الطبيعي لأنه لا يحتوي
على السكر المضاف.



2 نكتار الفاكهة
لأنه يحتوي على نسبة أعلى من الفاكهة وأقل من
السكر المضاف مقارنة بشراب الفاكهة.



3 شراب الفاكهة
الأقل فالقيمة التغذوية.

كيف يمكنك معرفة أن المنتج يحتوي على سكر مضاف؟

1 عن طريق العبارات والمسميات الموجودة على بطاقة المنتج.

حيث تدل عبارة "مع سكر مضاف" الموضحة على بطاقة المنتج بأنه تمت إضافة السكريات للمنتج كما هو موضح أدناه.



إذا وجدت عبارة "مع المحليات أو مع محلي"، فهذا يعني أن المنتج يحتوي على محليات بديلة للسكر.



إذا وجدت عبارة "محلي بالسكر / أو بالمحليات الاصطناعية" على بطاقة (مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة) فهذا يعني أن المنتج تمت إضافة السكر له أو المحليات بديلة للسكر.



مشروب محلي بالسكر



مشروب مع محليات اصطناعية

إذا وجدت عبارة "خال من السكر المضاف" على بطاقة عصير الفاكهة فهذا يعني أن المنتج يحتوي على السكر بطبيعته



المنتج بطبيعته يحتوي على السكر

حقائق تغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8	حجم الحصة
2/3 كوب (55 غرام)	
الكمية لكل حصة أو 100 مل أو 100 غرام	السعرات الحرارية
230	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
10%	الدهون الكلية 8 غرام
5%	دهون مشبعة 1 غرام
	دهون متحولة 0 غرام
0%	كوليسترول 0 ملغرام
7%	صوديوم 160 ملغرام
13%	الكربوهيدرات الكلية 37 غرام
	الألياف الغذائية 4 غرام
	سكريات كلية 12 غرام
20%	سكر مضاف 10 غرام
6%	بروتين 3 غرام
* تدل نسبة الاحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية .	

2 عن طريق قراءة الحقائق /البطاقة التغذوية للمنتج الغذائي:

إطلع على كمية السكر المضاف الموضحة على البطاقة التغذوية، حيث تدل على كمية السكريات التي تمت إضافتها للمنتج.

3 عن طريق قراءة قائمة المكونات للمنتج الغذائي:

السكر البني	كاسترد
عصير الفاكهة المركز	سكروز
فراكتوز	جلوكوز
دكستروز	سكر الدكسترين
إيثيل المالتوز	العسل الأسود
لاكتوز	شراب الذرة
كراميل	

اقرأ قائمة المكونات الموجودة على بطاقة المنتج، حيث تدل المسميات أدناه على وجود سكريات مضافة في المنتج.

على ماذا تدل العبارات التالية على بطاقة المنتج؟

إذا وجدت عبارة مكربن أو فوار أو غازي بالقرب من اسم المنتج، فهذا يعني أن المنتج يحتوي على ثاني أكسيد الكربون



إذا وجدت عبارة غير محلى على بطاقة " مساحيق المشروبات الاصطناعية المنكهة" فهذا يعني أن المنتج لم تتم إضافة السكر له أو أي من المحليات البديلة للسكر



مسحوق غير محلي

إذا وجد مصطلح مبهز على بطاقة المنتج فهذا يعني أنه تم استخدام البهارات كالطماطم أو غيرها أو الأعشاب العطرية في المنتج.



كيف يمكنك اختيار المنتج الذي يناسب احتياجاتك من السكر المضاف؟

حقائق تغذوية	
عدد الحصص في العبوة 8 حجم الحصة	2/3 كوب (55 غرام)
الكمية لكل حصة أو 100 مل أو 100 غرام	230
السعرات الحرارية	
*نسبة الاحتياج اليومي %	
الدهون الكلية 8 غرام	10%
دهون مشبعة 1 غرام	5%
دهون متحولة 0 غرام	
كوليسترول 0 ملغرام	0%
صوديوم 160 ملغرام	7%
الكربوهيدرات الكلية 37 غرام	13%
الألياف الغذائية 4 غرام	
سكريات كلية 12 غرام	
سكر مضاف 10 غرام	20%
بروتين 3 غرام	6%
* تدل نسبة الاحتياج اليومي على المغذيات في الحصة الواحدة مبنية على نظام غذائي يحتوي على 2000 سعرة حرارية .	

اقرأ نسبة الاحتياج اليومي الموضحة أمام كمية السكريات المضافة فهي توضح النسبة المئوية للسكر المضاف الموجود في المنتج بالنسبة لاحتياجك اليومي منه.

احرص أن تكون نسبة الاحتياج اليومي من السكر المضاف في المنتج أقل من 5% وألا تتجاوز 20%.

إرشادات عامة:



يعتبر العصير الطبيعي الأفضل من ناحية القيمة الغذائية، لذا يفضل استبدال نكتار الفواكه وشراب الفواكه بالعصير الطبيعي، لأنه لا يحتوي على السكر المضاف.



استهلاك العصائر لا يغني عن استهلاك الفواكه، حيث يوصى باستهلاك الفاكهة الكاملة للاستفادة من الألياف.

بالأهم نهتم