



سلطنة عُمان - وزارة الصحة
المديرية العامة للرعاية الصحية الأولية
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية
دائرة التغذية
٢٠٢١م

السكريات الحرة أو المضافة.... كيف تتسلل إلى غذائنا



السكريات المضافة تعطي الاطعمة مذاقا حلواً ولكن تحتوى على الكثير من السعرات الحرارية التي قد تؤثر على الوزن والصحة بمرور الوقت، لذلك لا تعتبر جزء من الغذاء الصحي.

- وجدت دراسات وتقارير صحية عالمية بأن تناول كميات كبيرة من السكر المضاف يرتبط بمخاطر أكبر للإصابة بتسوس الأسنان وزيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب.
- تبين أن المشروبات المحلاة بالسكر «المشروبات الغنية بالسكر» على وجه الخصوص تزيد من مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى المراهقين، حيث تميل هذه الفئة العمرية إلى شرب أكبر كمية من المشروبات المحلاة.
- هناك أيضاً بعض الأبحاث التي تشير إلى أن تناول الكثير من السكر المضاف على شكل مشروبات محلاة بالسكر يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري



أنواع السكر في غذائنا :

١. السكر الطبيعي :

- الأطعمة التي تحتوي على السكريات بطبيعتها عادة ما تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن والماء. وتعتبر الفاكهة وبعض الخضروات أمثلة جيدة على هذه الأطعمة التي يجب أن تكون جزءاً مهماً من نظامنا الغذائي اليومي.

- على سبيل المثال يعتبر البرتقال والكيوي مصدر أساسي لفيتامين «ج» أو ما يسمى بفيتامين «سي» كما أن الحليب يحتوي على كميات جيدة من فيتامين «أ» و «د» والكالسيوم.



٢. السكر المضاف « السكريات الحرة »

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن مصطلح «السكريات الحرة» يشير إلى :

- جميع السكريات الأحادية والسكريات الثنائية التي تضاف إلى الأغذية من جانب صانعها أو طاهيها أو مستهلكها.
- السكريات الأحادية: الجلوكوز والجالاكتوز والفركتوز.
- السكريات الثنائية: لسكروز أو سكر المائدة.
- والسكريات التي توجد بشكل طبيعي في العسل والشراب وعصير الفواكه وتركيزات وعصائر الفواكه غير المحلاة .

المصادر:

يعتقد الكثير من الناس أن الحلويات هي المصدر الرئيسي للسكريات المضافة، وعلى العكس هناك العديد من الأطعمة والمشروبات قد تحتوي على سكريات مضافة. مثل:



المشروبات المحلاة

مثل المشروبات الغازية العادية
بعض مشروبات الفاكهة والعصائر
ومشروبات الطاقة



الأطعمة الجاهزة للأكل،

مثل صلصات المعكرونة والسلطات



السكر المضاف

مثل رش السكر أو شراب العسل
أو مبيضات القهوة

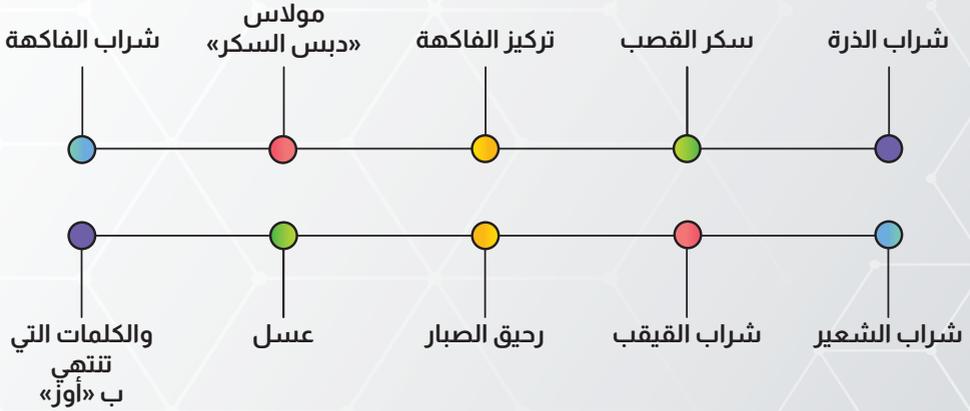


الأطعمة الخفيفة،

مثل البسكويت

المسميات الأخرى لتحديد مصادر السكريات المضافة على البطاقة الغذائية :

مسميات عديدة للسكر ومن الاسماء الشائعة للسكر.



المكونات التي تأتي في رأس القائمة في الملصق الغذائي تشكل الكمية الأكبر في أي منتج أو مشروب غذائي.

حقائق تغذوية	
٨ حصص لكل علية من المنتج	حجم الحصة
٣/٢ كوب «٥٥ جم»	
كمية السعرات الحرارية للحصة الواحدة	سعرة حرارية
٢٣٠	
نسبة المحتوى اليومي للاحتياج	
٪١٠	مجموع الدهون ٨ جم
٪٥	الدهون المشبعة ١ جم
٪٠	الدهون الغير مشبعة
٪٠	الكوليسترول ٠ جم
٪٧	صوديوم ١٦٠ جم
٪١٣	مجموع النشويات ٣٧ جم
٪١٤	الألياف ٤ جم
	مجموع السكريات ١٢ جم
٪٢٠	يحتوي على سكر مضاف ١٠ جم
البروتين ٣ جم	
٪١٠	فيتامين د ٢ ميكروجرام
٪٢٠	كالمسيوم ٢٦٠ ميليجرام
٪٤٥	حديد ٨ ميليجرام
٪٦	بوتاسيوم ٢٣٥ ميليجرام
نسبة الاحتياج اليومي تعطيك كمية العناصر الغذائية في كل حصة بالنسبة لكمية الطعام اليومية.	
تصنع - ٢٠٠٠ سعرة حرارية في اليوم لكل العناصر الغذائية عامة.	

١ عدد الحصص في المنتج كاملاً بالإضافة إلى ما تمثله الحصة الواحدة

٢ عدد السعرات لكل حصة

٣ نسبة البروتينات والدهون والكربوهيدرات بالنسبة للاحتياج اليومي

٤ نسبة السكريات المضافة بالنسبة للكربوهيدرات الكاملة

٥ نسبة الفيتامينات والملاح بالنسبة للاحتياج اليومي

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 Sugare 12g	
Includes 10g Added Sugare	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
iron 8mg	45%
potassium 235mg	6%
The % Daily Value «DV» tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to diet 2000 calories a day is used for general nutrition advice.	

نصائح حول كيفية تقليل مصادر السكريات المضافة

- تحلية الزبادي غير المنكه وقليل الدسم، بالفاكهة المجمدة أو المعلبة «في عصيرها الخاص» بدلاً من الزبادي الذي يباع جاهزاً بنكهة الفاكهة.
- إضافة القرفة والفواكه المجففة إلى الشوفان الخالي من النكهات عند تحضير شوربة الشوفان بدلاً من الشوفان سريع التحضير.
- تشجيع المشروبات الصحية مثل الحليب والماء للأطفال الصغار.
- يفضل تناول الفواكه كاملة بدلاً عن العصائر الطازجة لتقليل كمية السكر المأخوذة.
- استبدال عصير الفاكهة المنكهة بنسبة ١٠٠٪ بعصير الفاكهة الطازج وغيرها من المشروبات بنكهة الفاكهة لكبار السن والأطفال.



- شرب الحليب قليل الدسم بدلا من حليب الشوكولاتة والنكهات الأخرى.
- استخدام القليل من المربي بدون إضافة سكر.
- تحضير مشروب عصائر الفاكهة بالحليب (smoothie) في المنزل باستخدام الفواكه المجمدة والحليب قليل الدسم.
- التغلب على العطش بشرب الماء أو الحليب قليل الدسم بدلا من المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية والرياضية
- تضمين النظام الغذائي اليومي خيارات صحية من المجموعات الغذائية للطبق الصحي العماني
- قراءة البطاقة الغذائية والمكونات لمعرفة كمية السكر في المنتج

توصي منظمة الصحة العالمية بخفض مدخول السكريات الحرة «المضافة» للكبار والصغار إلى أقل من ١٠٪ من إجمالي مدخول الطاقة. ومن شأن خفض أكثر من ذلك إلى ٥٪ من إجمالي مدخول الطاقة أن يحقق فوائد صحية إضافية.

**مراقبة المحتوى الغذائي للأطعمة
يجنبك استهلاك كميات عالية
من السكريات المضافة....**

