

الدليل الإرشادي لتقليل من استهلاك السكر



مقدمة

في إطار دور الهيئة في تعزيز صحة وسلامة المستهلك، وإيماناً منها بأهمية تحسين القيمة التغذوية للمنتجات الغذائية ورفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي لتعزيز أنماط التغذية في المجتمع، بما يتوافق مع الممارسات الدولية، وفي ضوء السياسات والإجراءات الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO) والتي دعت البلدان لتقليل استهلاك أفرادها من السكر للحد من خطر إصابة البالغين والأطفال بالأمراض المزمنة، مع التركيز بشكل خاص على الوقاية من زيادة الوزن وتسوس الأسنان ومكافحتهما، وفي إطار تنفيذ إستراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي، والتي تسعى " لتخفيض السكر في المنتجات الغذائية" كأحد أهم أهدافها، فقد تم إعداد هذا الدليل ليساعد المستهلك في التعرف على السكر ومصادره وكيفية التقليل منه والحد الأعلى لاستهلاكه السكر في اليوم، وكيفية اختيار منتجات صحية.



السكر

من النشويات، يوجد في عدد كبير من الأطعمة بشكل طبيعي، أو يُضاف لبعض المنتجات.

السكر المضاف (سكر المائدة)

يُضاف إلى الأطعمة والمشروبات، مثل: المشروبات الغازية، أطعمة الوجبات الخفيفة عالية الطاقة، الوجبات السريعة والحلويات.

السكر الطبيعي

هو السكر الموجود طبيعياً في الأغذية، مثل: الفواكه، العسل والحليب.

السكر الأحادي	السكر الثنائي
فراكتوز	سكروز (سكر المائدة)
جلاكتوز	لاكتوز سكر الحليب
جلوكوز	مالتوز



السكر

توصي منظمة الصحة العالمية

بألا يتجاوز استهلاك الفرد من السكر
10% من إجمالي الطاقة المستهلكة للفرد في اليوم.



للتقليل من خطر الإصابة
بزيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان



12 ملعقة شاي (48 جم)

10% من إجمالي الطاقة
تعاادل تقريباً 48 جم من السكر.



الاستهلاك الزائد للسكر يؤدي إلى مشاكل صحية

الآثار السلبية العديدة على الصحة ترتبط بالاستهلاك المفرط للسكر



صحة الأسنان

استهلاك الوجبات الغذائية عالية السكر مرتبطة بخطر تسوس الأسنان.

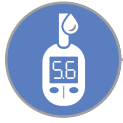


ارتفاع ضغط الدم



زيادة الوزن

(خاصة الدهون في منطقة البطن) زيادة تناول السكريات المضافة في المشروبات المحلاة لها ارتباط وثيق بزيادة وزن الجسم.



داء السكري

الأشخاص المستهلكون لكميات كبيرة من الأطعمة والمشروبات السكرية أكثر عرضة للإصابة بالسكري من النوع الثاني.



ارتفاع الدهون في الدم

ارتفاع الكوليسترول وانسداد الأوعية الدموية.



أمراض القلب

الأشخاص الذين يستهلكون كميات كبيرة من الأطعمة السكرية أو المشروبات أكثر احتمالاً للإصابة بأمراض القلب.



أمراض الكبد الدهني

تناول السكر بكميات عالية جداً قد يكون له آثار سلبية على الصحة، منها تراكم الدهون في الكبد.



مقاومة الإنسولين

كيف يمكن معرفة محتوى المنتج الغذائي من السكر؟

من خلال قراءة البيانات التغذوية على البطاقة الغذائية للمنتج .. مثلاً:

توجد مسميات عدة للسكر تُضاف للمنتجات الغذائية مثل:

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم) 2
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون متحولة 0	0%
كوليسترول 30 ملغم	10%
صوديوم 470 ملغم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للأغذية اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية، قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها.	

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

● يكون المنتج الغذائي ذا محتوى عالٍ من السكر إذا كان:

أكثر من 22.5 جم لكل 100 جم — بالأغذية الصلبة

أكثر من 11.5 جم لكل 100 جم — بالأغذية السائلة



ماذا تعني هذه العبارات على بطاقات المنتجات الغذائية؟

كمية السكر في المنتج لا تزيد على:

- 5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة).
- 2.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة).

قليل
السكر

Low
sugar

لا تعني أن هذا المنتج قليل من السكر، بل إنه يحتوي على سكر أقل من 30% عن محتواه في منتج مشابه.

سكر
أقل

Reduced
Sugar

كمية السكر في المنتج لا تزيد على:

- 0.5 جم سكر لكل 100 جم (للأغذية الصلبة).
- 0.5 جم لكل 100 مل (للأغذية السائلة).

خال من
السكر

Sugar
Free

لم تتم إضافة سكر للمنتج، لكن قد يحتوي المنتج بطبيعته على السكر.

بدون
سكر
مضاف

No added
Sugar

نصائح لتقليل السكر في غذائك

ابتعد عن عصائر الفاكهة
تحت مسمى شراب
الفاكهة أو نكتار الفاكهة.



اطلب عدم إضافة سكر
لمشروبك من العصائر
الطازجة.



اختر منتجات الحليب
والزبادي غير المنكهة وبدون
إضافات.



ابتعد عن المشروبات الغازية
ومشروبات الطاقة.



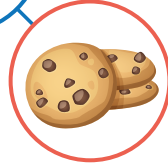
قلّل كمية السكر أثناء إعداد
الحلويات المنزلية.



قلّل كمية السكر في
مشروباتك الساخنة، مثل
الشاي.



عند تناول الطعام خارج
المنزل، اختر الوجبة ذات
المحتوى الأقل من السكر.



بالأهم نهتم
#الضوء_والصواء

 Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

 **SFDA 19999**
مركز الاتصال الموحد