

اهمیت توجه به نشانه‌های تغذیه‌ای
در غذاهای بسته‌بندی

سلامتی را انتخاب کن!



محدثه آصفری

کارشناس ارشد بهداشت و ایمنی مواد غذایی
دانشگاه علوم پزشکی اراک

مقدمه

افزایش شیوع چاقی و بیماری‌های مرتبط با رژیم غذایی توجه بسیاری از پژوهشگران را به مقوله برچسب‌های غذایی جلب کرده است. امروزه اعتقاد بر این است که بیشتر مشکلات عمده بهداشتی و مرگ و میر زودرس در جهان از طریق ایجاد تغییر در رفتار انسان با هزینه‌های کم، قابل پیشگیری است و یکی از این راهکارهای ساده، دقت در خرید مواد غذایی سالمی است که با بسته‌بندی مناسب و اطلاعات صادقانه مندرج در برچسب به سلامت جامعه کمک می‌کند.



اهداف آموزشی

از خوانندگان محترم انتظار می‌رود پس از مطالعه مقاله:

- جدول حقایق تغذیه‌ای را تفسیر کنند.
- هدف از درج اطلاعات تغذیه‌ای برچسب‌های محصولات غذایی را شرح دهند.
- با کمک برچسب‌های غذایی محصول سالمر را برگزینند.

برچسب‌های تغذیه‌ای

یکی از اطلاعاتی که تولیدکنندگان مواد غذایی در ایران و سایر کشورها ملزم به درج آن بر روی بسته‌بندی محصولات خود هستند، اطلاعات تغذیه‌ای است که در جدولی تحت عنوان «nutrition facts» یا جدول ارزش غذایی درج می‌شود. همچنین نشانگرهای رنگی یا چراغ راهنما نوع دیگری از اطلاعات تغذیه‌ای اجباری روی محصولات است و همه محصولات حتی اگر جدول تغذیه‌ای را نداشته باشند، ملزم به داشتن نشانگر رنگی هستند. این اطلاعات که معمولاً در قسمت پشت بسته‌بندی درج می‌شود، اطلاعات دقیقی در مورد ارزش غذایی محصول بیان می‌کند. این جدول شامل ۵ بخش است که در این مقاله برای درک بهتر چگونگی استفاده از اطلاعات نوشته شده در هر جدول، به تفسیر آن‌ها می‌پردازیم:

۱. سروینگ یا پیمانه

میزان کالری و ارزش غذایی مواد مغذی که روی برچسب نوشته شده است، به اندازه «serving» یا سهم مصرفی (گاهی بر اساس ۱۰۰ گرم و گاهی نیز طبق میزان پیمانه استاندارد شده) نوشته می‌شود.

۲. کالری کلی و کالری ناشی از چربی

کالری نشان‌دهنده میزان انرژی است که پس از مصرف هر پیمانه از محصول غذایی بسته‌بندی شده به بدن می‌رسد. توجه به این قسمت برای کنترل وزن بسیار مفید است. اگر مقدار انرژی به ازای هر پیمانه کمتر از ۴۰ کالری باشد، این محصول دارای محتوی انرژی پایینی است. اگر در حدود ۱۰۰ کالری باشد، دارای محتوی متوسط و اگر بالای ۴۰۰ کالری باشد، میزان انرژی منتقل شده به بدن بالا است و باید در صورت استفاده از آن‌ها در مصرف سایر مواد غذایی در طول روز، دقت و احتیاط کرد.

۳. ترکیبات مضر

در این قسمت ترکیباتی که اثرات مضر بر سلامتی دارند، ذکر شده است. مواد مغذی ذکر شده در این

قسمت موادی هستند که اغلب به میزان کافی یا بیشتر از مقادیر توصیه شده مصرف می‌شوند. این مواد مغذی باید در رژیم غذایی محدود شوند. مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول و سدیم خطر بیماری‌های مزمنی چون بیماری‌های قلبی، سرطان و فشار خون را بالا می‌برند.

۴. ترکیبات مفید

سعی کنید مواد مغذی ذکر شده در این قسمت را در حد کافی دریافت کنید. بیشتر افراد فیبر، ویتامین A، ویتامین C، کلسیم و آهن کافی دریافت نمی‌کنند. مصرف کافی این مواد مغذی به بهبود سلامتی و کاهش خطر بروز برخی بیماری‌ها کمک می‌کند. به طور مثال مصرف کافی کلسیم بروز پوکی استخوان را کاهش می‌دهد و مواد غنی از فیبر، عملکرد روده‌ها را بهبود می‌بخشد.

۵. درصد ارزش روزانه

در انتهای جدول ارزش غذایی توضیحاتی تحت عنوان ارزش روزانه نوشته شده است که در همه برچسب‌های مواد غذایی یکسان و بیانگر توصیه‌های غذایی برای همه افراد جامعه است. درصد ارزش روزانه به شما کمک می‌کند که دو یا چند ماده غذایی مختلف را در کنار یکدیگر قرار داده و به سرعت مفیدترین و مضرترین را تشخیص دهید و در نهایت یک تغذیه سالم داشته باشید.



نشانگر رنگی تغذیه‌ای میزان کالری موجود در هر سهم از محصولات و اطلاعات مرتبط با مقادیر نمک، قند، چربی کل و اسیدهای چرب ترانس را با توجه به میزان و محدوده تغذیه‌ای آن‌ها با رنگ‌های قرمز (زیاد)، نارنجی (متوسط)، سبز (اندک) نشان می‌دهد.

1. DV (Daily Value)

جدول حقایق تغذیه ای			
کالری در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی (۲۲۸ گرم) کالری در هر سهم ماده غذایی معادل ۲ پیمانه			
انرژی ۲۵۰ انرژی حاصل از چربی ۱۱۰			
درصد ارزش روزانه (DV%)			
۱۸٪	۱۲ گرم	چربی کل	
۱۵٪	۳ گرم	اسیدهای چرب اشباع	
-	۳ گرم	اسیدهای چرب ترانس	
۱۰٪	۳۰ میلی گرم	کلسترول	
۲۰٪	۴۷۰ میلی گرم	سدیم	
۱۰٪	۲۱ گرم	کربوهیدرات کل	
۰٪	۰ گرم	فیبرو رژیمی	
-	۵ گرم	شکر	
-	۵ گرم	پروتئین	
۴٪		ویتامین A	
۲٪		ویتامین C	
۲۰٪		کلسیم	
۴٪		آهن	
ارزش روزانه بر اساس رژیم غذایی ۲۰۰۰ کیلو کالری است			
۲۵۰۰	۲۰۰۰	کالری	
۸۰ گرم	۶۵۰ گرم	کمتر از	چربی کل
۲۵ گرم	۲۰ گرم	کمتر از	چربی اشباع
۳۰۰ میلی گرم	۳۰۰ میلی گرم	کمتر از	کلسترول
۲۴۰۰ میلی گرم	۲۴۰۰ میلی گرم	کمتر از	سدیم
۲۷۵ گرم	۳۰۰ گرم		کربوهیدرات کل
۳۰ گرم	۲۵ گرم		فیبرو رژیمی

شکل (۱) مثالی از نحوه خواندن جدول تغذیه ای

۱. مقدار در هر سهم از ماده
۲. کالری کلی و کالری ناشی از چربی
۳. ترکیبات مضر
۴. ترکیبات مفید
۵. درصد ارزش روزانه (DV)

درصد ارزش روزانه (DV) بالا و پایین

ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبرها، مواد غذایی ۲۰ درصد به بالا را انتخاب کنید.

نکته: برای چربی‌های ترانس، قندها و پروتئین هیچ‌گونه میزان توصیه شده ای وجود ندارد. قند اشاره شده در جداول حقایق تغذیه‌ای در واقع همان قند طبیعی

ارزش پایین: ۵ درصد یا کمتر از آن. در مصرف چربی‌های اشباع، چربی‌های ترانس، کلسترول و سدیم، ۵ درصد کمتر را انتخاب کنید.
ارزش بالا: ۲۰ درصد به بالا است. برای مصرف

معیار قابل فهم هر سهم + نام محصول + میزان سهم محصول بر حسب گرم یا میلی لیتر

گرم

انرژی

گرم

قند

گرم

چربی

گرم

نمک

گرم

اسیدهای چرب ترانس

زیاد  متوسط  اندک 

می تواند گیج کننده باشد. یاد گرفتن این که چطور برچسب های مواد غذایی را بخوانید، مطالب آن را درک کنید و محصولات مختلف را با یکدیگر مقایسه کنید، می تواند به شما کمک کند تا انتخابی بهتر و سالم تر داشته باشید. با توجه به این که چربی های ترانس و اشباع ارتباط مستقیمی با افزایش LDL کلسترول خون و افزایش خطر بیماری های قلبی دارند، این موضوع در افرادی که به بیماری مبتلا هستند و یا قصد دارند محصولاتی سلامت محور انتخاب کنند، بسیار کمک کننده است و می توان با کمک آن از مشکلاتی نظیر افزایش وزن، دیابت، کلسترول بالا و فشار خون بالا جلوگیری کرده و آن ها را کنترل کنید یا حتی کاهش دهید. استفاده از این راهنما به شما کمک می کند تا انتخاب های آگاهانه تری انجام دهید.

موجود در محصولات غذایی مثل میوه ها و شیر یا قند اضافه شده به غذاها و نوشیدنی هاست. برای اطلاعات بیشتر در مورد قندها به قسمت «ingredients» یا فهرست مواد تشکیل دهنده بسته غذایی نگاه کنید. دیگر اسامی که دلالت بر شکر اضافه شده دارند عبارتند از: شربت ذرت، شربت فروکتوز، کنسانتره آبمیوه، مالتوز، دکستروز، سوکروز و عسل.

نشانگر رنگی

نشانگر تغذیه ای یا چراغ راهنمای تغذیه ای علامت جدیدی است که بر روی محصولات خوراکی و آشامیدنی مشاهده می کنیم و گامی مؤثر در آگاهی عمومی از اطلاعات تغذیه ای محصولات است. نشانگر رنگی تغذیه ای میزان کالری موجود در هر سهم از محصولات و اطلاعات مرتبط با مقادیر نمک، قند، چربی کل و اسیدهای چرب ترانس را با توجه به میزان و محدوده تغذیه ای آن ها با رنگ های قرمز (زیاد)، نارنجی (متوسط)، سبز (اندک) نشان می دهد. این نشانگر ضمن آگاهی دادن از مقادیر مواد مصرفی خوراکی و آشامیدنی با رنگ های مختلف با توجه به شرایط جسمی هر فرد انتخاب بهتری را پیشنهاد می کند.

نتیجه گیری و پیشنهادها

با توجه به افزایش قابل توجه تنوع محصولات و عرضه محصولات جدید، خرید مواد غذایی، اغلب اوقات

منابع

- آصفری، محدثه؛ حسینی، هدایت؛ حضوری، محمد؛ سمیعی، هاله؛ سمیعی، سمانه. بررسی تطابق الزامات و قوانین برچسب گذاری محصولات غذایی در کشورهای پیشرو و اسلامی با قوانین ایران (یک مطالعه تطبیقی). پژوهشنامه حلال، ۱۳۹۹؛ ۴ (شماره ۱): 1-22. doi: 10.30502/h.2020.227725.1019
- آصفری، محدثه؛ مهستی، پیمان؛ حامدی، حسن. بررسی صحت ادعاهای تغذیه ای و سلامتی بخش برچسب فرآورده های شیری عرضه شده در تهران. بهداشت مواد غذایی، ۱۳۹۹؛ ۱۰ (۳۹ پاییز): 41-56. doi: 10.30495/jfh.2020.1891051.1257
- آصفری، محدثه. برچسب های غذایی یا راهنمای سلامت. ماهنامه دنیای تغذیه، ۱۳۹۷؛ ۱۶ (شماره ۱۹۹): ۱۶-۱۸.

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کد موضوع ۱۰۸۲۱ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۰۸۲۱)

