

"جراغ راهنمای تغذیه ای"

روزه شیوه زندگی کم تحرک و تغییرات ناشی از زندگی ماشینی و شهرنشینی موجب گسترش روزافزون اضافه وزن و چاقی و شیوع بیماری‌هایی نظیر دیابت، افزایش فشار خون، بیماری قلبی و عروقی، سکنه‌های قلبی و مغزی شده است. این امر، مسئولان بهداشت عمومی و سازمان‌های بین‌المللی را به انجام اقدامات پیشگیرانه تشویق می‌کند. یکی از این اقدامات، درج اطلاعات تغذیه‌ای محصولات غذایی روی بسته بندی آنها است. با توجه به اینکه جامعه سالم زیر بنای توسعه هر کشور بوده و یکی از راههای رسیدن به این هدف، برخورداری از تغذیه صحیح است، دادن اطلاعات لازم در مورد ویژگی‌های تغذیه‌ای مواد غذایی به صورت شفاف و قابل درک، به افراد جامعه، ضروری است.

اطلاعاتی روی برچسب مواد غذایی درج می‌شوند؟

طبق دستورالعمل اجرایی ضوابط برچسب گذاری مواد غذایی تهیه شده توسط اداره کل نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی، اطلاعات مربوط به میزان انرژی، پروتئین، کربوهیدرات، چربی کل، اسیدهای چرب اشباع، اسیدهای چرب ترانس، نمک (کلرید سدیم) و قند باید روی برچسب مواد غذایی ذکر شود. مقادیر این مواد مغذی در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم مشخصی ندارند، بیان می‌شود. در صورتی که ماده غذایی حاوی این ترکیبات نباشد، در محل مورد نظر عدد صفر نوشته می‌شود.

توجه! سهم، مقداری از ماده غذایی است که معمولاً در هر وعده توسط فرد مصرف می‌شود. برای مثال یک لیوان شیر معادل یک سهم است. در مورد مواد مغذی که مقادیر مرجع - مورد نیاز] ۱ [یا مقادیر مرجع - بیماری‌های غیرواگیر] ۲ [آن مشخص است، ذکر آن به صورت درصد روی برچسب ضروری است.

○ مقادیر مرجع مواد مغذی مورد نیاز نشان دهنده میزان نیاز فرد به آن مواد مغذی است.

درج درصد مقادیر مرجع مورد نیاز مربوط به یک ماده مغذی روی بسته بندی محصولات غذایی نشان می‌دهد که چه درصدی از نیاز بدن به آن ماده مغذی، بر اساس رژیم مرجع که ۲۰۰۰ کیلوکالری است، تأمین می‌شود. به عبارت دیگر، با استفاده از این اطلاعات، مصرف کننده آگاه می‌شود که با خوردن ۱۰۰ گرم یا یک سهم از ماده غذایی، چه مقدار از نیاز روزانه خود به آن ماده مغذی را دریافت نموده است. به عنوان مثال اگر در یک برچسب اعلام شود که درصد مقادیر مرجع - مورد نیاز کربوهیدرات برای کیک ۲۰ است، به این معنی است که از طریق مصرف ۱۰۰ گرم از کیک مذکور، ۲۰ درصد از نیاز روزانه به کربوهیدرات تأمین خواهد شد.

توجه! مقادیر مرجع برای قند، پروتئین و اسیدهای چرب ترانس تعریف نشده است.

مفهوم اطلاعات درج شده بر روی بسته بندی مواد غذایی چیست؟

○ **انرژی:** مقدار انرژی بر حسب کیلوکالری در هر سهم از ماده غذایی ذکر می‌شود. در مورد مواد غذایی که سهم ندارند، مقدار انرژی در هر ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر بیان می‌شود.

○ **چربی کل:** مقدار چربی کل بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می‌شود.

توجه! اگر روی برچسب ماده غذایی کلمه "بدون چربی" نوشته شده باشد، به این معنی نیست که انرژی (کالری) ندارد.

○ **اسیدهای چرب اشباع:** مقدار اسیدهای چرب اشباع بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می‌شود. همچنین، درصد مقادیر مرجع مورد نیاز مواد مغذی در بیماری‌های غیر واگیر آن نیز باید بیان شود.

- **اسیدهای چرب ترانس:** مقدار اسیدهای چرب ترانس بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می شود.
 - **کربوهیدرات کل:** مقدار کربوهیدرات کل بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می شود.
 - **قند:** مقدار قند بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می شود.
 - **پروتئین:** مقدار پروتئین بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می شود. همچنین، درصد مقادیر مرجع آن نیز باید بیان شود.
 - **نمک طعام (کلرید سدیم):** مقدار نمک بر حسب گرم یا میلی گرم در هر سهم از ماده غذایی، و یا در هر ۱۰۰ گرم از مواد غذایی که سهم ندارند، ذکر می شود. همچنین، درصد مقادیر مرجع مورد نیاز مواد مغذی در بیماری های غیر واگیر آن نیز باید بیان شود زیرا نمک یکی از عوامل ایجاد کننده پرفشاری خون است.
- قالب پیشنهادی برای درج اطلاعات تغذیه ای روی برچسب مواد غذایی به صورت زیر است:

جدول حقایق تغذیه ای	
تعداد سهم در هر بسته.....	
اندازه سهم.....	
مقدار در هر سهم	
انرژی.....	
مقدار مرجع ماده مغذی (NRV*)	اطلاعات تغذیه ای
٪	چربی کل (گرم)
٪	کربوهیدرات کل (گرم)
٪	قند (گرم)
٪	پروتئین (گرم)
نباید زیاد مصرف شود:	
٪	اسیدهای چرب اشباع (گرم)
٪	اسیدهای چرب ترانس (گرم)
٪	نمک سدیم (میلی گرم)

نشانه‌های رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمایی تغذیه ای)

با توجه به طرح تحول سلامت و سیاست های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی ایران، در خصوص اطلاع رسانی، افزایش سطح آگاهی مصرف کنندگان و اصلاح الگوی مصرف، سازمان غذا و دارو اقدام به تدوین دستورالعمل درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی نموده است.

هدف از نشانگرهای رنگی، کمک به مصرف کننده برای شناسایی سریع و آسان ویژگی های تغذیه ای محصول است تا با توجه به شرایط جسمی و نیازهای شخصی، انتخاب آگاهانه داشته باشد.

نشانه‌های رنگی تغذیه‌ای شامل اطلاعات مربوط به میزان انرژی، قند، چربی کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس در هر سهم از ماده غذایی است. در مورد مواد غذایی که سهم مشخصی برای آنها تعریف نشده است، مقادیر مواد مغذی در ۱۰۰ گرم یا ۱۰۰ میلی لیتر از آن مواد غذایی بیان می‌شود. مقدار انرژی بر حسب کیلوکالری و مقادیر سایر مواد مغذی بر حسب گرم ذکر می‌شود. نشانگر میزان انرژی، بدون رنگ است؛ اما نشانگر سایر مواد مغذی با رنگهای سبز، نارنجی و قرمز مشخص می‌شود.

رنگ هر نشانگر چه چیزی را بیان می‌کند؟

رنگ سبز به معنای اندک بودن میزان ماده مغذی مورد نظر در محصول غذایی است. هر چه تعداد چراغ‌های سبز بر روی برچسب بیشتر باشد، یعنی محصول سالم‌تر است.

رنگ نارنجی به معنای متوسط بودن میزان ماده مغذی مورد نظر در محصول غذایی است و نشان‌دهنده عدم زیان بخشی آن ماده غذایی در اکثر مواقع می‌باشد.

رنگ قرمز به معنای زیاد بودن میزان ماده مغذی مورد نظر در محصول غذایی است. هر چه تعداد چراغ‌های قرمز بر روی برچسب بیشتر باشد، به این معنا است که مصرف آن ماده غذایی باید محدودتر گردد. یک نمونه از نشانگر رنگی تغذیه‌ای را در زیر مشاهده می‌کنید:



در هنگام خرید مواد غذایی دارای نشانگر رنگی تغذیه‌ای به موارد زیر توجه کنید:

- محصولات با تعداد نشانگر سبز بیشتر باید در اولویت خرید و مصرف قرار بگیرند.
- همواره در انتخاب و مقایسه مواد غذایی از گروه‌های یکسان، مثل دو عدد پنیر، رنگ سبز نسبت به رنگ زرد و رنگ زرد نسبت به رنگ قرمز باید در اولویت خرید قرار بگیرد.
- مصرف مواد غذایی دارای نشانگرهای قرمز باید در رژیم غذایی روزانه محدود گردد.