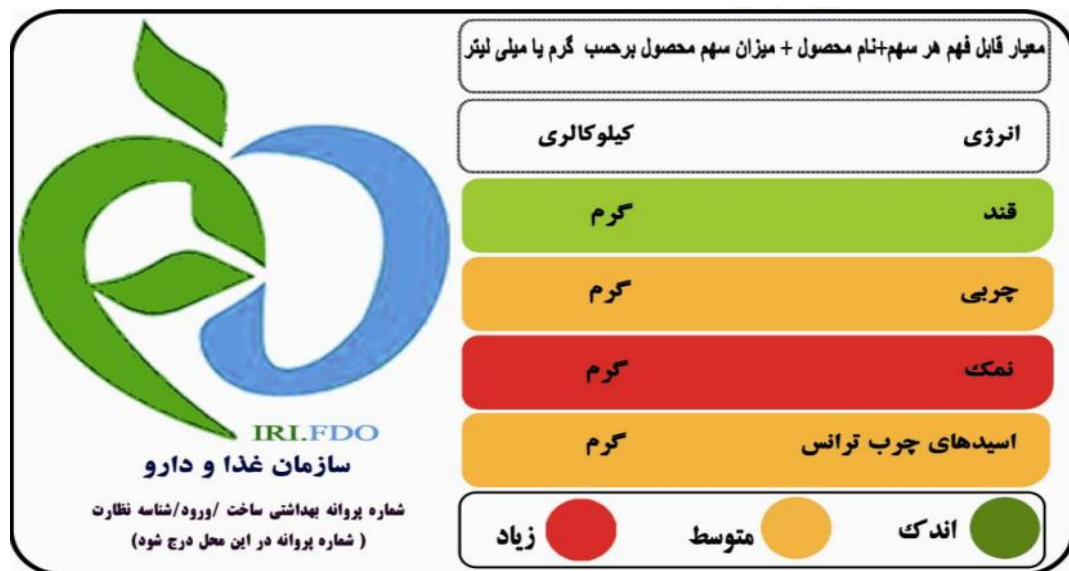


نشانگرهای رنگی تغذیه ای (چراغ راهنمای تغذیه ای)

با توجه به اهداف طرح تحول سلامت و سیاست های وزارت بهداشت در خصوص اطلاع رسانی و افزایش فرهنگ مصرف کنندگان محصولات غذایی، چراغ راهنمای تغذیه ای جهت درج بر روی برچسب محصولات خوراکی که در سطح عرضه قراردارند تدوین شده است، تا با افزایش سطح آگاهی مصرف کننده گان و اصلاح الگوی مصرف در ارتقاء سلامت جامعه گام های موثری برداشته شود.

در این نشانگرها که به صورت برچسب روی مواد غذایی درج می شود شاخص های مهم و موثر در سلامتی شامل قند، چربی، کل، نمک و اسیدهای چرب ترانس را با توجه به میزان و محدوده تغذیه ای آنها با رنگ های قرمز به معنی خطر، نارنجی به معنی احتیاط و سبز به معنی اطمینان نشان می دهند و ازین طریق به افراد کمک می کند که بتوانند در زمان خرید در یک نگاه ارزیابی و انتخاب مناسبی داشته باشد. با آموزش همگانی و افزایش اطلاع رسانی در مورد این نشانگرها، می توان نسبت به وجود ترکیبات مضر و مصرف بیش از حد نیاز روزانه آنها که باعث بروز بیماری های غیر واگیر می شود، هشدار داد.

نمونه برچسب نشانگر رنگی تغذیه ای :



اهداف برچسب گذاری چراغ راهنمای تغذیه ای

- ارتقاء اطلاعات مصرف کننده و کمک به انتخاب مناسب مواد غذایی
- تقویت نظارت مردم بر مواد غذایی
- کنترل و کاهش نامحسوس تبلیغات مواد غذایی مضر
- در نهایت ارتقای سلامتی مردم و کاهش بیماری های مرتبط با غذا (بویژه بیماری های غیر واگیر چون دیابت، فشارخون و چربی خون)

پنج فاکتور مطرح شده نشانگر رنگی تغذیه ای

۱- انرژی:

اگر نسبت به میزان در یافت کالری روزانه آگاهی یابید می توانید بین میزان انرژی دریافتی و انرژی مصرفی روزانه تعادل ایجاد نمایید. تنظیم دریافت کالری روزانه و کالری مورد نیاز منجر به حفظ وزن بدن می شود. با استفاده از برچسب های محصولات غذایی می توان میزان کالری محصولات مختلف را با هم مقایسه نمود.

۲- قند:

دریافت بالای قندهای ساده علاوه بر دریافت بالای انرژی و خطر اضافه وزن باعث افزایش احتمال ابتلا به فشارخون، اختلالات چربی خون و دیابت می گردد که همگی در بروز بیماری های قلبی عروقی موثر هستند. به علاوه مصرف زیاد مواد قندی سبب ایجاد پوسیدگی دندان به ویژه در کودکان می شود. همچنین در بسیاری از مطالعات مصرف زیاد قند و شکر را با افزایش احتمال ابتلا به آلزایمر و بعضی از سرطان ها از جمله سرطان پانکراس مرتبط دانسته اند. مصرف زیاد قندهای ساده به علت تحریک ترشح انسولین موجب افت قند خون شده که خود منجر به تمایل بیشتر به مصرف قندهای ساده و متعاقب آن افزایش انرژی دریافتی و اضافه وزن و چاقی می شود. بنا به توصیه ی سازمان جهانی بهداشت کمتر از ۱۰٪ از انرژی روزانه باید از قندهای ساده تامین شود. به عنوان مثال شخصی که روزانه ۲۰۰۰ کالری انرژی دریافت می کند می تواند کمتر از ۲۰۰ کالری آن را (حدود ۵۰ گرم) از قند و شکر دریافت کند.

۳- چربی :

اگرچه مصرف متوسط چربی ها برای سلامت ضروری است، مصرف بیش از حد آن می تواند برای سلامت مضر باشد. تری گلیسریدها که ۹۵ درصد از کل چربی های بدن را تشکیل می دهند رایج ترین شکل چربی در گردش در خون هستند. ۵٪ باقی مانده لیپید های بدن از موادی مانند کلسترول تشکیل می شوند که می توانند در دیواره های شریان ها انباشته و باعث گرفتگی عروق شوند. استفاده از مواد غذایی با چربی بالا بویژه چربی های اشباع باعث افزایش چربی های خون و بیماری های قلبی و عروقی، برخی سرطان ها از جمله سرطان پستان می شود. همچنین از آنجا که چربی ها در مقایسه با دیگر درشت مغذی ها (کربوهیدرات و پروتئین) دارای انرژی بیشتری (حدود ۲ برابر) هستند (هر گرم چربی حدود ۹ کیلوکالری انرژی دارد)، استفاده از مواد غذایی با چربی بالا باعث افزایش انرژی دریافتی شده و خطر اضافه وزن و چاقی را افزایش می دهد.

۴- نمک :

مصرف زیاد نمک یا غذای های شور عوارضی مانند فشار خون بالا، بیماریهای قلبی و عروقی، سکت، پوکی استخوان، سرطان معده را به دنبال خواهد داشت. بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت، میزان دریافت نمک از همه منابع غذایی باید حداکثر ۵ گرم در روز (معادل ۱ قاشق چایخوری نمک) باشد. این در حالیکه متوسط مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز است. در سنین پایین تر (۲-۱۵ سال)، افراد بالای ۵۰ سال و کسانی که فشار خون بالا دارند، این میزان باید کمتر از ۳ گرم باشد. باید توجه داشت که سه چهارم نمکی که در طی روز مصرف می کنیم به صورت نهفته در غذاهای فرایند شده و آماده است و فقط یک چهارم آن سر سفره یا هنگام پخت به غذا اضافه می شود. لذا توجه به برچسب محصولات غذایی میتواند در کاهش دریافت نمک بسیار کمک کننده باشد.

افراد زیر باید بیش از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند:

- افراد مبتلا به فشار خون بالا

- افراد بالای ۲۵ سال (بویژه افراد بالای ۶۵ سال)

- مادران باردار و شیرده

۵- اسید چرب ترانس :

مقادیر کمی اسید چرب ترانس به شکل طبیعی در گوشت و فراورده های لبنی یافت می شود اما بیشتر این چربی ها طی فرایند هیدروژناسیون در کارخانه های صنایع غذایی تولید می شوند. چربی های ترانس در روغن های شیرینی پزی، روغن نباتی جامد، مارگارین، شیرینی جات، غذای های حاضری، غذای های سرخ شده مثل پیراشکی و سیب زمینی سرخ کرده و

سایر غذاهایی که با روغن سرخ میشود وجود دارد. مصرف اسید چرب ترانس منجر به افزایش کلسترول بد (LDL) و کاهش کلسترول خوب (HDL) خواهد شد، و به این ترتیب خطر ابتلا به بیماری های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و سکتة های مغزی و قلبی را را افزایش می دهند. همواره باید محصولات غذایی با کمترین میزان اسید چرب ترانس را انتخاب کرد.

تعریف رنگها در جدول نشانگرهای رنگی

مفهوم رنگ سبز: رنگ سبز بر روی هر یک از اجزاء در جدول چراغ راهنما نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر مناسب می باشد. برای مثال چنانچه مقدار قند در چراغ راهنما دارای رنگ سبز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار کمی قند بوده و آن محصول برای کسانی که تمایل به مصرف قند بالا در رژیم غذایی خود ندارند، مناسب می باشند. همواره باید محصولات غذایی با نشانگرهای سبز را در اولویت خرید قرار داد.

مفهوم رنگ زرد یا نارنجی: نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. به این ترتیب مصرف کننده در انتخاب و میزان مصرف آن محصول غذایی راهنمایی شده و دقت و احتیاط می کند. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند. هرچند که سبز ها مناسب تر هستند.

مفهوم رنگ قرمز: نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر بالا در ماده غذایی می باشند. باید دقت کرد که با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی چه زمانی و چه مقداری مصرف کنیم. به عنوان مثال چنانچه مقدار نمک در چراغ راهنما دارای رنگ قرمز باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی ممکن است برای فرد دارای فشار خون بالا مناسب نباشد.

توجه:

✓ همواره محصولات غذایی با نشانگرهای سبز بیشتر باید در اولویت خرید قرار گیرند. و مصرف مواد غذایی با نشانگرهای قرمز باید محدود گردند.

✓ اولویت انتخاب با محصولی است که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر می باشد. مثلاً برای فردی

مبتلا به دیابت انتخاب محصول غذایی با مقادیر قند کمتر اهمیت دارد.

✓ رنگ قرمز یا بالا بودن یک شاخص دلیل بر ممنوعیت مصرف یک فرآورده نبوده و فقط به منظور اصلاح الگوی

مصرف طراحی شده اند.

✓ سبز بودن یک شاخص یا نشانه مناسب بودن به معنی توصیه به مصرف نامحدود آن نیست.

✓ نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه یک محصول با محصول دیگر نمی باشد بلکه به منظور مقایسه یک

محصول با تولید متفاوت می باشد. مثلاً ما می توانیم با کمک نشانگرهای رنگی و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی

مثلاً دو شیر – دو کنسرو تن ماهی و ... مناسب ترین را انتخاب کنیم.

به عنوان مثال هنگام خرید:

محصول شماره ۱ : هر قاشق غذاخوری معادل ۳۰ گرم رب گوجه فرنگی دارای ۲ گرم نمک بوده و شاخص نمک در آن به رنگ **قرمز** باشد.

محصول شماره ۲: هر قاشق غذاخوری معادل ۳۰ گرم رب گوجه فرنگی دارای ۰/۳ گرم نمک بو ده و شاخص چربی در آن به رنگ **سبز** باشد.

* هنگام مقایسه دو محصول با یک نگاه می توان تشخیص داد که محصول شماره ۲ برای سلامتی مناسب تر است.

محصول شماره ۱ : هر عدد بستنی ۱۰۰ گرمی دارای ۹ گرم چربی بو ده و شاخص چربی در آن به رنگ **نارنجی** می باشد.

محصول شماره ۲ : هر عدد بستنی ۱۰۰ گرمی دارای ۱۸ گرم چربی بو ده و شاخص چربی در آن به رنگ **قرمز** می باشد.

* هنگام مقایسه دو محصول با یک نگاه می توان تشخیص داد که محصول شماره ۱ برای سلامتی مناسب تر است.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ، مقادیر هر کدام از شاخص ها در یک مقدار معین و مشخص را نیز نشان می دهند.

در برچسب مواد غذایی میزان انرژی بر اساس کیلو کالری و میزان نمک، چربی کل، اسیدهای چرب ترانس، و قند بر حسب گرم در هر سهم ماده غذایی یا ۱۰۰ گرم / میلی لیتر مواد غذایی که سهم برای آنها تعریف نشده است تعیین می شود.

تعریف سهم یک ماده غذایی

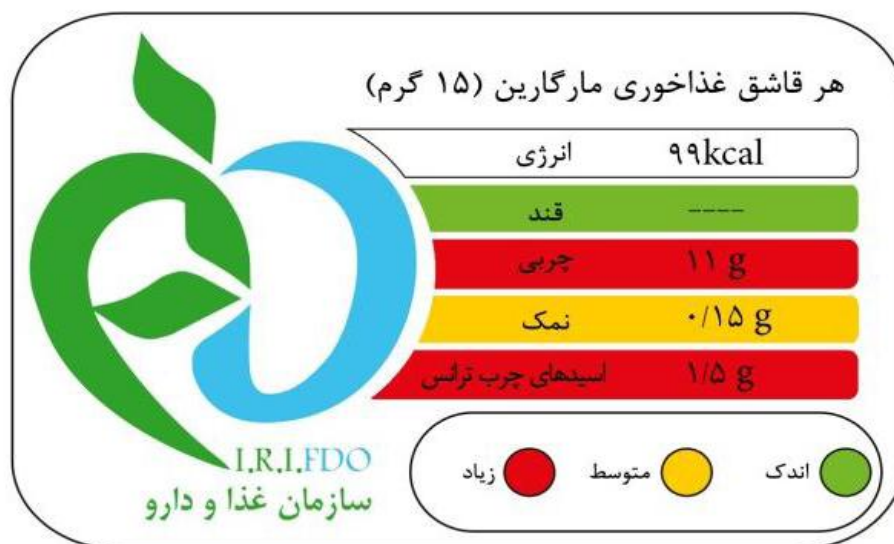
مقداری از ماده غذایی که عموماً در هر وعده توسط فرد مصرف می شود را سهم می گویند.

مثال : یک لیوان شیر معادل ۲۴۰ میلی لیتر

یک عدد کیک معادل ۲۷ گرم

تکه گوشت پخته یا پنیر معادل ۳۰ گرم

پنیر معادل ۳۰ گرم و...



روش تعیین گروه رنگی برای مواد غذایی جامد

عبارت	اندک	متوسط	زیاد
نشانه‌های رنگی	سبز	نارنجی	قرمز
چربی کل	$\geq 3 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 3 \text{ گرم} \geq 17/5 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 21 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$
اسیدهای چرب ترانس	$\geq 0.5 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 0.5 \text{ گرم} \geq 2 \text{ گرم در } 100 \text{ گرم}$	$< 2 \text{ گرم در اندازه سهم}$
قند	$\geq 5 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 5 \text{ گرم} \geq 22/5 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 27 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$
نمک (کلرید سدیم)	$\geq 0.3 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 0.3 \text{ گرم} \geq 1/5 \text{ گرم} / 100 \text{ گرم}$	$< 1/8 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$

* اندازه سهم برای مواد غذایی که اندازه سهم در آن‌ها بیشتر از ۱۰۰ گرم است استفاده می‌شود.

روش تعیین گروه رنگی برای مواد غذایی مایع

عبارت	اندک	متوسط	زیاد
نشانه‌های رنگی	سبز	نارنجی	قرمز
چربی کل	$\geq 1/5 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 1/5 \text{ گرم} \geq 8/75 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 10/5 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$
اسیدهای چرب ترانس	$\geq 0.5 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 0.5 \text{ گرم} \geq 2 \text{ گرم در } 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 2 \text{ گرم در اندازه سهم}$
قند	$\geq 2/5 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 2/5 \text{ گرم} \geq 11/25 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 12/5 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$
نمک (کلرید سدیم)	$\geq 0.3 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 0.3 \text{ گرم} \geq 0/75 \text{ گرم} / 100 \text{ میلی لیتر}$	$< 0/9 \text{ گرم} / \text{اندازه سهم}$

* اندازه سهم برای مواد غذایی که اندازه سهم در آن‌ها بیشتر از ۱۵۰ میلی لیتر است استفاده می‌شود.

✓ در مورد نمک ، چربی ، قند و اسید چرب ترانس میزان شاخص در کل محصول (ذاتی و افزوده) در نظر گرفته شده است.

✓ در محصولات نیمه آماده مثل پودر کیک، پودر سوپ، دسر یا نوشیدنی های نیمه آماده مانند قهوه مقادیر در محصول نهایی (با توجه به دستورالعمل آماده سازی) ارزیابی و درج شده است.

✓ نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی محصولاتی مانند شکر-نمک و آب درج نمی گردد. و درج آب بر روی محصولات خام کشاورزی یا موادی که فراوری نشود و خالص باشد مانند حبوبات، ادویه، خرما ، عسل اختیاری بوده ولی برای سایر محصولات غذایی بویژه روغن، شیر و کره الزامی است.

آرم سازمان غذا و دارو

این آرم بر روی تمامی محصولات خوراکی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی که تحت نظارت و کنترل سازمان غذا و دارو می باشند مشاهده می شود. که با کنترل و نظارت بر تمامی فرایندهای تولید از مواد اولیه تا محصول نهایی و پس از اطمینان از شرایط خوب و بهداشتی مطابق ضوابط سازمان غذا و دارو تحت عنوان پروانه بهداشتی ساخته شده یا کد بهداشتی به محصول مورد نظر اعطا می شود. درج شماره پروانه بهداشتی ساخت در زیر نشان فوق برای محصولات سلامت محور اجباری بوده و بدون آن محصول مورد نظر غیرمجاز و تقلبی محسوب می گردد.



نشان ایمنی و سلامت

این نشان از سوی سازمان غذا و دارو بر روی برچسب فرآورده های غذایی و آشامیدنی درج می شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای ویژگی های ممتاز و مولفه های سلامت با هدف ارتقای ایمنی و سلامت مصرف کننده باشند .

مانند غنی شدن با املاح و ویتامین ها- کم بودن میزان نمک و چربی - نداشتن قند افزوده یا نداشتن افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و ...

همواره محصولات غذایی دارای نشان ایمنی و سلامت را در اولویت خرید قرار دهید.



نکاتی در ارتباط با اصلاح الکوی مصرف قند، نمک و چربی

برای کاهش مصرف قند و شکر :

- مصرف نوشابه های گاز دار و آبمیوه های صنعتی را کاهش دهید.
- در میان وعده ها بجای شیرینی جات از میوه های تازه استفاده کنید.
- همراه با چای از چند دانه توت خشک یا کشمش بجای قند و شکر استفاده نمایید.
- * توجه داشته باشید که بهترین راه برای کم کردن مصرف شیرینی ها نخردن و یا کمتر خریدن آنهاست.

برای کاهش مصرف نمک :

- وعده های غذایی را بصورت کم نمک تهیه کرده و بجای نمک از چاشنی هایی مانند آبلیمو و سرکه برای طعم دار کردن استفاده نمایید.
- سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- تا حد امکان مصرف مواد غذاهای صنعتی و آماده مانند کنسرو ها را کاهش دهید و از مصرف آجیل های شور خودداری نمایید.
- برای کم کردن مقدار نمک پنیر، قبل از مصرف آن را در آب بخیسانید.
- نان های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید توجه داشته باشید که نمک موجود در نان ها معمولا زیاد است.
- * مهم ترین دلیل مصرف زیاد نمک عادت به طعم شور است . با کم کردن مقدار نمک مصرفی بعد از دو تا سه هفته پرزهای چشایی به طعم کم نمک عادت خواهند کرد.
- * نمک مصرفی باید از نوع تصفیه شده یددار باشد. از خرید نمک در بسته بندی فله ای و فاقد ید مانند نمک دریا خودداری نمایید.

انواع روغن

روغن جامد: روغن های نباتی جامد و روغن حیوانی که در درمای معمولی بیشتر به شکل جامد هستند، مانند چربی های حیوانی، پیه، روغن و برخی از مواد گیاهی مانند روغن نخل، روغن نارگیل و کره کاکائو و... این روغن ها باعث افزایش کلسترول بد در خون می شود.

روغن مایع: ای نوع روغن در درمای معمولی اغلب به صورت مایع هستند. روغن های مایع در دانه سویا، مغزها، روغن های گیاهی مانند آفتابگردان، زیتون، کنجد و... یافت می شوند و برعکس روغن جامد باعث افزایش کلسترول خوب و کاهش کلسترول بد در خون می شود.

برای کاهش مصرف روغن و چربی:

- برای پختن غذا ها بیشتر از روش های بخارپز و آبپز استفاده کنید.
- برای طبخ غذا از ظروف نچسب استفاده کنید تا روغن کمتری مصرف شود.
- از روغن های مناسب (روغن های مایع به جای روغن های جامد و حیوانی) جهت تهیه غذا استفاده نمایید.
- چربی های قابل رویت گوشت را قبل از مصرف جدا کنیم.
- از لبنیات کم چرب استفاده کنید. استفاده از لبنیات کم چرب علاوه بر کاهش دریافت چربی های مضر باعث جذب بهتر کلسیم خواهد شد.
- از مصرف مواد غذایی فراوری شده مانند چیپس و ... پرهیز کنید.

توصیه هایی برای مصرف و نگه داری روغن های خوراکی:

- روغن را در جای خشک و خنک و دور از نور نگهداری کرده و از خرید روغن با بسته بندی شفاف در پشت شیشه مغازه ها که موجب فساد روغن میشود اجتناب کنید.
- هر نوع روغن برای کاربرد خاصی تهیه شده است. از روغن مایع معمولی مانند روغن آفتابگردان، سویا و کلزا و... برای مصارف پخت و پز و تهیه سالاد و از روغن مخصوص سرخ کردنی برای مصارف سرخ کردن استفاده کنید. از روغن زیتون بکر و

روغن کنجد به دلیل دارا بودن ویژگی های تغذیه ای مفید در فرایند سرخ کردن سطحی با دمای پایین و مدت زمان کوتاه می توان استفاده کرد. همچنین از روغن هسته انگور فقط در مصارف سرد مانند تهیه سالاد استفاده کنید.

- روغن مایع مخصوص سرخ کردنی در مقابل حرارت پایدار است اما این موضوع بدان معنی نیست که از این نوع روغن چندین بار می توان برای سرخ کردن استفاده کرد. از روغن مخصوص سرخ کردنی حداکثر ۲ تا ۳ بار آن هم نه با فاصله طولانی بلکه در طول یک روز می توان استفاده کرد و پس از آن باید باقی مانده روغن را دور ریخت. همچنین روغن مورد مصرف برای سرخ کردن را نباید با روغن های تازه مخلوط کرد زیرا سبب تسریع در فساد روغن می شود.