

تغذیه سالم شرط اساسی سلامت انسان است ولی در اکثر کشورهای پیشرفته و نیز کشورهای در حال توسعه مشکل اصلی، عدم توجه به سلامت تغذیه و استفاده نادرست از مواد غذایی می باشد که خود از عوامل بروز بیماریهای قلبی، عروقی دیابت ، سرطان و غیره می باشد .

یکی از روشهایی که افراد را در انتخاب مواد غذایی یاری می کند برچسبهای غذایی روی محصولات غذایی موجود در فروشگاه ها است که در سال ۱۹۷۳ میلادی توسط اداره دارو و غذا آمریکا (FDA) * برای کمک به مصرف کنندگان در انتخاب عاقلانه غذای رایج شد . در کشور ایران مدت کوتاهی است که از این برچسبها بر روی مواد غذایی بسته بندی شده استفاده می شود که نوع جداول آن با جداول خارجی تفاوت دارد .

اطلاعات موجود روی برچسب ها شامل :

- ۱ - نام معمول محصول غذایی
- ۲ - نام و نشانی کارخانه بسته بندی کننده
- ۳ - شماره پروانه ساخت ، پروانه بهره برداری، تاریخ تولید و انقضا

* Food and drug administration

۴ - ترکیبات به کار رفته در محصول غذایی

۵- مقدار مواد مغذی و ترکیبات غذایی

فواید وجود برچسب مواد غذایی :

- به فرد اجازه می دهد که تا حدی ارزش تغذیه ای انواع مختلف مواد غذایی را با هم مقایسه کرده و بهترین محصول را انتخاب کند .

- به افرادی که دچار بیماریهایی از جمله ناراحتی قلبی ، فشار خون ، دیابت و ... هستند کمک می کند تا غذایی انتخاب کنند که خطر بیماری را در آنها کاهش دهد . به افراد کمک می کند وزن خود را بهتر کنترل کنند مثلاً مواد پر انرژی از جمله چیپس ، سس مایونز ، کنترول کنند شیر ، ماست و بستنی پرچرب را کمتر انتخاب نموده ، و بجای آنها سس رژیمی ، شیر یا ماست کم چرب مصرف کنند .

مواد مغذی موجود روی برچسبهای غذایی محصولات تولید شده در ایران بر اساس ۱۰۰ گرم از آن محصول بیان می شود .

البته لازم است در هنگام مصرف ، مواد مغذی مورد نظر بر حسب مقداری که خورده می شود محاسبه کرد .

به عنوان مثال :

ارزش تغذیه ای در ۱۰۰ گرم شیر پرچرب (۳٪ و بیشتر)		ارزش تغذیه ای در ۱۰۰ گرم شیر کم چرب (۱/۵٪)	
انرژی ۶۰ کالری	انرژی ۲۷ کالری	انرژی ۲۷ کالری	انرژی ۲۷ کالری
پروتئین ۳/۴ گرم	پروتئین ۳/۴ گرم	پروتئین ۳/۴ گرم	پروتئین ۳/۴ گرم
چربی ۳ گرم یا بیشتر	چربی ۱/۵ گرم	چربی ۱/۵ گرم	چربی ۱/۵ گرم
کربوهیدرات ۲/۷ گرم	کربوهیدرات ۲/۷ گرم	کربوهیدرات ۲/۷ گرم	کربوهیدرات ۲/۷ گرم
کلسیم ۰/۱۲ گرم	کلسیم ۰/۱۲ گرم	کلسیم ۰/۱۲ گرم	کلسیم ۰/۱۲ گرم

با توجه به جداول ذکر شده اگر یک لیوان حاوی ۲۵۰ گرم شیر مصرف کنید در اصل ۲/۵ برابر از هر کدام مواد مغذی ذکر شده دریافت کرده اید .

از طرفی با توجه به میزان چربی ، با خوردن شیر کم چرب نه تنها چربی کمتری مصرف کرده اید بلکه کلیه مواد مغذی دیگر را به همان میزان دریافت نموده اید .



Food labeling

پروژه غذای سالم برای جامعه سالم

برنامه قلب سالم اصفهان

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اصفهان

مرکز تحقیقات قلب و عروق

مرکز بهداشت استان اصفهان

با توجه به دو جدول ارائه شده می‌توان فهمید میزان چربی‌های اشباع که برای سلامت قلب مضرند در روغن جامد بیشتر از مایع است و نیز چربی‌های غیر اشباع که برای سلامت قلب مفیدند در روغن مایع بیشتر است علاوه بر آن چربی‌های مضر به نام ترانس در روغن جامد موجود است که در روغن مایع وجود ندارد.

پس به یاد داشته باشید هنگام خرید محصولات غذایی حتما به برچسب‌های موجود بر روی آن توجه‌نمائید.

مواد موجود در ۱۰۰ گرم چپس

انرژی (کالری)	پروتئین (گرم)	کربوهیدرات (گرم)
۵۱۰	۶	۶

با توجه به این جدول انرژی موجود ۱۰۰ گرم چپس (تقریباً یک بسته) معادل یک سوم تا یک چهارم نیاز روزانه یک شخص به انرژی است در صورتیکه مقدار پروتئین و کربوهیدرات آن ناچیز است و تنها انرژی و چربی مازاد به بدن می‌رساند پس باید در انتخاب آن دقت بیشتری کرد.

مواد موجود در روغن‌ها ممکن است بر اساس یک قاشق غذا خوری (۱۵ گرم) داده شود که در زیر به ترتیب بر اساس ۱۰۰ گرم روغن مایع کلزا و سپس ۱۰۰ گرم روغن جامد توضیح داده شده است.

انرژی (کالری)	چربی اشباع (گرم)	یک غیر اشباع (گرم)	چند غیر اشباع (گرم)
۸۵۷	۸/۵ - ۶/۴	۵۵ - ۶۷	۲۷ - ۳۶

۱۰۰ گرم روغن مایع کلزا

انرژی (کالری)	چربی اشباع (گرم)	چند غیر اشباع (گرم)
۹۰۰	۲۵	۷

۱۰۰ گرم روغن جامد