

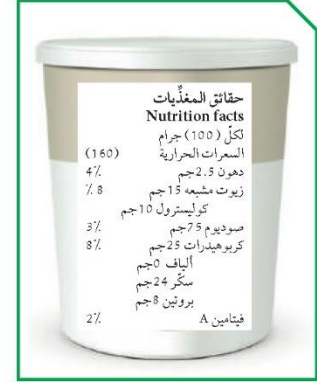


عند شرائك منتج غذائي، تجد على العلبة مجموعة من المعلومات حول محتوى المغذيات داخله وكميتها. ما أهمية تلك المعلومات، وكيف تقرأها؟

أولاً: اقرأ كمية المادة.

ثانياً: اقرأ النسب المئوية لكل من المغذيات التي تحويها العلبة.

ثالثاً: قرر ما إذا كانت كمية المغذيات تناسبك أو هي أكبر أو أقل من احتياجاتك.



شكل (94)

تستند المعلومات على بطاقة الحقائق الغذائية إلى حصة واحدة من المنتج، ولكن معظم المنتجات تحوي أكثر من حصة. أنظر إلى حجم الحصة وعدد الحصص في المنتج. عندما تتناول ضعف الحصة، فإنك بالتالي تضاعف عدد السعرات الحرارية والعناصر بما فيها قيمة الاحتياج اليومي. عندما تقارن السعرات الحرارية والعناصر بين منتجين، تأكد من أن حجم الحصة في المنتجين متساو.

تجد في هذه المنطقة عدد السعرات الحرارية لكل حصة في المنتج، وكذلك السعرات الحرارية من الدهون لكل حصة. الخالي من الدهون لا يعني بالضرورة أنه خالٍ من السعرات الحرارية. قد تحوي الأغذية قليلة الدسم الكثير من السعرات الحرارية، مثل الكاملة الدسم.

عندما يكتب على البطاقة الغذائية أن الحصة الواحدة تمثل 3 قطع بسكويت تعطي 100 سعرة حرارية وافترضنا أنك تناولت 6 قطع بسكويت، ذلك يعني أنك تناولت حصتين أو تناولت ضعف العدد من السعرات الحرارية والدهون.

استخدام البطاقة الغذائية ليس فقط للحد من الدهون والصوديوم، ولكن تُستخدم أيضاً لرفع المغذيات ولأنها ترفع من مستوى الصحة الجيدة وتقي من الأمراض.

بعض الأميركيين لا يأخذون كفايتهم من فيتامينات أ و ج والبولتاسيوم والكالسيوم والحديد. يجب اختيار منتج يحوي قيمة عالية من هذه العناصر لسد الاحتياج اليومي منها. لا بد من الحصول على تغذية تحوي سعرات حرارية، لكن يُفضل الحصول على أغذية تحوي سعرات حرارية مع عناصر ومغذيات لتحصل على اختيار أكثر صحة.

المعلومات الغذائية

حجم الحصة على كوب واحد (228 جم)
تحتوي العبوة حصتين

المحتوى في الحصة الواحدة	
السعرات	250
سعرات الدهون	110
* المحتوى اليوم %	
الدهون الكلية 12 جم	18 %
الدهون المشبعة 3 جم	15 %
الدهون المتحولة 3 جم	
الكوليسترول 30 ملجم	10 %
الصوديوم 470 ملجم	20 %
الكربوهيدرات الكلية 31 جم	10 %

قيمة الاحتياج اليومي هي القائد الشامل لمساعدتك على ربط المغذيات بالحصة من الغذاء التي تؤثر على مجمل النظام الغذائي اليومي.

يستطيع مساعدتك على تحديد ما إذا كان الغذاء غنياً أو فقيراً في عنصر محدد (5%) وأقل يعني أنه فقير بالعنصر. 20% وأكثر يعني أنه غني بالعنصر. تستطيع استخدام نسبة الاحتياج اليومي لعمل بدائل غذائية تضيفها إلى غيرها من الأغذية طوال اليوم. تذكر أن قيمة الاحتياج اليومي تركز على نظام غذائي ذي 2000 سعرة حرارية. قد تحتاج أقل أو أكثر من السعرات الحرارية، ولكن تظل قيمة الاحتياج اليومي مقياساً مفيداً.

لتقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب، يجب استعمال البطاقة الغذائية لتحديد الأغذية التي تحوي كمية قليلة من الدهون المشبعة والمهدرجة والكوليسترول.

لا تدخل الدهون المهدرجة في قيمة الاحتياج اليومي، لكن تستهلك بأقل نسبة ممكنة لأنها ترفع من خطر الإصابة بأمراض القلب. تتضمن قيمة الاحتياج اليومي لمجمل الدهون جميع أنواع الدهون. للمحافظة على الكوليسترول منخفضاً في الدم، يجب استبدال الدهون المشبعة والمهدرجة بالدهون غير المشبعة الأحادية والمتعددة التي توجد في الأسماك والمكسرات والزيوت النباتية السائلة. يجب تقليص كمية الصوديوم للحد من خطر ارتفاع ضغط الدم.

الألياف والسكر من أنواع الكربوهيدرات، المصادر الصحية لها في الفواكه والخضروات والفاصوليا والحبوب الكاملة. وهي مفيدة في تقليل مخاطر أمراض القلب وتحسين أداء الجهاز الهضمي. لا تُحدد الحبوب الكاملة بلون أو اسم مثل الحبوب المتعددة أو القمح. يبحث عن الحبوب الكاملة أولاً في قائمة المكونات، مثل القمح الكامل، الشوفان، الأرز البني.

لا توجد قيمة الاحتياج اليومي للسكر، لكن تستطيع المقارنة بين المنتجات بحسب محتوى السكر بالجرام. يجب تحديد الأغذية المضاف إليها السكر، مثل (السكر، الجلوكوز، الفركتوز، شراب الذرة) التي تزود الجسم بالسعرات الحرارية، وتوجد في المغذيات مثل الفيتامينات والمعادن. تأكد من عدم إضافة السكر من قائمة المكونات لا من البنود الأولى إلى المنتج.

غالبية الأميركيين يتناولون البروتين بكثرة ولكن ليس دائماً من مصادره الجيدة. عندما تختار غذاء يحوي البروتين، مثل اللحوم والدواجن والبقوليات الجافة والحليب ومنتجاته، إجعل اختيارك يتجه نحو اللحوم الصافية والمنتجات قليلة الدسم أو خالية الدسم.

شكل (95)

أنظر إلى بطاقة المغذيات على المنتج السابق. لاحظ كمية الدهون في الوجبة، هل هي مناسبة؟ هل يحوي المنتج مغذيات تفيدك؟ هل تعرف مريضًا لا يستطيع تناول كمية معينة من السكر؟ كيف تعرف إن كان المنتج فيه سكر أم لا؟ ابحث متبعا الخطوات التالية:



شكل (96)

المسح الضوئي للمغذيات



1. استعن ببرنامج إلكتروني لعمل (مسح ضوئي) باستخدام أحد برامج (QR Reader أو Barcode)، لمعرفة المغذيات الموجودة في منتجات غذائية مختلفين، وكميتها.

منتج (2)	منتج (1)
المكونات:	المكونات:
.....
.....

2. بعد معرفة مكونات المنتجين، أيهما، في رأيك، مناسب لمريض لا يستطيع تناول كمية كبيرة من السكر؟ هل تعرف السبب في عدم قدرة هذا الشخص على تناول السكر بكمية كبيرة؟

.....

.....

.....

.....

* معلومات تهَمُّكَ عن مرض السكّري

هي متلازمة تتّصف بارتفاع شاذّ في تركيز سكر الدم الناجم عن عوز هرمون الأنسولين، أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين، أو كلا الأمرين.

يؤدّي السكّري إلى مضاعفات خطيرة أو حتّى إلى الوفاة المبكرة. إلّا أنّ مريض السكّري يمكنه أن يتّخذ خطوات معيّنة للسيطرة على المرض وخفض خطر حدوث المضاعفات.

يعاني المصابون بالسكّري مشاكل تحويل الغذاء إلى طاقة (التمثيل الغذائي). فبعد تناول وجبة الطعام، يتمّ تفكيك النشويات فيه إلى سكر يُدعى الجلوكوز، ينقله الدم إلى جميع خلايا الجسم للاستفادة منه.



شكل (97)

الأعراض التي توحي بهذا المرض:

زيادة في عدد مرّات التبوّل، زيادة الإحساس بالعطش، وتنتج عنها زيادة تناول السوائل لمحاولة تعويض زيادة التبوّل، التعب الشديد والعامّ، فقدان الوزن رغم تناول الطعام بانتظام، شهية أكبر للطعام، تباطؤ شفاء الجروح، وتغيّم الرؤية. وتقلّ حدة هذه الأعراض إذا كان ارتفاع تركيز سكر الدم طفيفاً، أي أنّ هناك تناسباً طردياً بين هذه الأعراض وسكر الدم.



شكل (98)

مركز دسمان لأبحاث وعلاج أمراض السكّري هو مركز علمي تابع لمؤسسة الكويت للتقدّم العلمي. يقع المركز في مدينة الكويت في منطقة شرق، أُفتّح المركز في 6 يونيو 2006، ويهدف إلى:

- * تشجيع البحث العلمي في مختلف جوانب مرض السكّري.
- * تعليم وتدريب المجتمع والعاملين في مجال الصحّة.
- * تطوير خدمات طبيّة متقدّمة.

شكل (99)

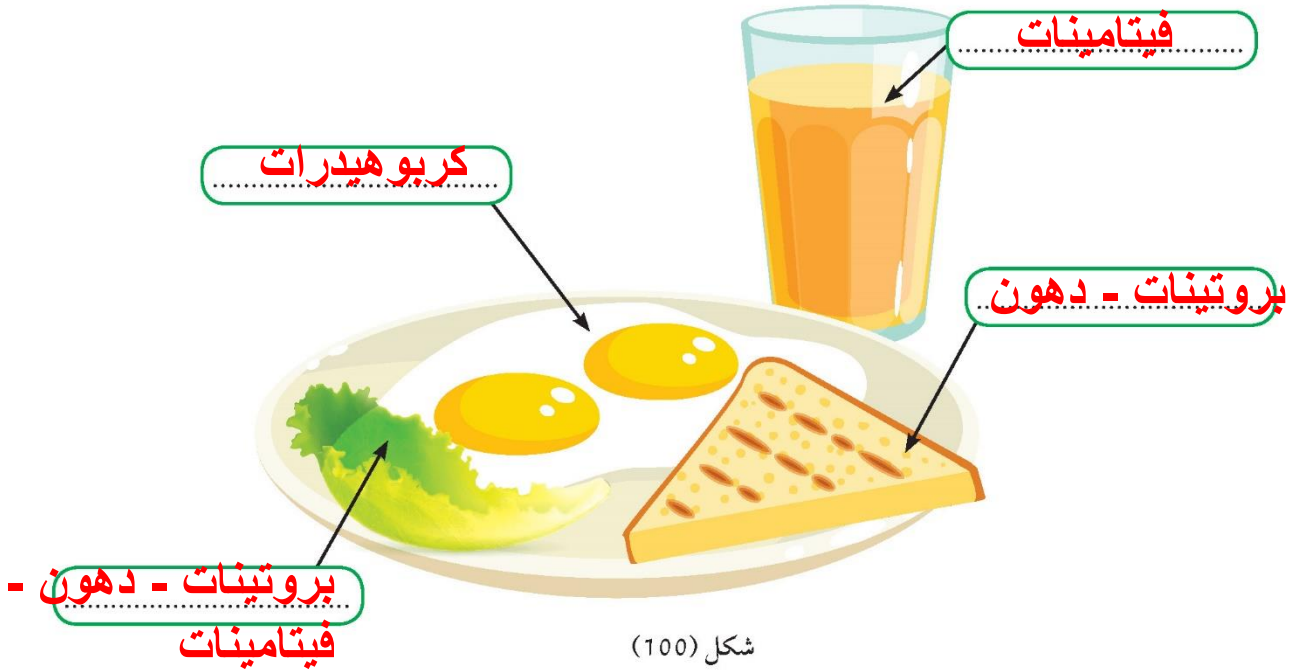


معهد دسمان للسكّري
Dasman Diabetes Institute

انشأته مؤسسة الكويت للتقدم العلمي
Founded by Kuwait Foundation for the Advancement of Sciences



حدّد المغذيات في الوجبة الغذائية التالية



تحتوي بطاقة المغذيات كمية السعرات الحرارية (Calories) التي يحويها المنتج الغذائي. فاحذر من الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية حتى لا تُصاب بالسمنة.



نفذ استبانة، ثم حدّد مدى توافر الكربوهيدرات والبروتينات والدهون في الأطعمة في المنزل.





اقترح نظامًا غذائيًا لمرضى السكري.

وجبة الإفطار: بيضة مسلوقة جيداً أو مئة غرام من جبن

قريش؛ أو ثلاث ملاعق من الفول؛ والقليل من الزيت

والليمون؛ ورغيف من الخبز؛ وكوب من الشاي أو قهوة

دون سكر

وجبة الغداء: طبق من السلطة الخضراء؛ قطعة من اللحم

المشوي؛ أو المسلوق. أو قطعة من الدجاج منزوع الجلد؛

وطبق من الخضار المطبوخة مع رغيف من الخبز

وجبة ما بين الغداء والعشاء : تفاحة أو برتقالة

وجبة العشاء: كوب من اللبن الزبادي؛ أو لبن رائب

منزوع الدسم؛ أو بيضة مسلوقة؛ ورغيف من الخبز

وجبة من الفاكهة



شارك في حملة توعوية للتعريف بنظام التسوق الذكي للمواد الغذائية.

يجب اتباع الخطوات التالية :

الفصل بين الطعام الجاهز للأكل والطعام غير الجاهز للأكل

إبعاد كل أصناف الطعام عن مواد التنظيف والمواد الكيميائية

يجب شراء المواد الغذائية المبردة والمجمدة في نهاية

التسوق

وتبريد المواد الغذائية التي تحتاج إلى تبريد في أسرع وقت

ممكن