

بيد فيه

لماذا يجب علينا قراءة المعلومات الغذائية
المدونة على المنتجات قبل شراءها؟



يُقال

صبغات ومنكهات الطعام

قراءة البطاقة التغذوية

محتويات هذا العدد

06

يُقال

صبغات ومنكهات الطعام

04

البطاقة الغذائية

10

حوار مع مختص

ملصقات الحقائق التغذوية والجهود المبذولة من قبل المملكة العربية السعودية

08

جديد الأبحاث

البطاقة الغذائية

14

وصفة صحية

مكعبات مرقة الدجاج

13

عنصر غذائي

الصوديوم

18

سؤال وجواب

16

أخبار القسم

فريق

بَشْرَاءِ فِيهِ

قسم الكُتاب

أ. إيمان الفرحان
أ. سديم الربيعان
أ. ولاية العمار
أ. شوق المطيري
أ. سارة البرباري
أ. أسماء آل سيف
أ. زهراء التركي

هيئة التحرير

أ. شوق المطيري
أ. يارا السبت
أ. ريم المدني

قسم التصميم

أ. يارا السبت
أ. ريم العبيدي
أ. زهراء التركي

هيئة الإشراف

د. ياسمين الجنان
أ. سارة العطيشان
أ. مروة السيد

قسم التدقيق اللغوي

أ. زهراء العبكري

قسم المراجعة

أ. فاطمة الفرج
أ. ألاء ابوتاكلي
أ. نور الفداغ
أ. أقدار الأكلبي

البطاقة الغذائية

إعداد: أ. إيمان الفرخان - طالبة تغذية علاجية

هل اشترت عبوة غذائية وشاهدت عليها البطاقة الغذائية على هيئة جدول يشير إلى بعض العناصر الغذائية ونسبتها في المنتج الغذائي؟ هل تساءلت لماذا يطبع هذا الملصق على العبوة الغذائية؟ وما هي أهميته؟ وماذا يعني كل عنصر بالبطاقة الغذائية؟ سيتناول مقالنا اليوم كل ما يتعلق بالبطاقة الغذائية وكيفية قراءتها.

يعد الملصق الغذائي مهماً لمساعدة المستهلكين على إتخاذ خيارات غذائية صحية. ويمكن أن تساعدك على الإختيار بين المنتجات، والتحقق من كمية الأطعمة التي تتناولها، ويمكنك التفرقة بين الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون والصدويوم والسكريات المضافة. وتكون هذه البطاقة مطبوعة على الجزء الخلفي أو الجانبي من العبوة.

كيف تتم قراءة الملصق الغذائي؟

تم إعداد ملصقات الحقائق الغذائية بنفس الطريقة. بمجرد أن تفهم ما تبحث عنه وما تعنيه الأرقام والنقاط المتوية والاختصارات، ستتمكن من جمع المعلومات التي تحتاجها بمجرد إلقاء نظرة سريعة على العبوة.

تحتوي الملصقات الغذائية على معلومات، مثل:

- السعرات الحرارية.
- العناصر الغذائية الموجودة في المنتج.
- كمية السكر والدهون.



إرشادات قراءة البطاقة التغذوية:

- ترتب البطاقة التغذوية تنازليًا -من الأعلى إلى الأسفل- أي أن العنصر الغذائي الأكبر يذكر أعلى البطاقة التغذوية.
- يجب أن تكون نسبة الاحتياج اليومي منخفضة لكل من الدهون (الدهون المشبعة والدهون المتحولة)، الكوليسترول، السكريات والصوديوم.
- تجدر الإشارة إلى النسبة المقبولة لهذه العناصر الغذائية لا تزيد عن ٥٪، فإذا زادت عن ٥٪ أصبحت غير صحية، وقيمتها الغذائية ضعيفة.
- كما يجب أن تكون نسبة الاحتياج اليومي مرتفعة (أعلى من ٢٠٪) لكل من الألياف، والفيتامينات، المعادن.
- كذلك يجب الانتباه جيدًا إلى نسبة السعرات الحرارية في المنتج الغذائي، وهل المنتج وجبة رئيسية أو وجبة خفيفة؟
- فإذا كانت وجبة خفيفة يجب أن تكون منخفضة السعرات الحرارية، أي أقل من ١٠٠ سعرة حرارية. كما تجدر الإشارة إلى أن المنتجات المقبولة من ناحية السعرات الحرارية هي ١٠٠ سعرة حرارية كنسبة مقبولة للوجبات الرئيسية، و ٤٠ سعرة حرارية كونها نسبة قليلة ومقبولة ضمن الوجبات الخفيفة. أما إذا كان المنتج الغذائي يحتوي على ٤٠٠ سعرة حرارية فهو مرتفع السعرات الحرارية وتسبب أضرار صحية منها زيادة الوزن.

ما هي أهمية قراءة البطاقة الغذائية؟

تكمن أهمية البطاقة الغذائية في مساعدتنا على قراءة الاحتياج اليومي، عن طريق قراءة نسبة العناصر الغذائية الموجودة بجوار كل عنصر على البطاقة التغذوية، وبالتالي يمكننا من إختيار منتجات أكثر صحة. وأيضاً يمكننا من التحكم في إختيار نسبة السعرات الحرارية اليومية، وبالتالي التحكم في زيادة أو نقصان الوزن. ويمكننا قراءة تاريخ إنتهاء المنتج الغذائي والمعرفة بتعليمات تخزين المنتج وطريقة استهلاك الأغذية المجمدة.



صبغات ومنكهات الطعام

إعداد: أ. سديم الربيعان - أخصائية تغذية علاجية - مستشفى الدكتور سليمان الحبيب الخبر

ووجد في إحدى الدراسات التي طبقت على الفئران تأثيراً على الجهاز العصبي والنمو.

كما وجد في عدة دراسات أخرى أدلة على تأثيره على الوزن بشكل واضح، حيث زاد استهلاك الأشخاص للسعرات الحرارية مع زيادة استخدام محسنات الطعام. ومن الممكن أن يكون مضافاً في الغذاء بأسماء أخرى مثل:

- **Monosodium glutamate**
- **Sodium glutamate**
- **Sodium 2-aminopentanedioate**
- **Glutamic acid**
- **Monosodium salt**
- **Monohydrate**
- **L-Glutamic acid**
- **Monosodium**
- **L-glutamate monohydrate**
- **Sodium glutamate monohydrate**
- **UNII-W81N5U6R6U**
- **Flavour enhancer E621**

في السنوات الأخيرة ظهرت عدة دراسات ومخاوف تجاه منكهات الطعام والصبغات الاصطناعية والضرر المتوقع بعد استهلاكها. ومن الجدير بالذكر أن مجال صناعة الأغذية تغير بشكل جذري في القرن الأخير مع تطور التكنولوجيا والعلم، مما جعل تواجد منكهات ومحسنات الطعام، الصبغات والمواد الحافظة في كمية كبيرة من المنتجات. لذلك من المهم قراءة المنتجات قبل شرائها ومتابعة إرشادات وزارة الصحة وهيئة الغذاء والدواء.

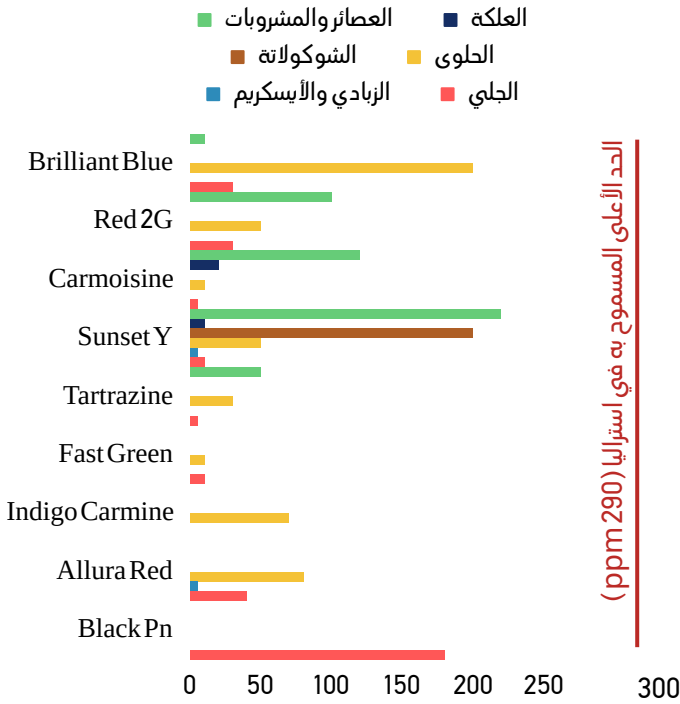
بشكل عام تقوم هيئة الغذاء والدواء بمنع أي مواد غذائية أثبتت خطرها من ناحية الصحة، ولكن توجد بعض المواد التي لم يثبت خطرها بعد لعدم وجود دراسات محكمة كافية مثل جلوتامات أحادية الصوديوم وبعض صبغات الطعام.



جلوتامات أحادية الصوديوم (Monosodium Glutamate MSG)

هي محسنات نكهة تضاف إلى الأطعمة لتحسين وتعزيز نكهة الطعام، وتضاف عادة إلى الخضروات والشوربات المعلبة بالإضافة إلى الشعيرية سريعة التحضير، وبعض البهارات المشكلة واللحوم الباردة. على الرغم من تصنيفه كمنتج آمن بشكل عام إلا أن هناك جدل حول عدة دراسات نشرت أكدت وجود علاقة بين مجموعة من الأعراض وبين استهلاكه مثل الصداع، الغثيان، زيادة التعرق، وخفقان القلب.

أيضاً تم تحديد المنتجات التي تحتوي على صبغات غذائية وهم: الزبادي، الأيسكريم، الحلوى، العصائر والمشروبات.. الشوكولاته، العلكة، والجلي. مع تحديد نوع الصبغات والحد الأعلى المسموح فيه لبعض الدول.



صبغات الطعام الاصطناعية Artificial Food Coloring

تستخدم ملونات أو صبغات الطعام لإضافة لون وتحسين شكل الطعام، وتضاف غالباً إلى الحلويات، مشروبات الرياضة، المخبوزات، وصلصات السلطة.

مؤخراً ازدادت المخاوف تجاه صبغات الطعام بعد نشر عدة دراسات تربط بين استهلاك الصبغات واحتمالية الإصابة بفرط الحركة والنشاط للأطفال.

وفي إحدى الدراسات التي نشرت في عام ٢٠٢٠ على طلبة المدارس السعودية من عمر ٦-١٧ سنة، تم رصد أنواع الأطعمة المستهلكة التي تحتوي على الصبغات الغذائية.

وذكرت أكثر عشرة صبغات مستهلكة من قبل طلبة المدارس، بالإضافة إلى رقم الصبغة باستخدام النظام الدولي للمضافات الغذائية:

- Tartrazine (E-102)
- Sunset Yellow (E-110)
- Carmoisine (E-122)
- Erythrosine (E-127)
- Red 2G (E-128)
- Allura Red (E-129)
- Indigo Carmine (E-132)
- Brilliant Blue (E-133)
- Fast Green FCF (E-143)
- Black PN (E-151)



للإطلاع على الدراسة كاملة باللغة الإنجليزية:

وتوجد عدة أنواع وتصنيفات لصبغات الطعام، لذا يجب الاطلاع على موقع هيئة الغذاء والدواء الرسمي للتأكد من سلامة المنتجات وتصنيفها.

<https://www.sfda.gov.sa/en>

تحذير

29 ديسمبر 2020م

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

اسم المنتج	مستوى الخطر	معلومات إضافية	مستوى الخطر
عصير التفاح	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير البرتقال	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير الليمون	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير المشمش	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير الكرز	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير العنب	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير المشمش	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير الكرز	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير العنب	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير المشمش	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير الكرز	منخفض	لا يوجد	منخفض
عصير العنب	منخفض	لا يوجد	منخفض

أسباب التحذير: استخدام صبغة (E110) التي يحظر استخدامها كمادة ملونة في الأغذية.

المنتجات المتضمنة: تتواجد في هذه المنتجات.

ملاحظات: تجنب استهلاك المنتجات والتخلص منها.

تاريخ النشر: 29 ديسمبر 2020م

www.sfda.gov.sa

الهيئة العامة للغذاء والدواء
Saudi Food & Drug Authority

الرئيسية - التحذيرات

"الغذاء والدواء" E110 و E129 مسموح باستخدامهما مع عبارة "باحتمال تأثيرها على الأطفال"

جديد الأبحاث

إعداد: أ. ولاية العمار - أخصائية تغذية علاجية - مركز دافيتا لغسيل الكلى



الأبحاث الحديثة تشير إلى أهمية قراءة البطاقة الغذائية وتفقد المكونات الموجودة فيها. فقد تبين من هذه الدراسات أن القراءة الحيدة للبطاقة الغذائية تساعد في الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض المزمنة. ويعتبر قراءة البطاقة الغذائية عاملاً هاماً في تحديد المواد الكيميائية والسكريات والدهون الموجودة فيها. كما تساعد البطاقة الغذائية في تجنب الأطعمة التي تحتوي على المواد الحافظة والإضافات التي قد تؤدي إلى زيادة المخاطر الصحية. ولقد توصلت الدراسات إلى أن قراءة البطاقة الغذائية تساعد في خفض مستويات السكر والدهون في الدم والوقاية من الأمراض القلبية والسكتات الدماغية.

بالإضافة إلى ذلك، فإن قراءة البطاقة الغذائية تساعد في اتخاذ القرارات الصحية بشأن النظام الغذائي واختيار الأطعمة الصحية التي تحتوي على المواد اللازمة لصحة الجسم. كما أثبتت الدراسات الحديثة إلى أن قراءة البطاقة الغذائية تساعد في الحفاظ على عدد السعرات الحرارية لدى الأشخاص الذي يلتزمون بنظام غذائي محسوب السعرات الحرارية. وبالتالي، يمكن القول إن قراءة البطاقة الغذائية هو أمر ضروري للحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض. وعلينا جميعاً أن نحرص على قراءة البطاقة الغذائية بعناية للحصول على الأغذية الصحية ولتحقيق الهدف الصحي والتغذوي للفرد والمجتمع.

- الحقائق التغذوية تمثل حجم حصة غذائية واحدة فقط.
- تأكد من حجم الحصة وعدد الحصص في كل منتج وأخر الأنسب.

- أخطر منتجاً غذائياً له نسبة مئوية منخفضة من:

١. الكولسترول: يفضل ان تكون كميته اقل من ٣٠٠ ملجم في اليوم.

٢. الصوديوم: يفضل ان تكون منخفضة (٢٣٠٠-٣٠٠٠ ملجم) في اليوم.

٣. السكر: قلل من المنتجات الغذائية التي تحتوي على نسبة عالية من السكر.

- أخطر منتجاً غذائياً له نسبة مئوية عالية في القيم

اليومية من الألياف، الفيتامينات، و المعادن. مثل الحديد، الكالسيوم. بحيث تكون ٢٠٪ أو اعلى.

الحقائق التغذوية

حجم الحصة الغذائية كوب (٢٢٨ جم)
عدد الحصص في المنتج ٢

الكمية لكل حصة غذائية

السعرات الحرارية ٢٥٠ السعرات من الدهون ١١٠

القيم اليومية %

الدهون الكلية ١٢ جم ١٨٪
دهون مشبعة ٣ جم ١٠٪
دهون متحولة ٠ ٪
كوليسترول ٣٠ ملجم ١٠٪
صوديوم ٤٧٠ ملجم ٢٠٪

كربوهيدرات

سكر ٥ جم

الألياف الغذائية

بروتين ٥ جم

فيتامين أ ٤٪
فيتامين ج ٢٪
حديد ٤٪
كالسيوم ٢٠٪

النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي ٢٠٠٠ سعرة حرارية، قد تكون القسمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها.

السعرات الحرارية

- هي الطاقة التي يتم الحصول عليها في الحصة الواحدة.
- تأكد من كمية السعرات الحرارية في الحصة الواحدة حيث تعتبر: ٤٠٠ سعرة حرارية أو أكثر مرتفعة ١٠٠ سعرة حرارية معتدلة

القيم اليومية %

- دليلك لأي منتج غذائي قد يكون غنياً أو فقيراً في عنصر ما.
- يتم حسابها على اساس ١٠٠٪ من الإحتياجات اليومية لكل مكون غذائي بناءً على استهلاك ٢٠٠٠ سعر حراري في اليوم. نسبة ٥٪ أو اقل منخفضة نسبة ٢٠٪ أو اعلى مرتفعة

قراءة البطاقة التغذوية

حوار مع مختص

إعداد: أ. شوق المطيري - طالبة تغذية علاجية
المختص: أ. منى عبدالله شجاع - أخصائية تغذية علاجية - مدينة الأمير سلطان الطبية العسكرية بالرياض

هل هناك جهات في المملكة العربية السعودية تهتم بدقة هذه الملصقات؟ وما دور هيئة الغذاء والدواء فيها؟

هناك العديد من الجهات الحكومية في المملكة العربية السعودية تقوم بالمتابعة لتوفير الملصقات الغذائية الصحية والدقيقة للمستهلك وفي مقدمتها هيئة الغذاء والدواء حيث تعتبر الجهة الحكومية المسؤولة عن سلامة وجودة الغذاء والأدوية في المملكة. تحدد هيئة الغذاء والدواء المتطلبات الصحية بالملصقات الغذائية لكل الأصناف الغذائية وتفحص المنتجات الغذائية في الأسواق للتأكد من وجود الملصقات وتوافقها مع المتطلبات الصحية والقوانين الموضوعية من قبل الهيئة. أيضا تقوم بتدريب العاملين في مجال الإنتاج الغذائي على كيفية إعداد الملصقات الغذائية بالطريقة الصحيحة ونشر التوعية في المجتمع بأهميتها والطريقة الصحيحة لقراءتها.

قامت المملكة العربية السعودية بأمر أصحاب شركات المنتجات الغذائية بإرفاق البطاقة الغذائية على جميع المنتجات، على ماذا تشمل هذه البطاقة؟ وماهي الشروط أو المعايير اللازمة لتحقيقها؟

المعايير لإشتراطات المملكة العربية السعودية تتركز على وضوح البطاقة الغذائية للمستهلك من حيث الطباعة واللغة (مكتوبة باللغة العربية) والصياغة حتى يسهل على المستهلك قراءتها وفهمها. البطاقة تكون للمنتجات التي تحتوي على أكثر من مكون غذائي وتشمل التالي اسم المنتج، بلد الإنتاج، معلومات عن طريقة الحفظ والتخزين، تاريخ الانتهاء، والتحذيرات مثل الحساسية أو فئات غير مناسبة لهم مثل الحامل والمرضع.

ملصقات الحقائق التغذوية أصبحت مؤخرًا محط اهتمام أفراد المجتمع حيث أنهم يبحثون في ملصقات المنتجات الغذائية المستهلكة عن القيمة الغذائية للمنتج. وسعيًا لتحقيق الوعي، بذلت المملكة العربية السعودية جهودًا وفيرة في توعية المجتمع على المنتجات الغذائية، كما أنها أقرت أن من أهداف رؤية ٢٠٣٠ تحقيق الأمن الغذائي وتنظيم الغذاء الصحي. بالإضافة إلى تحقيق بعض القرارات التي تصب في مصلحة المواطن وصحته.

ولللإجابة على العديد من الأسئلة التي تتبادر إلى الأذهان، في هذا المقال سنتناقش عن عدة محاور عن ملصقات الحقائق التغذوية والجهود المبذولة من قبل المملكة العربية السعودية في تحقيق سلامة وجودة المنتجات الغذائية مع أ. منى عبدالله شجاع، أخصائية تغذية علاجية.

ما هي ملصقات الحقائق التغذوية؟ وما مدى أهميتها؟

ملصقات الحقائق التغذوية عبارة عن جداول تلصق أو تتم طباعتها على المنتجات الغذائية تتضمن غالباً معلومات مهمة مثل اسم المنتج، السعرات الحرارية، إجمالي الدهون والكوليسترول، وأيضاً الفيتامينات، المعادن والألياف. تكمن أهميتها للمستهلك حيث تتيح لهم معرفة المحتويات الغذائية الهامة للمنتج والقدرة على المقارنة بين الأطعمة المختلفة واختيار المنتجات المناسبة لتحسين الصحة العامة وتجنب المنتجات العالية بالمكونات الضارة مثل السكر، الصوديوم، والدهون المشبعة. أيضاً تجنب المخاطر المحتملة للأمراض ذات الصلة بالنظام الغذائي مثل الحساسية.

من منظورك وخبرتك، بماذا توصين بالحرص عليه أثناء التسوق للمواد الغذائية؟

أهم النصائح القيمة أثناء التسوق هي:

- إعداد قائمة للتسوق وتجنب التسوق عند الشعور بالجوع لأنه يؤثر على طريقة اختيار الغذاء المناسب.
- التركيز على المنتجات والأغذية الطبيعية الطازجة كالخضار، الفواكه، الحبوب الكاملة، البقوليات واللحوم الطازجة والابتعاد عن الأغذية المعلبة والمصنعة لإحتوائها على مواد دافضة ومضافة تعتبر مضرّة على صحة الجسم.
- الحفاظ على رفع مستوى الوعي الغذائي من مصادر موثوقة لك ولعائلتك لأنه يعد وسيلة فعالة وضرورة لتحقيق نمط حياة صحي ومتوازن. أيضاً يساعد في تنشئة جيل صحي ويحمي من أخطار السمّة والأمراض بإذن الله في المستقبل.
- معرفة طريقة حساب السعرات الحرارية لتساعد على الاختيار المناسب حسب المعلومات التغذوية المرفقة للمنتج.
- زيادة الوعي والمعرفة بجميع المصطلحات المستخدمة للمواد الضارة حتى تتمكن من تجنب شراءها.
- التركيز عند قراءة البطاقة التغذوية على كمية السعرات الحرارية والدهون والصوديوم واختار المنتجات البسيطة ذات القيمة الغذائية العالية.
- التركيز على شراء منتجات الألبان والأجبان المكونة من مواد طبيعية وليست مصنعة مثل (شبية القشطة أو شبيهة الجبنة) ومن الأفضل اختيار المنتجات قليلة الدسم.
- محاولة تجنب الأقسام التي تحتوي على المنتجات الضارة داخل مركز التسوق.

ويحدد حجم الحصة حسب المنتج. كما تتضمن قائمة المكونات الغذائية و تكتب بترتيب تنازلي حيث ان المكون الأعلى كتلة يكتب أولاً. كما يجب أن تشمل: (الطاقة الكلية، كمية البروتين، مجموع الكربوهيدرات والألياف، بالإضافة إلى الدهون المشبعة و الكوليسترول و الدهون المتحولة، الصوديوم، مجموع السكريات و السكر المضاف، و أيضاً الفيتامينات و المعادن). كما تنص أهداف رؤية ٢٠٣٠ إلى توعية مصنّعي ومستوردي المنتجات الغذائية على تخفيض محتوى المنتجات الغذائية من السكريات، الأملاح، والدهون المشبعة والمتحولة.

هل هناك وعي من المجتمع بمعنى التفاصيل المذكورة على هذه الملصقات؟

تبذل المملكة العربية السعودية جهود حثيثة لنشر أهمية الغذاء الصحي و بطاقة الحقائق التغذوية لما لها من آثار كبيرة لتحسين صحة المجتمع وتقليل السمّة، حيث تعتبر المملكة من مقدمة الدول التي تعاني من انتشار السمّة في المجتمع. حيث أن حماية المجتمع من السمّة يعتبر أحد أهم أهداف المملكة لرؤية ٢٠٣٠ فقد تم إطلاق العديد من المبادرات والبرامج لنشر التوعية بأهمية الغذاء الصحي ومعرفة المجتمع على كيفية قراءة بطاقة الحقائق التغذوية، مثل مبادرة رشاقة وبرنامج صحي في غذائي. وأيضاً تعمل هيئة الغذاء والدواء ووزارة الصحة على نشر العديد من النصائح والملصقات والمنشورات التوعوية بأهمية البطاقة التغذوية وكيفية قراءتها عبر وسائل التواصل الاجتماعي والمراكز الصحية. هذه الجهود المبذولة ساعدت على رفع وتحسين مستوى الوعي في المجتمع السعودي لكن تغيير ثقافة ووعي المجتمع ككل بحاجة للمزيد من الوقت والجهد للوصول إلى الهدف المطلوب.

أقرأ البطاقة الغذائية جيداً،



ليسهل اختيار المنتج الغذائي
المناسب لك ولعائلتك.

عنصر غذائي

إعداد: أ.سارة البرباري - طالبة تغذية علاجية

للسوديوم دور حيوي مهم، فهو يصنّف ضمن العناصر الغذائية الأساسية.

فوائد الصوديوم:

- ضبط معدل السوائل في الجسم.
- نقل الإشارات العصبية.
- ضبط ضغط الدم.
- تخفيف تشنج العضلات.

الكمية المسموح بها:

استهلاك الصوديوم الموصى به للبالغين هو نحو 1000 ملليغرام صوديوم يومياً. الاستهلاك الأقصى هو 2000-2400 ملليغرام يومياً. كمية قيمتها تعادل نحو 0-6 غرام ملح.

بالنسبة للأطفال، التوصيات أقل من ذلك:

- الأعمار 1 - 3 سنوات: الكمية القصوى هي 1.0 غرام ملح يومياً (600 ملليغرام صوديوم).
- الأعمار 4 - 8 سنوات: 1.9 غرام ملح يومياً (760 ملليغرام صوديوم).
- الأعمار 9 - 13 سنة: 2.3 غرام ملح يومياً (880 ملليغرام صوديوم).

نقصة يسبب:

- الغثيان.
- الصداع.
- التشوش.
- فقدان الطاقة.
- النعاس والتعب.
- ضعف وتشنج العضلات.
- انخفاض ضغط الدم.

وصفة صحية

مكعبات مرقة الدجاج

إعداد: أ. أسماء آل سيف - طالبة تغذية علاجية



مكعبات مرقة الدجاج هي عبارة عن مرقة صلبة غالباً ما نستخدمها في الطبخ بشكل يومي بسبب سهولة استخدامها وطعمها اللذيذ على الرغم من أنها عالية بالأملاح والمواد الحافظة. لذلك يفضل أن نقوم بصنعها منزلياً وذلك لتجنب أضرارها الصحية وللحصول على غذاء صحي ومفيد قدر الإمكان.

المكونات:

- ٦٠٠ غرام عظم دجاج.
- لتر ونصف ماء.
- حبتان هيل.
- عود قرفة.
- ورق غار.
- ١ بصل حجم متوسط.
- ١ فلفل رومي حجم متوسط.
- ٣ جزرات حجم متوسط.
- ٢ طماطم حجم متوسط.
- قطعة صغيرة زنجبيل.
- ٨ فصوص ثوم.
- نصف حزمة بقდونس.
- نصف حزمة كزبرة.
- عود كرفس.
- نصف كوب زيت زيتون.
- ثلاثة أرباع كوب دقيق أبيض.

التوابل:

- ملعقة طعام كبيرة ملح.
- ملعقة طعام كبيرة كمون.
- ملعقة طعام كبيرة كزبرة مجففة.
- ملعقة طعام كبيرة بابريكا.
- ملعقة طعام كبيرة بودرة ثوم.
- ملعقة طعام صغيرة فلفل أسود.

طريقة الإعداد:

أولاً نغلي عظام الدجاج مع الماء والبهارات الصحيحة (هيل - قرفة - ورق غار) لمدة ٤0 دقيقة ولا ننسى إزالة الرغوة التي تتكون فوق الماء أثناء الغلي، وبعد انتهاء الوقت نصفي الخليط من العظم والبهارات الصحيحة ثم نسلق باقي الخضار (بصل - فلفل رومي - جزر - طماطم - ثوم - زنجبيل - كزبرة - بقونس - كرفس) بنفس مرقعة العظم الدجاج لمدة ١0 دقيقة، وبعد انتهاء المدة والتأكد من نضوج جميع الخضار نضع الخليط كاملاً في الخلاط ونخلطه جيداً.

في إثناء آخر نعدّ خليط التكتيف، وهو عبارة عن زيت ودقيق نقليهما على نار هادئة ونضيف عليهم باقي التوابل (ملح - كمون - كزبرة مجففة - بابريكا - كركم - بودرة ثوم - فلفل أسود) ثم إذا أصبح الخليط ثقيلًا ومتماسكًا نضيف خليط الخضار مع مرقعة الدجاج المعد سابقًا ونتركهم سوياً على نار متوسطة لمدة ٥ دقائق ثم نطفئ النار. هكذا أصبحت الوصفة جاهزة.

نحضر قالب ثلج وندهنه بقليل من الزيت ثم نضع فيه الخليط. نستطيع الاحتفاظ بمكعبات مرقعة الدجاج لمدة ٦ شهور في الفريزر.

القيمة الغذائية:

- حجم الحصة: ٢٠ غرام.
- السعرات الحرارية: ١٧ سعرة حرارية.
- كربوهيدرات: ١.٣ غرام.
- الدهون: ٠.٩٥ غرام.
- البروتين: ٠.٤٨ غرام.

خدمة المجتمع

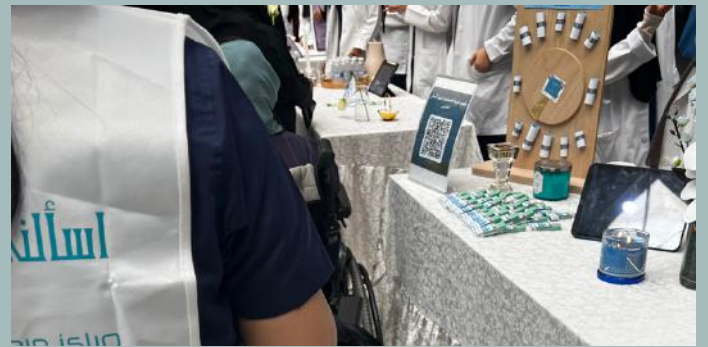
انطلاق حملة صحة الموظفين

أطلق قسم التغذية العلاجية بالتعاون مع الإدارة العامة للموارد البشرية بجامعة الإمام عبدالرحمن بن فيصل يوم الاثنين الموافق ١٣ نوفمبر ٢٠٢٣ حملة صحة الموظفين بعنوان [نصائح ذهبية لحياة صحية] للمساهمة في تعزيز صحة الموظفين التي بدورها تعزز صحة الأسرة والمجتمع من خلال ورش عمل تطبيقية.



فعالية (احذر عدوك اللطيف!)

أقام قسم التغذية العلاجية فعالية (احذر عدوك اللطيف!) تفعيلاً ليوم السكري العالمي بالتعاون مع نادي CAMS الطلابي في بهو الكليات الصحية، استقبل خلالها طالبات ومشرفات مركز عبور للرعاية النهارية لخدمة الأشخاص من ذوي الإعاقة.



مشاركات بحثية



تم بحمد قبول دراسة للنشر بعنوان:

Dietary Pattern, Physical Activity and Body Composition of Children with and Without Down syndrome – A Case Control Study

في المجلة العلمية:

Journal of Intellectual Disability

قام بالبحث أخصائيات التغذية العلاجية: نعيمة آل درويش،
ضي القصير، أفنان الصعب وياشرف الدكتورة: ياسمين
الجدان.

الأنشطة المنهجية



قدم قسم التغذية العلاجية ممثلًا بطالبات السنة الثانية
أنشطة لمختلف فئات المجتمع ضمن الأنشطة المنهجية
لمادة "التغذية خلال مراحل العمر" تعاون القسم خلالها
مع دار الرعاية الإجتماعية ومركز الصغار العباقرة لتثقيف
الأطفال وذويهم والمدرسة الثانوية الأولى بالثقة
للتثقيف بالتغذية الصحية.

قام قسم التغذية العلاجية ممثلًا بطالبات السنة الثالثة لقاء
"Model United Nations" ضمن الأنشطة
المنهجية لمادة "أمراض سوء التغذية" مثلت فيه
الطالبات دول مختلفه من العالم وعرضوا المشاكل
التغذوية التي تواجهها دولهم وتبادلوا الإقتراحات لسن
قوانين تساهم في حل المشاكل التغذوية.



سؤال و جواب

إعداد: أزهراء التريكي - طالبة تغذية علاجية

أواجه صعوبة في قراءة الملصق الغذائي،
فما هي الطريقة الصحيحة لذلك؟

الجواب:

تم تناول موضوع قراءة الملصق الغذائي
بتوسع في هذا العدد (صفحة ٩).

كيف يمكنني حساب الحصة الواحدة من
إجمالي الحصص الموضحة على المنتج؟

الجواب:

مثال: إذا كان المنتج يحتوي على أربع حصص
وإجمالي عدد السعرات الحرارية هو ١٠٠ سعرة
حرارية، فهذا يعني أن لكل حصة ٢٥ سعرة حرارية
($25 = 100 / 4$ سعرة).

لماذا يجب علينا قراءة المعلومات الغذائية المدونة على المنتجات قبل شرائها؟

الجواب:

قراءة المعلومات الغذائية المدونة على المنتجات تمكنك من تقييم مدى تلبية المنتج لاحتياجاتك الغذائية، وتوجد فيها أيضًا تحذيرات إذا كان المنتج ضارًا للصحة أو يسبب حساسية. بالإضافة إلى ذلك، ستتعرف أيضًا على كيفية تخزين وحفظ المنتجات الغذائية بشكل صحيح.



عددنا القادم يتناول موضوع المناطق الزرقاء (صحة المعمرين)، يمكننا الإجابة عن أسئلتك المتعلقة بموضوع نشرتنا القادمة عبر ارسالهم الى الرابط التالي:

بشبه فيه

إذا كانت لديك اقتراحات أو استفسارات لا تتردد في مشاركتها عبر إرسالها إلى البريد الإلكتروني:

cams.cnvc@iau.edu.sa