BASEL LANDSCHAFT
VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION
AMT FÜR GESUNDHEIT

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

السكر: القليل منه كثير

تحتوي العديد من الأطعمة على السكر. في جدول القيمة الغذائية يتم وضع علامة «**قيمة السكر منه**». ويعني ذلك:

السكر الطبيعي
تحتوي الفاكهة والحليب على سكر طبيعي (الفركتوز واللاكتوز).

السكر المُضاف
في الأطعمة المُصنعة، تضاف السكريات، مثل السكروز (سكر المائدة) والجلوكوز والفركتوز والعسل أو الشراب.

الكثير من السكر المُضاف يسبب تسوس الأسنان ويساعد على زيادة الوزن.
وفي سويسرا، نستهلك الكثير من السكر المُضاف.

الحد الأقصى الموصى به للكمية:

الشخص البالغ
50 جرامًا من السكر المُضاف يوميًا بحد أقصى

12.5 مكعب سكر

الأطفال
30 جرامًا من السكر المُضاف يوميًا بحد أقصى

7.5 مكعب سكر

مثال يومي على ٢٨ جرامًا من السكر المُضاف*

كوب واحد من زبادي الفاكهة 180 جرامًا

50 جرامًا من حبوب الإفطار المقرمشة

= 4 جرامات

معلومات مفيدة

تحتوي مشروبات الفاكهة ونكتار الفاكهة على الكثير من السكر المُضاف*، على سبيل المثال:

200 مل من شراب الفاكهة

غالبًا ما تحتوي الصلصات الجاهزة والأطعمة التي تُدهَن على الخبز على الكثير من السكر المُضاف*، على سبيل المثال:

مقدار 20 جرامًا من الكاتشب

ملعقة كبيرة 15 جرامًا من المربى

تحتوي مواد التحلية الطبيعية على قدر كبير من السعرات الحرارية وتساعد على حدوث التسوس، مثل سكر الطاولة. على سبيل المثال:

السكر البني

العسل

عصير الكمثرى

شراب الأجاف أو البلح أو القيقب

لا يُنصح باستخدام بدائل السكر أو مواد التحلية الاصطناعية كمحلي بديل للسكر. فهي تساعد على التعود على الطعم الحلو.

المُحليات الاصطناعية
مثل الأسبارتام والسيكلامات والسكرين

بدائل السكر
مثل الإيسومالت والسوربيتول والإكسيليتول

استثناء
من حين لآخر، المنتجات التي تشير ملصقاتها إلى أنها "لا تسبب ضررًا للأسنان".

* كميات السكر المشار إليها هي قيم متوسطة.

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

كيف يمكن تقليل السكر المُستهلك أثناء الحياة اليومية

النصيحة الأولى

استبدال المشروبات المُحلاة بالمشروبات الخالية من السكر:

200 مل من المشروب الحلو

البديل:
ماء الصنبور* أو المياه المعدنية
لا تحتوي على السكر

200 مل من الشاي المُثلج

البديل:
شاي فواكه أو شاي عشبي غير مُحلّى
لا يحتوي على السكر

* ماء الصنبور في سويسرا لذيذ وصحي.

النصيحة الثانية

استبدال الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر بالأطعمة التي تحتوي على السكريات الطبيعية فقط:

كوب واحد من زبادي الفاكهة 180 جرامًا

البديل:
مزج 100 جرام من اللبن الرائب
مع 50 جرامًا من الفواكه

50 جرامًا من حبوب الإفطار المقرمشة

البديل:
مزج 40 جرامًا من حبوب الإفطار غير المُحلاة مع ملعقة كبيرة
من المكسرات المطحونة و50 جرامًا من الفاكهة الطازجة

النصيحة الثالثة

مزج عصائر الفاكهة بالماء:

200 مل من عصير الفاكهة الطبيعية 100٪

البديل:
200 مل من عصير الفاكهة المُخفف بالماء
(نسبة ⅓ عصير و⅔ ماء)

تحتوي عصائر الفاكهة على الكثير من السكر الطبيعي. لذلك، من المستحسن أن يخفف بالماء.

النصيحة الرابعة

إعداد المأكولات في المنزل:

- طهي المأكولات والمخبوزات باستخدام المكونات الطازجة، غير المُصنّعة
- تقليل كمية السكر في الوصفات الغذائية
- استطعام الأطعمة بكافة الحواس

الانتباه إلى الجودة والمنشأ وطريقة الزراعة المستدامة والمُلاءَمة الاجتماعية عند شراء بدائل سكر القصب والسكر، مثل العسل أو شراب القيقب أو الأجاف.

النصيحة الخامسة

استمتع بتناول الحلوى من حين لآخر ولكن فقط بكميات صغيرة، على سبيل المثال:

قطعة (صف) من الشوكولاته

أو

حوالي 10 قطع من حلوى "الدب المطاطي" الجيلاتينية

أو

قطعة من الكيك بكريمة الحليب

بدعم من:

freistil
Ernährung und Bewegung
Projekte und Beratung

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

المصدر: دليل «السكر: القليل منه كثير»،
منظمة حماية المستهلك السويسرية (2017).

02.0282.AR 06.2019