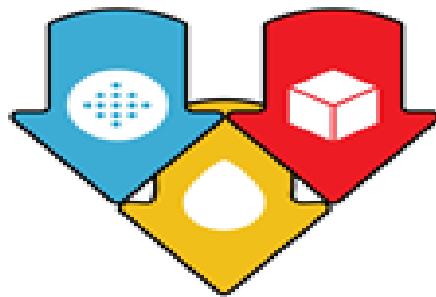


التقليل من استهلاك السكريات المضافة

تعد الأمراض غير المعدية (الأمراض المزمنة) وخاصة أمراض القلب والأوعية الدموية ومرض السكري وأمراض السرطان والأمراض التنفسية المزمنة الأسباب الرئيسية للوفيات , إذ إنها تستحوذ على الحجم الأكبر من أسباب الوفيات على مستوى العالم مقارنة بجميع الأسباب الأخرى مجتمعة. ونظرا للعبء المتزايد من الأمراض غير المعدية في سلطنة عمان فإن من المرجح أن النمط الغذائي في المجتمع العماني قد ساهم في الزيادة المضطردة للأمراض غير المعدية.

ومن هذا المنطلق ، وكجزء من خطط العمل الصحية على المستوى الوطني: أطلقت وزارة الصحة متمثلة في دائرة التغذية بالمديرية العامة للرعاية الصحية الأولية بالشراكة مع مؤسسة الجسر للأعمال الخيرية، ومنظمة الصحة العالمية ومنظمة الأمم المتحدة للأغذية والزراعة (الفاو) الحملة الوطنية للتغذية لتقليل الملح والسكر والدهون- على المستوى المركزي وعلى مستوى محافظات سلطنة عمان في شهر مارس 2022. تأتي أهمية هذه الحملة لدورها في زيادة الوعي بالسلوكيات التغذوية الخاطئة لتصبح أكثر صحية وضرورة اتباع أنماط حياة صحية بين فئات المجتمع في سلطنة عمان.

تستهدف هذه الحملة جميع فئات المجتمع في جميع محافظات السلطنة وتسعى لتحقيق الهدف المنشود المتمثل في الحد من استخدام الملح والسكر والدهون بين جميع أفراد المجتمع في سلطنة عمان لتحسين معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السمنة والسكري والضغط التي تتعلق بالإفراط في استهلاك هذه العناصر الغذائية.



الحملة الوطنية للتغذية
#غايتها_تقلل

تأتي الحملة الوطنية للتغذية تحت شعار (#غايتَه_تقلل) وفكرة الشعار هنا مقتبسة من رؤية الحملة وأهدافها لتقليل استهلاك الملح والسكر والدهون، حيث تشير الأسمم الثلاثة إلى : الملح والسكر والدهون ويعبر اللون الأحمر عن التقليل من السكر ، واللون الأصفر للتقليل من الدهون الضارة، بينما يشير اللون الأزرق إلى التقليل من الملح/ الصوديوم، وبما أنا تقليل السكر يأتي ضمن أهداف الحملة الوطنية للتغذية سنتحدث في هذا المقال عن أهمية وكيفية التقليل من السكر. تعطي السكريات المضافة الأطعمة مذاقا حلواً؛ ولكنها تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية التي قد تؤثر على الوزن والصحة بمرور الوقت .

وقد وجدت دراسات وتقارير صحية عالمية تقول بأن تناول كميات كبيرة من السكر المضاف يرتبط بمخاطر أكبر للإصابة بتسوس الأسنان وزيادة الوزن والسمنة وأمراض القلب، كما تبين أن المشروبات المحلاة بالسكر (المشروبات الغنية بالسكر) على وجه الخصوص تزيد من مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى المراهقين - حيث تميل هذه الفئة العمرية إلى شرب أكبر كمية من المشروبات المحلاة، وهناك أيضاً بعض الأبحاث التي تشير إلى أن تناول الكثير من السكر المضاف على شكل مشروبات محلاة بالسكر يزيد من خطر الإصابة بالنوع الثاني من مرض السكري

أنواع السكر في غذائنا :

1- السكر الطبيعي :

الأطعمة التي تحتوي على السكريات بطبيعتها عادة ما تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن والماء. وتعد الفاكهة وبعض الخضروات أمثلة جيدة على هذه الأطعمة التي يجب أن تكون جزءاً مهماً من نظامنا الغذائي اليومي .

على سبيل المثال يعد البرتقال أو الكيوي مصدراً أساسياً لفيتامين (ج) أو ما يسمى بفيتامين (سي) كما أن الحليب يحتوي على كميات جيدة من فيتامين "أ" و "د" والكالسيوم .

2- السكر المضاف "السكر الحرة"

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية ، فإن مصطلح "السكريات الحرة" يشير إلى :

- جميع السكريات الأحادية والسكريات الثنائية التي تضاف إلى الأغذية من جانب صانعيها أو طاهيها أو مستهلكها وتشمل:

- السكريات الأحادية: الجلوكوز والجالاكتوز والفركتوز.
- السكريات الثنائية: السكروز أو سكر المائدة.
- السكريات التي توجد بشكل طبيعي في العسل والشراب وعصير الفواكه وتركيزات وعصائر الفواكه غير المحلاة .

المصادر:-

يعتقد الكثير من الناس أن الحلويات هي المصدر الرئيس للسكريات المضافة ، وعلى العكس هناك العديد من الأطعمة والمشروبات قد تحتوي على سكريات مضافة. مثل :

- المشروبات المحلاة مثل المشروبات الغازية العادية بعض مشروبات الفاكهة والعصائر ومشروبات الطاقة .
- الأطعمة الخفيفة ، مثل البسكويت .
- الأطعمة الجاهزة للأكل ، مثل صلصات المعكرونة والسلطات .
- يضيف بعض الأشخاص أيضًا السكر إلى ما يأكلونه ويشربونه ، مثل رش السكر أو شراب العسل فوق الحبوب أو إضافة مبيضات النكهة إلى القهوة.

يجب التقليل من السكريات المضافة مما يعطي مساحة أكبر للأطعمة والمشروبات المغذية المحتوية على السكر الطبيعي والغنية بالفيتامينات .

المسميات الأخرى لتحديد مصادر السكريات المضافة على البطاقة الغذائية :

يجب أن نعلم أن هناك مسميات عديدة للسكر ومن الأسماء الشائعة للسكر

- 1- شراب الذرة، سكر القصب، تركيز الفاكهة ، مولاس " دبس السكر" ، شراب الفاكهة ، شراب الشعير ، شراب القيقب ، رحيق الصبار ، عسل ، والكلمات التي تنتهي ب " أوز" .
- 2- يجب أن نعلم أن المكونات التي تأتي في رأس القائمة في الملصق الغذائي تشكل الكمية الأكبر في أي منتج أو مشروب غذائي.

نصائح حول كيفية تقليل مصادر السكريات المضافة

- تضمين النظام الغذائي اليومي خيارات صحية من المجموعات الغذائية للطبق الصحي العماني (الخضروات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة والحليب الطازج ومنتجاته بدون إضافة السكر)
- تشجيع المشروبات الصحية مثل الحليب والماء للأطفال الصغار بدلا عن المشروبات السكرية والعصائر
- يفضل تناول الفواكه كاملة بدلا عن العصائر الطازجة والمصنعة لتقليل كمية السكر المأخوذة
- استبدال عصير الفاكهة المنكه بنسبة 100٪ بعصير الفاكهة الطازج وغيرها من المشروبات بنكهة الفاكهة لكبار السن والأطفال.
- شرب الحليب الطازج وبدون نكهات بدلا من حليب الشوكولاتة والنكهات الأخرى.
- التقليل من استخدام المربي ويفضل اختيار المربي بدون إضافة سكر.
- تحلية الزبادي غير المنكه وقليل الدسم الطازج بالفاكهة الطازجة أو المجمدة أو المعلبة (في عصيرها الخاص وغير مضاف لها السكر) بدلا من الزبادي الذي يباع جاهزا بنكهة الفاكهة.
- إضافة القرفة والفواكه المجففة إلى الشوفان الخالي من النكهات عند تحضير شوربة الشوفان بدلا من الشوفان سريع التحضير.
- تحضير عصائر الفاكهة بالحليب (smoothie) في المنزل باستخدام الفواكه الطازجة أو المجمدة منزليا والحليب قليل الدسم .
- التغلب على العطش بشرب الماء أو الحليب قليل الدسم بدلا من المشروبات المحلاة والمشروبات الغازية والرياضية، ومشروبات الطاقة.
- قراءة البطاقة الغذائية وقائمة المكونات لمعرفة كمية السكر المضاف في المنتج.

التوصيات الغذائية من المدخول اليومي من السكر المضاف:

توصي منظمة الصحة العالمية بخفض مدخول السكريات الحرة (المضافة) للكبار والصغار إلى أقل من 10٪ من إجمالي السعرات الحرارية اليومية. ومن شأن خفض أكثر من ذلك إلى 5٪ من إجمالي مدخول الطاقة أن يحقق فوائد صحية إضافية.

لذلك علينا التقليل من السكريات المضافة للمحافظة على صحتنا والوقاية من العديد من الأمراض المزمنة مثل مرض السمنة والسكري وأمراض القلب والأوعية الدموية.

References:

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2019). *Eating Right with Less Added Sugar*. Retrieved from: <https://www.eatrightpro.org/-/media/eatright->

files/nationalnutritionmonth/handoutsandtipsheets/nutritiontipsheets/2020/eat-rightwilesaddsuar_nnm2020_final.pdf?la=en&hash=0E01EB8465BA61C58D33CC016195B596D77E95EE

- British Dietetic Association. (2019). Sugar: *Food Fact Sheet*. Retrieved from: <https://www.bda.uk.com/resource/sugar.html>