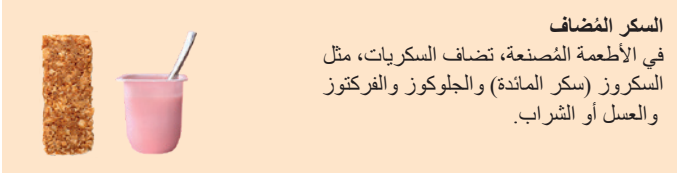


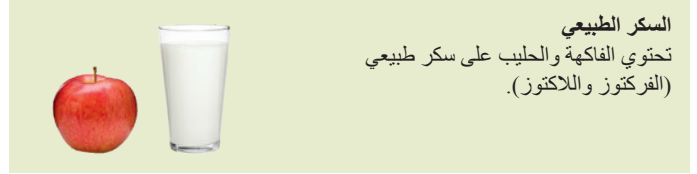
السكر: القليل منه كثير

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



السكر المضاف

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



السكر الطبيعي

تحتوي الفاكهة والحليب على سكر طبيعي (الفركتوز واللاكتوز).

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

مثال يومي على ٢٨ جرامًا من السكر المضاف*

كوب واحد من زبادي الفاكهة 180 جرامًا

50 جرامًا من حبوب الإفطار المقرمشة

4 جرامات =

الحد الأقصى الموصى به للكمية:

الأطفال
30 جرامًا من السكر المضاف
يومياً بحد أقصى

الشخص البالغ
50 جرامًا من السكر المضاف
يومياً بحد أقصى

7.5 مكعب سكر

12.5 مكعب سكر

معلومات مفيدة

200 مل من شراب الفاكهة

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

ملعقة كبيرة 15 جرامًا من المربى

مقدار 20 جرامًا من الكاتشب

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

شرب الأجاج أو البلح أو القيقب

عصير الكمثرى

العسل

السكر البني

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

استثناء

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

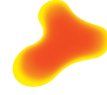
بدائل السكر

مثل الإيسومالت واليوربيتول والإكسيليتول

المُحلّيات الاصطناعية

مثل الأسبارتام والسيكلامات والسكرين

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



كيف يمكن تقليل السكر المُستهلك أثناء الحياة اليومية

النصيحة الأولى

استبدال المشروبات المحلاة بالمشروبات الخالية من السكر:

200 مل من الشاي المُثلج



البديل:

شاي فواكه أو شاي عشبي غير مُحلى
لا يحتوي على السكر



200 مل من المشروب الحلو



البديل:

ماء الصنبور* أو المياه المعدنية
لا تحتوي 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:

50 جراماً من حبوب الإفطار المقرمشة



البديل:

مزج 40 جراماً من حبوب الإفطار غير المُحلاة مع ملعقة كبيرة
من المكسرات المطحونة و50 جراماً من الفاكهة الطازجة



كوب واحد من زبادي الفاكهة 180 جراماً



البديل:

مزج 100 جرام من اللبن الرائب
مع 50 جراماً من الفواكه



النصيحة الرابعة

إعداد المأكولات في المنزل:

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

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

النصيحة الثالثة

مزج عصائر الفاكهة بالماء:

200 مل من عصير الفاكهة الطبيعية 100 %



البديل:

200 مل من عصير الفاكهة المُخفف بالماء
(نسبة 1/3 عصير و2/3 ماء)



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

النصيحة الخامسة

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

قطعة من الكيك بكريمة الحليب



أو

حوالي 10 قطع من حلوى "الدب
المطاطي" الجيلاتينية



أو

قطعة (صف) من الشوكولاته



بدعم من: