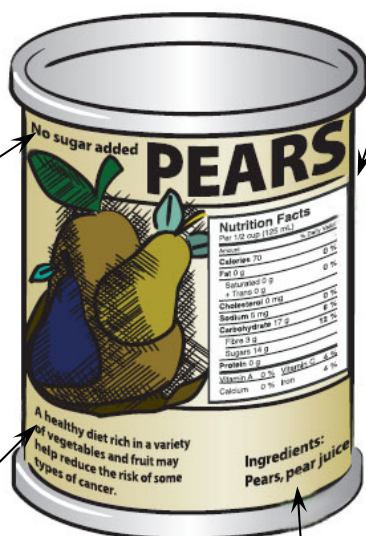


برچسب‌ها را بخوانید

اطلاعات تغذیه‌ای برچسب‌های مواد خوراکی ...

- به شما کمک می‌کنند آگاهانه غذای خود را انتخاب کنید.
- به شما کمک می‌کنند به توصیه‌های راهنمای غذایی کانادا برای داشتن یک تغذیه سالم عمل نمایید.
- لازم است که روی بیشتر بسته‌بندی‌های مواد خوراکی وجود داشته باشند.
- بر اساس مقررات وزارت بهداشت کانادا هستند.

ادعاهای تغذیه‌ای
 دو نوع ادعای تغذیه‌ای وجود دارد:
 (۱) ادعاهای تغذیه‌ای مربوط به محتوای ماده خوراکی: که به شما در مورد یکی از مواد خوراکی مثل نمک، چربی یا شکر اطلاعاتی می‌دهد.
 (۲) ادعاهای تغذیه‌ای مربوط به سلامتی: که به شما می‌گوید چطور رژیم غذایی بر سلامتتان تأثیر می‌گذارد.



جدول اطلاعات تغذیه‌ای

این جدول اطلاعات مربوط به میزان کالری و مقدار ۱۳ نوع ماده مغذی در هر وعده از آن خوراکی را نشان می‌دهد.

اطلاعات تغذیه‌ای	
هر نصف فنجان (۱۲۵ میلی‌لیتر) شامل:	
مقدار	% ارزش روزانه
کالری ۷۰	
چربی ۰ گرم	۰ %
اشباع ۰ گرم + ترنس ۰ گرم	۰ %
کلسترول ۰ میلی‌گرم	
سدیم ۵ میلی‌گرم	۰ %
هیدرات کربن ۱۷ گرم	۶ %
فیبر ۳ گرم	۱۲ %
شکر ۱۴ گرم	
پروتئین ۰ گرم	
ویتامین A ۰ %	ویتامین C ۴ %
کلسیم ۰ %	آهن ۴ %

فهرست محتویات
 فهرست محتویات به شما می‌گوید که این ماده غذایی حاوی چه اجزایی است.

همه چیز درباره مواد غذایی



چرا مواد مغذی موجود در جدول اطلاعات تغذیه‌ای برای سلامتی شما مهم هستند؟

چربی

چربی، انرژی و مواد مغذی لازم برای بدن شما را فراهم می‌آورد. گرچه، اگر بیش از حد چربی بخورید یا بیش از حد انواع خاصی از آن، مانند چربیهای اشباع شده یا چربیهای ترنس (trans) را مصرف نمایید، ممکن است دچار بیماری قلبی یا دیابت نوع ۲ شوید.

کلسترول

بدن شما بیشتر کلسترول مورد نیازش را تولید می‌کند، اما مقداری کلسترول هم از غذایی که می‌خورید کسب می‌نماید. کلسترول، سلولها و هورمونهای بدن شما را می‌سازد. چنانچه مقدار کلسترول در خون بیش از حد باشد، می‌تواند منجر به حمله قلبی یا سکته مغزی شود.

سدیم

سدیم نام دیگر نمک طعام است. نمک به تنظیم مایعات بدن کمک می‌کند، اما برای برخی از مردم خوردن مقدار زیاد نمک ممکن است زیانبار باشد.

هیدرات کربن

هیدرات کربن، انرژی مورد نیاز عضلات و مغز شما را فراهم می‌کند. شکر و الیاف (فیبر-Fibers) دو نوع هیدرات کربن هستند که در جدول اطلاعات تغذیه‌ای ذکر شده‌اند.

اگر بیماری قند (دیابت) دارید، می‌توانید با انجام کارهای زیر به کنترل قند خونتان کمک کنید:

- هیدرات کربنها را به طور یکنواخت بین وعده‌های غذایی و تنقلات روزانه خود تقسیم کنید.
- غذاهای غنی از فیبر بخورید.

پروتئین

پروتئین، عضلات، استخوانها و دندانهای شما را می‌سازد.

اطلاعات تغذیه‌ای	
هر قاشق چایخوری (۱۵ گرم)	
مقدار	% ارزش روزانه
کالری ۱۰۰	
چربی ۸ گرم	۱۲ %
اشباع ۱ گرم + ترنس ۱ گرم	۱۰ %
کلسترول ۰ میلی‌گرم	
سدیم ۷۶ میلی‌گرم	۳ %
هیدرات کربن ۳ گرم	۱ %
فیبر ۲ گرم	۸ %
شکر ۰ گرم	
پروتئین ۴ گرم	
ویتامین A ۰ %	ویتامین C ۰ %
کلسیم ۱ %	آهن ۰ %

ویتامینها

ویتامین آ (A) پوست و قدرت بینایی شما را سلامت نگه می‌دارد. ویتامین ث (C) به بدن شما کمک می‌کند تا با عفونتها مبارزه نماید.

مواد معدنی

کلسیم، دندانها و استخوانهایتان را محکم می‌کند و ممکن است از پوکی استخوان جلوگیری نماید. آهن به گلبولهای قرمز خون کمک می‌کند تا اکسیژن را به تمام نقاط بدن شما حمل نمایند.

به خوراكتان تنوع ببخشید تا تمام مواد مغذی مورد نیاز بدنتان را کسب کنید.

۵ دقیقه برای خواندن جدول اطلاعات تغذیه‌ای وقت بگذارید

آیا ۵ دقیقه فرصت دارید؟ این ۵ مرحله آسان را دنبال کنید تا جدول اطلاعات غذایی را به طور کامل بخوانید

۱- اندازه هر وعده

اگر شما به اندازه وعده‌ای که در جدول مشخص شده است مصرف کنید، همان مقدار کالری و مواد مغذی را که نوشته شده دریافت خواهید کرد. همیشه اندازه وعده گفته شده روی بسته‌بندی را با میزان مصرف خود مقایسه کنید.

۲- کالری

مقدار کالری به شما می‌گوید که از هر وعده غذای بسته‌بندی شده چه مقدار انرژی کسب خواهید کرد.

۳- درصد ارزش روزانه (% daily value)

درصد ارزش روزانه، مقدار مواد مغذی را به مقیاس صفر تا ۱۰۰ درصد مشخص می‌کند. این مقیاس به شما می‌گوید که آیا مقدار خیلی زیاد یا مقدار خیلی کمی از یک ماده مغذی در هر وعده از آن غذا وجود دارد.

۴- دریافت مواد مغذی زیر را کاهش دهید:

- چربی، چربی اشباع و چربی ترنس
- کلسترول
- سدیم

مواد غذایی بسته‌بندی شده‌ای را انتخاب کنید که درصد ارزش روزانه چربی و سدیم آنها کم باشد، به ویژه اگر در معرض خطر بیماریهای قلبی و دیابت هستید.

۵- مواد مغذی زیر را بیشتر مصرف کنید:

- هیدرات کربن
- فیبر
- ویتامین A و ویتامین C
- کلسیم
- آهن

مواد غذایی بسته‌بندی شده‌ای را انتخاب کنید که درصد ارزش روزانه این مواد مغذی در آنها زیاد باشد. اگر دیابت دارید، مراقب مقدار هیدرات کربنی که مصرف می‌کنید باشید، چون میزان قند خون شما را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

اطلاعات تغذیه‌ای	
هر فنجان (۵۵ میلی‌لیتر) شامل:	
مقدار	% ارزش روزانه
کالری ۲۲۰	
چربی ۲ گرم	% ۳
اشباع ۰ گرم + ترنس ۰ گرم	% ۰
کلسترول ۰ میلی‌گرم	
سدیم ۲۷۰ میلی‌گرم	% ۱۱
هیدرات کربن ۴۴ گرم	% ۱۵
فیبر ۸ گرم	% ۳۲
شکر ۱۶ گرم	
پروتئین ۶ گرم	
ویتامین A % ۰	ویتامین C % ۰
کلسیم % ۴	آهن % ۴۰

کاربرد درصد ارزش روزانه (% Daily Value)

از "درصد ارزش روزانه" استفاده کنید تا بدانید آیا مقدار یک ماده مغذی در هر وعده از آن غذای بسته‌بندی شده کم است یا زیاد.

درصد ارزش روزانه چیست؟

درصد ارزش روزانه، مقدار یک ماده مغذی را در مقیاس صفر تا ۱۰۰٪ مشخص می‌کند. این مقیاس به شما می‌گوید که آیا یک ماده مغذی در غذای بسته‌بندی شده کم است یا زیاد.

اطلاعات تغذیه‌ای	
هر نصف فنجان (۸۵ گرم) شامل:	
مقدار	% ارزش روزانه
کالری ۶۰	
چربی ۰ گرم	% ۰
اشباع ۰ گرم + ترنس ۰ گرم	% ۰
کلسترول ۰ میلی‌گرم	
سدیم ۳۵ میلی‌گرم	% ۱
هیدرات کربن ۱۴ گرم	% ۵
فیبر ۳ گرم	% ۳۲
شکر ۰ گرم	
پروتئین ۳ گرم	
ویتامین A ۴۰٪	ویتامین C ۶٪
کلسیم ۲٪	آهن ۸٪



کم و زیاد یعنی چه؟
<p>بباید نگاهی به درصد ارزش روزانه جدول اطلاعات تغذیه‌ای روی یک بسته سبزیجات ببندیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • یک وعده از این سبزیجات، ۵٪ هیدرات کربن دارد. این کم است چون در درجه‌های پایین مقیاس قرار می‌گیرد. • یک وعده از این سبزیجات ۴۰٪ ویتامین A دارد این زیاد است. چون در درجه‌های بالای مقیاس قرار می‌گیرد.

با استفاده از درصد ارزش روزانه، غذاهای سالم‌تری را انتخاب کنید.

همه چیز در مورد هیدرات کربن

برای بیماران دیابتی، هیدرات کربن یکی از مهمترین مواد مغذی موجود در جدول اطلاعات تغذیه‌ای است.

اطلاعات تغذیه‌ای	
هر فنجان (۵۵ گرم) شامل:	
مقدار	% ارزش روزانه
کالری ۲۲۰	
چربی ۲ گرم	۳ %
اشباع ۰ گرم + ترنس ۰ گرم	۰ %
کلسترول ۰ میلی‌گرم	
سدیم ۲۷۰ میلی‌گرم	۱۱ %
هیدرات کربن ۴۴ گرم	۱۵ %
فیبر ۸ گرم	۳۲ %
شکر ۱۶ گرم	
پروتئین ۶ گرم	
ویتامین A ۰ %	ویتامین C ۰ %
کلسیم ۴ %	آهن ۴۰ %

چگونه هیدرات کربن روی بدنتان تأثیر می‌گذارد؟

هیدرات کربنی که می‌خورید در بدنتان تبدیل به گلوکز (شکر) می‌شود، که انرژی شما را تأمین می‌کند. اگر مبتلا به یکی از انواع دیابت هستید، باید مراقب مقدار هیدرات کربنی که مصرف می‌کنید باشید تا بتوانید میزان قند خونتان را کنترل کنید.

چه نوع غذاهایی هیدرات کربن را تأمین می‌کنند؟

هیدرات کربن از غلات صبحانه، نانها، برنج، ماکارونی و سایر محصولات حاصل از غلات، حبوبات و برخی از سبزیجات، میوه، برخی از محصولات لبنی و شکرهای تصفیه شده تأمین می‌شوند.

انواع هیدراتهای کربن چیست؟

- نشاسته‌ها (نان، ماکارونی، و سیب زمینی)
- شکرها (شامل انواع طبیعی موجود در میوه‌ها، سبزیجات و شیر، و نیز انواع تصفیه شده مثل شکر سفید، شکر قهوه‌ای، عسل و ملاس)
- فیبر (غذاهای تهیه شده از غلات سبوس‌دار، سبزیجات و میوه‌ها)

آیا نوع هیدرات کربنی که مصرف می‌کنید بر میزان قند خونتان تأثیر دارد؟

بله برای بیماران مبتلا به دیابت، نوع هیدرات کربن یکی از عوامل کنترل قند خون است. به جز فیبر، سایر انواع هیدرات کربنهایی که می‌خورید تبدیل به قند خون می‌شوند. خوردن غذاهایی با محتوای زیاد فیبر ممکن است قند خون شما را کاهش دهد و کمک خواهد کرد تا احساس سیری کنید.

همچنین مقدار هیدرات کربنی که در هر وعده می‌خورید در کنترل قند خونتان اهمیت دارد. در مورد مقدار هیدرات کربنی که مناسب شما باشد با یک متخصص تغذیه صحبت کنید.

آیا مهم است که مقدار هیدرات کربن مصرفی خود را به طور یکنواخت در طول روز تقسیم کنید؟

تقسیم یکنواخت هیدرات کربن بین وعده‌های غذا و تنقلات در طول روز به بدن شما کمک می‌کند که بهتر میزان قند خون را کنترل کنید، به علاوه وقتی که هیدرات کربن را بصورت قسمتی از یک وعده غذا مصرف می‌کنید، قند خونتان با سرعت کمتری افزایش می‌یابد.

مأخذ:

http://www.healthyeatingisinstore.ca/pdf/ENG_RGB_FactSheet.pdf

"انجمن دیابت کانادا" (Canadian diabetes Association) و "متخصصین تغذیه کانادا" (Dietitians of Canada) سال ۲۰۰۵
www.healthyeatingisinstore.ca

مقاله برجسبها را بخوانید با عنوان اصلی *Look at the label* از مأخذ فوق توسط خانم مریم دادخواه، متخصص تغذیه و به سفارش گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی (ICSG) در آگوست ۲۰۰۶ به فارسی ترجمه شده است.

تذکر: اطلاعاتی که از طریق تارنمای گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی (Iranian Cancer Support Group-ICSG) www.iraniancancersupport.com به شما داده می‌شود، حالت کلی و عمومی دارد و نباید جایگزین مشاوره تخصصی با پزشک متخصص شود.

قبل از اتخاذ هر تصمیمی در زمینه سلامتی خود ابتدا با پزشک معالجتان مشورت نمایید و اگر در شرایطی خاص سؤالی در مورد وضعیت جسمانی خود دارید، حتماً با پزشک معالجتان آن را در میان بگذارید.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی تمام سعی خود را می‌کند تا بتواند اطلاعات صحیح را از طریق تارنمای www.iraniancancersupport.com در اختیارتان قرار دهد، اما هیچ چیزی خالی از اشتباه و صد در صد صحیح نمی‌تواند باشد.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی هیچگونه فرآورده دارویی یا روش درمانی را تأیید نمی‌کند؛ به همین ترتیب، کیفیت خدمات هیچکدام از سازمانهای ذکر شده در این نوشته یا تارنمای www.iraniancancersupport.com را ارزیابی نمی‌نماید.

گروه ایرانی حمایت از بیماران سرطانی (ICSG)