

## المصطلحات الغذائية على المنتجات الغذائية

قد يكون من المشوش رؤية بعض العبارات كمخفض الدهون أو قليل الدسم على علب وأكياس المواد الغذائية. وذلك لأنكم لن تجدوا أي شرح أو تفسير لهذه المصطلحات، فهل للمصطلحين كمخفض الدهون أو قليل الدسم المعني نفسه؟ ليس بالضرورة . فقد عمدت منظمة الصحة والتغذية إلى تحديد وتنظيم استخدام المصطلحات المتعلقة بالتغذية . وقد أصبح بالتالي بإمكان الصناعات اللجوء إلى هذه المصطلحات بهدف لفت انتباهكم إلى المواد الغذائية التي تحتوي على القليل أو على الكثير من المواد الغذائية على أنواعها.

إليك ما تشير عليه بعض هذه المصطلحات الشائعة:

المصطلح الغذائي	معناه	مرادفاته	أمثلة محددة
خال من الدسم	المنتج خال تماماً من المادة قيد البحث، وإذا كانت تلك المادة المغذية موجودة فهي موجودة بمقادير لا تذكر	من دون مصدر لا يذكر غذائياً غير جدير بالذكر لا، صفر	خال من الدسم 0.5 غرام أو أقل خال من الكوليسترول ملغرامان أو أقل خال من الصوديوم 5 ملغم أو أقل خال من السكر 0.5 غرام أو أقل
خفيف	يجب أن يحتوي على كمية من السعرات الحرارية أقل بال نصف أو الثلث من تلك الموجودة في المنتج العادي	لايت	ساور كريم خفيف صوديوم خفيف
قليل	يلتقي هذا المصطلح مع تحديد كلمة قليل في حال كان يمكننا استهلاك هذا الطعام بكميات كبيرة من دون أن نتخطي الإرشادات الغذائية المتعلقة بدهون والكوليسترول والصوديوم والسعرات الحرارية	قليل بعض يحتوي على مقدار صغير من مصدر قليل من	قليل الدسم 3 غرام أو أقل قليل الدهون المشبعة غرام واحد أو أقل قليل الصوديوم: 140 ملغم أو أقل قليل جداً بالصوديوم: 3 ملغم أو أقل قليل السعرات الحرارية : 40 سعرة حرارية أو أقل قليل الكوليسترول 20 ملغم أو أقل و 2 غرام أو أقل من الدهون المشبعة
مخفض	ينبغي على المادة المغذية أن تحتوي على نسبة من المادة المغذية أو السعرات الحرارية أقل من 25% من تلك الموجودة في المنتج العادي، انتهوا إذ يمكن للمنتج العادي أن يحتوي على نسبة عالية جداً من الصوديوم والدهون والسعرات	أقل أدنى	مخفض الصوديوم مخفض الدهون نسبة قليلة من السعرات الحرارية