

فهم البطاقة الغذائية

تعتبر البطاقة الغذائية وسيلة ممتازة لتمييز المواد الغذائية الصحية عن تلك غير الصحية . وقد تبدو لكم للوهلة الأولى الأرقام والنسب المئوية الواردة على البطاقة الغذائية مهولة ومرعبة . لكنكم عندما تعتادون على شكلها ستجدون أنها تحيطكم علماً بمكونات المنتج وتساعدكم على التمييز والمقارنة في ما بين الميزات الغذائية المختلفة للمنتجات المتشابهة.

حجم الحصة: تركز المعلومات الغذائية حول حجم الحصة على الكمية التي يأكلها الناس إجمالاً من هذا المنتج، كما وترتكز على أحجام الحصص أيضاً على مكاييل منزلية متعارف عليها من قبل الجميع كالكوب، والأونصة (30 غرام) والقطعة. تتميز إجمالاً المواد الغذائية المتشابهة بأحجام حصصها المتشابهة أيضاً.

السرعات الحرارية: تشير كمية السرعات الحرارية الواردة على البطاقة الغذائية إلى كمية السرعات الحرارية الموجودة في حصة واحدة من المنتج. فترون مثلاً في هذا المثل أن ست قطع من الوافر تحتوي على 130 سعرة حرارية . بالإضافة إلى ذلك، يتعين عليكم أن تنتبهوا أيضاً إلى أنواع السرعات الحرارية المختلفة لدي مقارنتكم في ما بين المنتجات المتشابهة، إذ تظهر البطاقة الغذائية كمية السرعات الحرارية الناجمة عن الدهون والموجودة في الحصة الواحدة من المنتج. فنري هنا مثلاً أن 40 سعرة حرارية من السرعات الحرارية الـ 130 ناجمة عن الدهون.

المواد المغذية: ينبغي على شركات المواد الغذائية أن تحدد ما تحوي عليه الحصة الواحدة من المنتج من كميات دهون وأنواعها، ومن إجمالي الدهون، ودهون مشبعة وكوليسترول وصوديوم وإجمالي كربوهيدرات وألياف غذائية وسكر وبروتين وفيتامين أ و ج والكالسيوم والحديد إذ يمكن للقليل أو الكثير جداً من هذه المواد الغذائية أن يكون له تأثير على صحتكم.

➤ خففوا من استهلاككم لهذه المواد المغذية : الدهون البحتة، والدهون المشبعة والدهون الصناعية المتحولة، والكوليسترول والصوديوم.

➤ أكثروا من استهلاككم لهذه المواد المغذية: الألياف الغذائية وفيتامين أ وفيتامين ج والكالسيوم والحديد.

النسبة المئوية للقيمة اليومية: تظهر أرقام القيمة اليومية الواردة على البطاقة الغذائية ما تحتوي عليه الحصة الواحدة من المنتج من كميات مواد مغذية موصي باستهلاكها يومياً، وترتكز هذه النسب المئوية على حمية مكونة من 2000 سعرة حرارية في اليوم . فمثلاً إذا أظهرت البطاقة

الغذائية أن 4.5 جرامات من إجمالي الدهون الموجودة في حصة واحدة من منتج ما تشكل نسبة 7% من إجمالي الدهون التي يتعين على الشخص العادي استهلاكها في اليوم، فهذا يعني أنه لا تزال لديكم نسبة 93% من الدهون التي يمكنكم استهلاكها خلال هذا اليوم . في النهاية ، صحيح أنكم قد تستهلكون عدّاً أقل أو أكثر من 2000 سعرة حرارية في اليوم، إنما يمكنكم في جميع الحالات اللجوء إلى النسب المئوية للقيمة اليومية كمرجع لكم في نظامكم الغذائي.