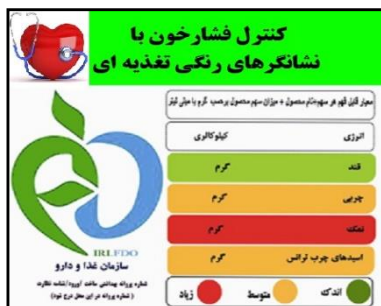


کنترل فشارخون با نشانگرهای رنگی تغذیه ای

نشانگر رنگی تغذیه ای چیست؟



همه ما می دانیم برقی از اجزاء مواد غذایی از قبیل چربی، قندها و یا نمک برای برخی افراد در سنین مختلف و یا برای افراد دارای بیماری های مختلف می توانند مفید و یا مضر باشد. به عنوان مثال افراد دارای فشار فون نباید مواد غذایی که حاوی نمک زیادی می باشد

مصرف کنند.

با استفاده از نشانگر رنگی بر روی برپسب محصولات تولیدی غذایی و آشامیدنی، مصرف کننده می تواند از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس هر ماده غذایی مطلع شود و به این ترتیب با اطلاعات بدست آمده، نوع و میزان مصرف هر ماده غذایی را به صورت روزانه تشخیص داده و انتفاع نماید که کلیه ویژگی های مذکور بر اساس هر سهم ماده غذایی و با رنگ های مختلف همانند پراغ راهنما مشخص شده است.

بیماران فشارخون و سایر افراد با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای می توانند محصولات غذایی را با توجه به مقدار انرژی، قند، چربی، نمک و میزان اسیدچرب ترانس موجود در آن انتخاب و به سلامت خود کمک کنند.

هر کدام از رنگهای نشانگرهای مواد غذایی چه مفهومی دارند؟



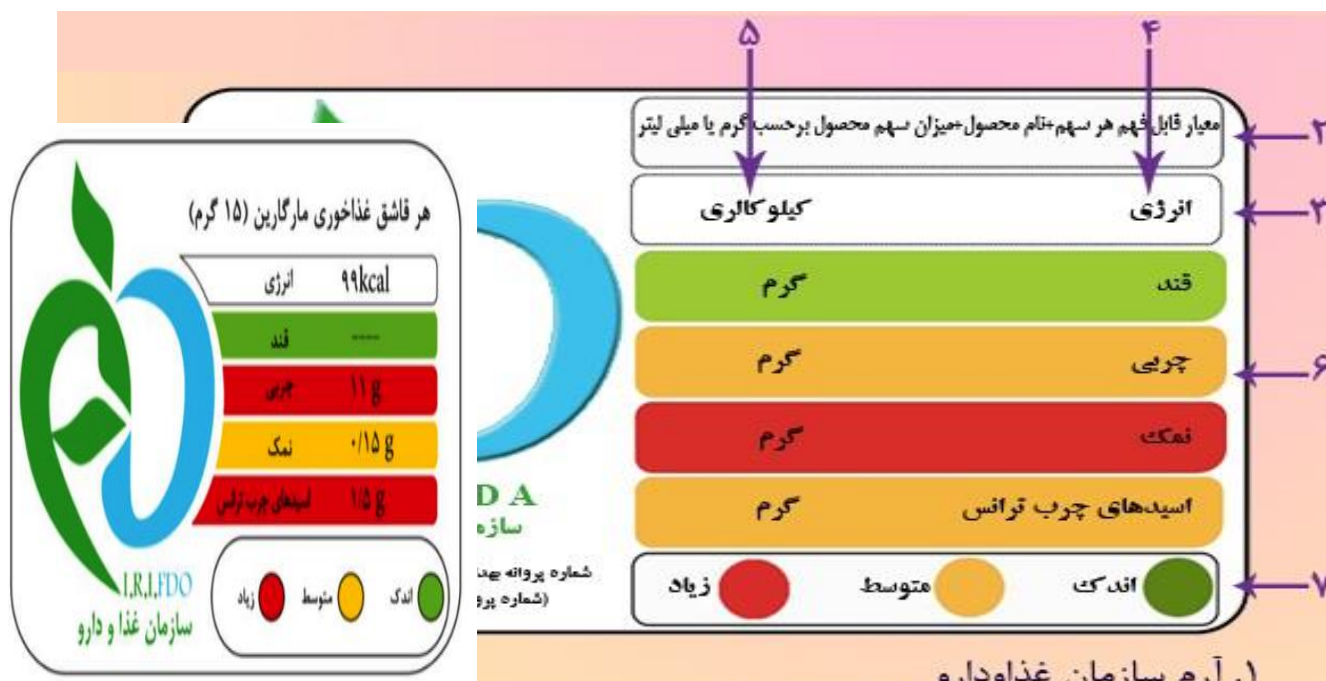
سبز: رنگ سبز نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر مناسب در ماده غذایی می باشد. برای مثال پنانچه مقدار قند در نشانگر دارای رنگ سبز باشد، مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار کمی قند بوده و آن محصول برای کسانی که تمایل به مصرف قند بالا در رژیم غذایی خود را ندارند مناسب می باشد.

نارنجی: رنگ نارنجی نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. برای مثال پنانچه مقدار اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار متوسطی اسیدهای چرب ترانس می باشد.

نارنجی: رنگ نارنجی نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر متوسط در ماده غذایی می باشد. برای مثال پنانچه مقدار اسیدهای چرب ترانس در آن ماده غذایی باشد مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار متوسطی اسیدهای چرب ترانس می باشد.

قرمز: رنگ قرمز نشان دهنده وجود آن جزء در مقادیر بالا در ماده غذایی می باشد. به عنوان مثال پنانچه مقدار نمک در نشانگر دارای رنگ قرمز باشد، مفهوم این است که آن ماده غذایی حاوی مقدار زیادی نمک می باشد و ممکن است این ماده غذایی برای فرد دارای فشار خون بالا مناسب نباشد. باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

بخش های هشتمانه معرفی و طراحی نشانگرهای رنگی تغذیه ای

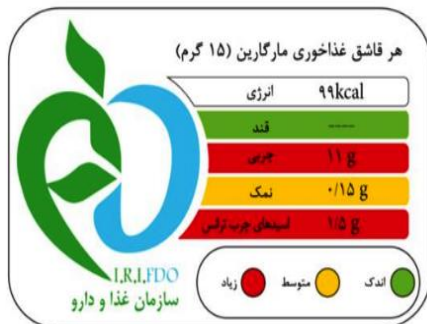


۱. آرم سازمان غذا و دارو
۲. معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
۳. میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری
۴. شاخص های مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
۵. مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخص های مورد ارزیابی در اندازه سهم
۶. نشانگرهای رنگی (رنگ های تعیین شده برای هر شاخص)
۷. راهنمای رنگها
۸. شماره پروانه های بهداشتی تولید/ ورود

توجه: در خصوص آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی چند، نمک و چربی می باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود. ما می توانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلاً بین دو نوع بیسکویت، یا دو نوع ماست یا بین دو نوع کیک، محصولی که مقدار کمتری چند، نمک و یا چربی دارد را انتخاب کنیم. به مثال زیر توجه کنید:

- ۱- کنسرو تن ماهی شماره ۱ دارای ۱۶/۲ گرم چربی کل بوده و به رنگ قرمز می باشد.
- ۲- کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳/۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی می باشد. طبیعی است که انتفاخ تن ماهی شماره ۲ ارجحیت دارد.

برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه ای در هر قاشق غذاخوری مارگارین (۱۵ گرم):



- دارای ۹۹ کیلو انرژی می باشد.
- میزان قند محصول با رنگ سبز نشان دهنده مقدار مناسب می باشد در واقع این محصولات غذایی فاقد قند می باشد.
- میزان نمک با رنگ نارنجی نشان دهنده میزان متوسط نمک در این محصول بوده و مصرف مکرر آن توصیه نمی گردد.
- مقدار چربی و اسیدهای چرب ترانس با رنگ قرمز نشان دهنده مقدار بالای چربی است و برای افراد با وزن بالا و یا چربی فزون بالا دارند توصیه نمی شود.

اگر چه نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی یک محصول نشان می دهد که یک محصول با ویژگی های تغذیه ای متفاوت تولید می شوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو و تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه های بهداشتی، غیر مجاز بوده و قابل مصرف نمی باشند.

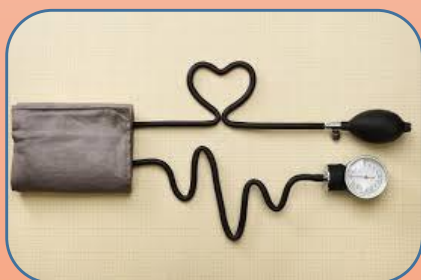


نشان ایمنی و سلامت که سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته میشود. این نشان بر روی برچسب محصولات درج می شود

نشان ایمنی و سلامت محصول غذایی

که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین ها ، کم بودن میزان چربی ، نمک و بدون افزودنی های مصنوعی و شیمیایی و قند می باشند.

بیماران فشارخونی با توجه به نشانگرهای رنگی تغذیه ای و برچسب مواد غذایی باید مواد غذایی را انتخاب کنند که :



- ۱- نمک (سدیم) کمتری دارد.
- ۲- چربی و اسیدهای چرب ترانس کمتری دارد.
- ۳- پتاسیم بیشتری دارد.
- ۴- منیزیم بیشتری دارد.
- ۵- کلسیم بیشتری دارد.