

همه ما می دانیم برخی از اجزاء مواد غذایی از قبیل چربی، قندها و یا نمک برای افراد در سنین مختلف می تواند مفید یا مضر باشد. به عنوان مثال افراد دارای فشار خون نباید مواد غذایی که دارای نمک زیادی می باشد. مصرف کنند. از این رو سازمان غذا و دارو اقدام به تدوین دستورالعمل درج نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذایی و آشامیدنی نموده است.



اهمیت چراغ راهنمای تغذیه ای

با الصاق چراغ راهنمای تغذیه ای با سه رنگ قرمز، زرد (نارنجی) و سبز بر روی برچسب محصولات تولیدی غذایی و آشامیدنی، مصرف کننده میتواند از محتوای انرژی، قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس هر ماده غذایی مطلع شده و به این ترتیب با اطلاعات بدست آمده، نوع و میزان مصرف هر ماده غذایی را بصورت روزانه تشخیص داده و انتخاب نماید که کلیه ویژگیهای مذکور بر اساس هر سهم ماده غذایی است.



رنگ قرمز: این رنگ نشان دهنده بالا بودن ماده مورد نظر در محصول غذایی می باشد که احتیاط در مصرف برای افراد با چربی و قند خون بالا لازم است.

رنگ نارنجی: میزان متوسطی از ماده مذکور را داشته و مشکلات تغذیه ای خاصی را ایجاد نمیکند ولی به مصرف کننده هشدارهای تغذیه ای را در صورت مصرف مکرر می دهد.

رنگ سبز: رنگ سبز مربوط به بهترین محدوده تغذیه ای برای آن ماده بوده و از نظر تغذیه ای برای کسی مشکل ساز نمیباشد.

جمع بندی

درج نشانگرهای رنگی با هدف افزایش آگاهی مصرف کنندگان، اصلاح الگوی مصرف و ارتقاء سلامت طراحی و تدوین گردیده است.

محصولات خوراکی عرضه شده باید مطابق ضوابط و قوانین سازمان غذا و دارو وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی تولید و دارای پروانه های ساخت معتبر باشند و همچنین برروی برچسب خود دارای نشانگر رنگی به شکل زیر باشند.

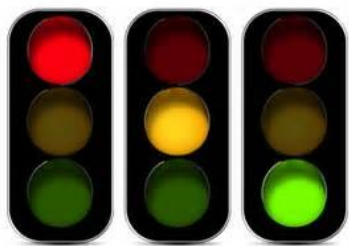


به عنوان مثال برای ۱۵ گرم مارگارین با توجه به شکل زیر میزان قند در حد مناسبی بوده ولی چربی و اسیدهای چرب ترانس رنگ قرمز دارند که شاید برای بعضی قابل استفاده بوده ولی برای کسانی که چربی خون و یا وزن بالا دارند چندان توصیه نمی شود.



مدیریت غذا و دارو

چراغ راهنمای تغذیه ای مواد غذایی



تهیه و تنظیم:

ناهید کرم زاد

مهر ماه ۹۴