

السكر: القليل منه كثير

تحتوي العديد من الأطعمة على السكر. لذلك تُكتب على ملصق القيمة الغذائية عبارة «قيمة السكر منه». وهذا يعني: يحتوي الطعام على أنواع مختلفة من السكر. وهذه هي الأنواع المختلفة من السكر:



وفي الحليب (وهو اللاكتوز).



السكر الطبيعي
يوجد السكر الطبيعي في الفاكهة (وهو الفركتوز)

السكر المُضاف

يضع المصنعون أنواعا مختلفة من السكر في الطعام، بحيث يُصبح طعمها أحلى ويتم شراؤها بشكل أكثر. هذا السكر يسمى: **السكر المُضاف**. على سبيل المثال سكر المائدة (السكروز) أو الجلوكوز أو الفركتوز أو العسل أو الشراب المركز.

كم من السكر المُضاف في اليوم؟

الأشخاص البالغون: 50 جراما من السكر المُضاف في اليوم بحد أقصى. ما يُساوي 12.5 مكعب سكر.
الأطفال: 30 جراما من السكر المُضاف في اليوم بحد أقصى. ما يُساوي 7.5 مكعب سكر.



في سويسرا نستهلك الكثير من السكر المُضاف. الكثير من السكر المُضاف يُضر بالأسنان ويؤدي إلى تسوسها. الكثير من السكر المُضاف يساعد على السمنة.

أمثلة عن الأطعمة التي تحتوي على كثير من السكر المُضاف:

4 جرام =

كوب واحد من بيتي سويس (50 جرام)



لوحة واحدة من رقائق الحبوب (26 جرام)



2 دسل مشروب نكتار الفاكهة



2.5 دسل* مشروب الشوكولاته



كمية من الكاتشب (20 جرام)



ملعقة كبيرة من المربي (15 جرام)



معلومات مفيدة

لا يكون الأمر أكثر صحية إذا استبدلت السكر الأبيض بهذه الأطعمة:



السكر البني



العسل



عصير الكمثرى



شراب الأغاف أو التمر أو القيقب

كيف أستهلك كمية أقل من السكر؟

النصيحة 1

لا تستهلك المشروبات الحلوة

2 دسل مشروب حلو



لكن

لا



المشروبات الخالية من السكر

ماء الصنبور أو ماء معدني بدون سكر

ماء الصنبور في سويسرا جيد جدا.



نعم



2 دسل من الشاي المثلج



لكن

لا



السكر الطبيعي

اخلط كوبا واحدا من الزبادي الطبيعي

+ كمية من الفواكه



نعم



لا تستهلك السكر المضاف

كوب واحد من زبادي الفواكه المحلي (180 جرام)



اخلط كمية من رقائق الحبوب بدون سكر

+ ملعقة كبيرة من المكسرات المطحونة
+ كمية من الفواكه



نعم



كمية من حبوب الإفطار المقرمشة (40 جرام)



النصيحة 3

لا تستهلك عصائر الفاكهة الخالصة

2 دسل عصير فاكهة خالص



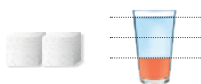
لكن

لا



عصير الفاكهة المخلوط بالماء

2 دسل من عصير الفاكهة المخفف بالماء
(نسبة 3/1 عصير و 2/3 ماء)



نعم



تحتوي عصائر الفاكهة الطبيعية أيضا على الكثير من السكر. لذا من الأفضل مزجها بالماء.

النصيحة 4

استخدم كمية من السكر أقل مما هو مذكور في الوصفة. خذ ثلثي (3/2) أو نصف (2/1) السكر فقط. على سبيل المثال: إذا كانت الوصفة تحتوي على 300 جرام من السكر، فاستخدم 200 أو 150 جراما.



النصيحة 5

استهلك الحلويات مرة في اليوم بحد أقصى ولكن فقط بكميات صغيرة، على سبيل المثال:



صف من الشوكولاته

أو



حوالي 10 قطع من حلوى
الدببة المطاطية

أو



شريحة من الكيك بكريمة
الحليب

أو



4 قطع بسكوت

بدعم من: