



!!  
مو كل شيء..

ينقال  
صحة

إشاعات تنتشر في  
شهر رمضان..



مو كل شيء !!  
ينقال صح

## الإشاعة

مشروب التوت المركز أخطر  
مشروب يمكن أن يدمر الجسم  
بسبب المواد المضافة

## الحقيقة

تقوم الهيئة بتقييم سلامة جميع  
المواد المضافة ومنها الألوان  
الصناعية قبل السماح باستخدامها  
في المواد الغذائية، ويسمح فقط  
باستخدام المواد المضافة التي ثبت  
علمياً سلامتها ومأمونيتها.



## نصيحة صحية

نظراً لأن هذه المشروبات منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على  
كميات عالية من السكر فينصح بالتقليل من استهلاك هذه المشروبات.



# مو كل شيء !! ينقال صح

## الإشاعة

لا يوجد فرق بين الحليب كامل الدسم والحليب قليل الدسم، والتفريق الحاصل بينهما هدفه تجاري

## الحقيقة

يوجد فرق بين أنواع نسبة دهن الحليب وذلك حسب ما تنص عليه اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 984 "الحليب المبستر" وتنص على أن تكون نسبة كل من دهن الحليب في أنواع حليب البقر المبستر كما هو مبين في الجدول أدناه:

نسبة الدهن	نوع الحليب
لا تقل عن 3%	حليب مبستر كامل الدسم
2% - 1%	حليب مبستر منزوع الدسم جزئياً (قليل الدسم)
لا تزيد عن 0.5%	حليب مبستر مقشود (خالٍ الدسم)



مو كل شيء !!  
ينقال  
صح

### الإشاعة

الرموز التي تبدأ بحرف E على بعض المنتجات الغذائية ترمز إلى منتجات وصبغات خطيرة ضارة بالصحة، ومن أشهرها E102, E150c, E151

### الحقيقة

الترميز على شكل حرف E متبوع بثلاثة أرقام أو أربعة هو ترميز للمواد المضافة ومعترف به دولياً، حيث تخضع هذه المواد لتقييم مستوى سلامتها ومأمونيتها، حيث لا يسمح إلا باستخدام المواد المضافة التي ثبت علمياً سلامتها ومأمونيتها.



مو كل شيء !!  
ينقال **صح**

## الإشاعة

الشعيرية سريعة التحضير تسبب  
السرطان لأنها تحتوي على مادة  
E-621

## الحقيقة

تعتبر مادة (E 621) جلوتامات الصوديوم الأحادية (MSG) ، أحد المضافات الغذائية المسموح باستخدامها وفق اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 2500 "المواد المضافة المسموح باستخدامها في المواد الغذائية"، ولم يثبت بالأدلة العلمية علاقتها بالسرطان أو بآثار سلبية خطيرة في حال تناولها باعتبارها مضافاً للأغذية



## نصيحة صحية

نظراً لأن الشعيرية سريعة التحضير منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على كميات عالية من الملح فينصح بالتقليل من تناولها.



مو كل شيء !!  
ينقال صح

## الإشاعة

مكعبات مرقة الدجاج  
تسبب السرطان

## الحقيقة

المكون الرئيسي لمكعبات مرقة الدجاج هو ملح جلوتامات الصوديوم (MSG)، ويعتبر من أحد المضافات الغذائية المسموح باستخدامها وفق اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 2500 "المواد المضافة المسموح باستخدامها في المواد الغذائية" ولم يثبت بالأدلة العلمية علاقتها بالسرطان.



## نصيحة صحية

تعتبر مكعبات مرقة الدجاج من معززات النكهة عالية المحتوى من الملح لذا فإنه ينصح بالتقليل من استخدامها.



## مو كل شيء !! ينقال صح

### الإشاعة

السوييا تضاف لها ألوان صناعية وقد تحتوي على الكحول الإيثيلي ومليئة بالفطريات والبكتيريا نتيجة لطريقة تحضيرها وشرائها من الباعة المتجولين

### الحقيقة

تعتبر النسبة الضئيلة من الإيثانول الموجودة في السوييا، والعصائر والمشروبات هي ناتجة عن تفاعلات كيميائية طبيعية تحدث أثناء عملية التصنيع (تخمير ذاتي) ولا تتم إضافتها إلى المنتج أو المشروب حيث يحدث مثل هذا التفاعل بشكل طبيعي خلال تصنيع السوييا، والعصائر والمشروبات، علماً أنه توجد لائحة تحدد الحدود القصوى لمتبقيات الكحول الإيثيلي (الإيثانول) في الأغذية (SFDA.FD GSO 2538).



### نصيحة صحية

ظروف إنتاج وتعبئة وتداول المنتجات التي تسوّق من قِبَل مصادر مجهولة كالباعة المتجولين مثل السوييا قد تفتقد إلى الشروط الصحية اللازمة للإنتاج الغذائي السليم؛ مما قد يؤدي إلى تعريض المستهلكين للخطر، وينصح بالتقليل من تناول هذه المشروبات ويمكن تحضيرها منزلياً بطريقة أكثر صحية وبسكر أقل.



## مو كل شيء !! ينقال صح

### الإشاعة

مشروب قمر الدين يمكن أن يتسبب في حدوث اضطرابات لمرضى السكر كما أنه يزيد من نسبة الكوليسترول بالدم

### الحقيقة

عادةً يتم تحضير مشروب قمر الدين بكميات عالية من السكر مما قد يؤثر على مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري، ولم يثبت علمياً أن استهلاك هذه المشروبات له تأثير على نسبة الكوليستيرول في الدم.



### نصيحة صحية

ينصح بالتقليل من تناول هذه المشروبات ويمكن تحضيرها منزلياً بطريقة أكثر صحية باستخدام المشمش الطازج بسكر أقل.





## مو كل شيء !! ينقال صح

### الإشاعة

يحتوي شراب الفاكهة متعدد النكهات على شكل بودره، على بعض المواد الكيميائية الضارة ومنها فوسفات الكالسيوم الذي يدمر العظام

### الحقيقة

جميع المكونات الداخلة في تركيب أي مادة غذائية يتم تقييم سلامتها ومأمونيتها حيث لا يسمح بإضافة أي مادة مضافة يكون لها أثر سلبي على الصحة.



### نصيحة صحية

نظراً لأن هذه المشروبات منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على كميات عالية من السكر لذا ينصح بالتقليل من استهلاك هذه المشروبات قدر الإمكان.



مو كل شيء !!  
ينقال صح

### الإشاعة

عجائن السمبوسة جميعها تحتوي على الزيوت المهدرجة والتي قد تؤدي إلى أضرار صحية خطيرة

### الحقيقة

تؤكد الهيئة العامة للغذاء والدواء على منع استخدام الزيوت المهدرجة جزئياً في المنتجات الغذائية، كما نصت عليها اللائحة الفنية "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة" رقم (SFDA.FD 2483)، وقد تحتوي عجائن السمبوسة كغيرها من العجائن على كميات عالية من الزيوت المشبعة والتي تقلل من قيمتها التغذوية.



### نصيحة صحية

يرتبط الاستهلاك المفرط من الدهون بالعديد من الأمراض المزمنة والسمنة، لذا ينصح بتناولها باعتدال وتجنب طرق التحضير غير الصحية مثل القلي، ويمكن تحضيرها منزلياً بطرق أكثر صحية عن طريق الفرن / أو الشواء.



مو كل شيء !!  
ينقال  
صح

## الإشاعة

شبيه منتجات الألبان  
غير آمنة

## الحقيقة

جميع منتجات شبيه الألبان آمنة  
وكل المواد المستخدمة في هذه  
المنتجات تخضع للوائح الفنية  
والمواصفات الصادرة من الهيئة



## نصيحة صحية

نظراً لأن منتجات شبيه الألبان يتم فيها استخدام زيوت أقل تكلفة من دهن الحليب (غالباً ما يتم استخدام زيت النخيل أو زيت بذرة النخيل)، ولعدم توفر منتجات للشبيه قليلة أو خالية من الدسم، فإن منتجات الشبيه تعد أقل في القيمة الغذائية من منتجات الألبان الطبيعية.



مو كل شيء !!  
ينقال صح

### الإشاعة

بعض أنواع التمور تحتوي على مستويات منخفضة من السكريات وتعتبر مناسبة لمرضى السكري.

### الحقيقة

لا يوجد دليل قاطع يثبت أن أنواعاً محددة من التمور تناسب مرضى السكري أكثر من أنواع أخرى إذ أن جميع الأنواع تحتوي على نسب عالية من السكريات باختلاف الصنف و مراحل النضج، لذا يُوصى مرضى السكري بعدم التساهل في تناول كميات كبيرة من التمور وبمراجعة المختصين (الأطباء وأخصائي التغذية) لتحديد الكمية التي يمكن تناولها يومياً.



