

## نشانگرهای رنگی تغذیه ای

جهت آگاهی بیشتر مصرف کنندگان مواد غذایی سازمان غذا دارو، تولیدکنندگان مواد غذایی را ملزم به استفاده از برچسب حاوی نشانگر رنگی بر روی محصولات غذایی کرده است.

این نشانگرها تعیین کننده میزان کالری، قند، نمک و اسیدهای چرب ترانس غذایی هستند.

پنج عامل تغذیه ای که برای حفظ سلامت باید به آن توجه شود عبارتند از:

### انرژی، قند، نمک، اسیدهای چرب ترانس

با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای می توانید محصولات غذایی را با توجه به مقدار انرژی، قند، چربی، نمک و میزان اسیدچرب ترانس موجود در آن انتخاب و به سلامت خود کمک کنید.

### هر کدام از رنگ های نشانگرهای مواد غذایی چه مفهومی دارند؟

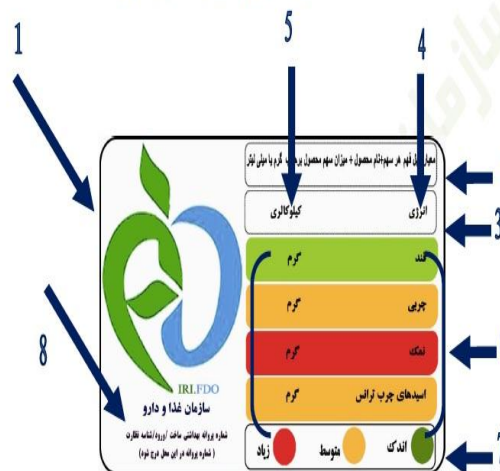
**سبز** اگر نشانگر یک ماده به رنگ سبز باشد یعنی این ماده غذایی حاوی مقادیر ناچیزی از قند، چربی یا نمک می باشد ما را به یک انتخاب مطمئن تر و سالم تر راهنمایی می کند.

**نارنجی** یعنی میزان قند، چربی و نمک آن ماده غذایی متوسط است ما را به یک انتخاب نسبتاً خوب راهنمایی می کند اگرچه انتخاب سبز بهتر است. محصولات غذایی با نشانگرهای نارنجی رنگ در اکثر مواقع انتخاب های نسبتاً مناسبی محسوب می گردند هر چند که سبزه مناسب ترین انتخاب هستند.

**قرمز** به معنی وجود مقادیر زیاد کالری، چربی و نمک در ماده غذایی می باشد. باید دقت کرد با توجه به فعالیت فیزیکی و شرایط جسمانی چه زمانی و چه مقدار مصرف کنیم.

### بخشهای هشتم گانه معرفی و طراحی

#### نشانگر های رنگی تغذیه ای



- 1- آرم سازمان غذا و دارو
- 2- معیار و اندازه سهم قابل فهم و ارزیابی
- 3- میزان انرژی در هر سهم بر حسب کیلو کالری
- 4- شاخصهای مورد ارزیابی (مواد مغذی مورد ارزیابی)
- 5- مقدار عددی و واحد اندازه گیری شاخصهای مورد ارزیابی در اندازه سهم
- 6- نشانگر های رنگی (رنگهای تعیین شده برای هر شاخص)
- 7- راهنمای رنگها
- 8- شماره پروانه های بهداشتی تولید اورود

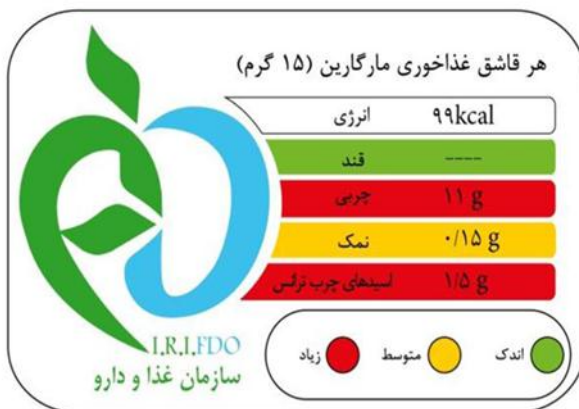
مفهوم نشانگرهای رنگی تغذیه ای وقتی یک محصول هر سه رنگ را دارند چیست؟

نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ مقادیر هر کدام از شاخصها در یک مقدار مشخص و معین که قابل فهم می باشد را نیز نشان می دهد. نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه محصولات غذایی یکسان و تولید شده در کارخانه های متفاوت می باشد و اولویت انتخاب با محصولی باید باشد که با توجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما مناسب تر می باشد. مانند

1. کنسرو تن ماهی شماره ۱ دارای ۱۶.۲ گرم چربی کل بوده و به رنگ قرمز می باشد.
2. کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳.۵ گرم چربی کل بوده و به رنگ نارنجی می باشد.

طبیعی است که انتخاب تن ماهی شماره ۲ ارجحیت داد.

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



## راهنمای خواندن نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای



اگرچه نشانگرهای رنگی تغذیه‌ای بر روی یک محصول نشان می‌دهد که یک محصول با ویژگی‌های تغذیه‌ای متفاوت تولید می‌شوند اما همه آن‌ها مطابق با ضوابط سازمان غذا و دارو تحت شرایط مورد تایید اجازه تولید دارند و در صورت نداشتن پروانه‌های بهداشتی غیرمجاز بوده و قابل مصرف نمی‌باشند.

### نشان ایمنی و سلامت محصول غذایی

- نشان ایمنی و سلامت که سیب سبز رنگ (نماد سلامت) می‌باشد که عبارت ایمنی و سلامت در کنار آن نوشته می‌شود.

این نشان بر روی برچسب محصولاتی درج می‌شود که علاوه بر سالم و ایمن بودن دارای یک یا چند خاصیت تغذیه‌ای مناسب و سلامت بخش مثل غنی شدن با املاح و ویتامین‌ها، کم بودن میزان چربی، نمک و بدون افزودن‌های مصنوعی و شیمیایی و قند می‌باشند.



- دارای ۹۹ کیلو انرژی می‌باشد.
- میزان قند محصول با رنگ سبز نشان‌دهنده مقدار مناسب می‌باشد در واقع این محصول غذایی فاقد قند می‌باشد.
- میزان نمک با رنگ نارنجی نشان‌دهنده میزان متوسط نمک در این محصول بوده و مصرف مکرر آن توصیه نمی‌گردد.
- مقدار چربی و اسیدهای چرب ترانس با رنگ قرمز نشان‌دهنده مقدار بالای چربی است و برای افراد با وزن بالا و یا چربی خون بالا دارند توصیه نمی‌شود.

در مثالی دیگر با توجه به شکل هر لیوان شیر پاستوریزه کم چرب (۲۴۰ میلی لیتر)



- دارای ۸۶ کالری انرژی می‌باشد.
- میزان قند، نمک، چربی و اسیدهای چرب ترانس که با رنگ سبز مشخص شده‌اند در محدوده مناسب تغذیه‌ای می‌باشند و مصرف آن از لحاظ تغذیه‌ای مشکل خاصی ایجاد نمی‌کند.

مرکز بهداشت و درمان

معاونت بهداشتی

