

پنج شافص مهم موثر در سلامتی :

انرژی - قند - چربی - نمک -

اسیدهای چرب ترانس



در فصول آن دسته از محصولات غذایی و آشامیدنی که حاوی قند، نمک، چربی می باشند باید به نشانگرهای رنگی دقت نمود.

ما باید بتوانیم با استفاده از نشانگرهای رنگی تغذیه ای و مقادیر آنها بین دو ماده غذایی مثلا بین دو بیسکویت ، بین دو ماست، بین دو کیک و... مناسبترین را انتخاب کنیم.

اصلاح الگوی مصرف با استفاده از

نشانگر های رنگی تغذیه ای

به منظور حفظ و ارتقاء سلامت

میباشد.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای کمک میکند تا

زمانی که تصمیم به خرید یک محصول

غذائی داریم در یک نگاه ارزیابی و

انتخاب مناسب داشته باشیم.

بنابراین:

• مصرف قند، نمک و چربیها را کاهش

دهید.

• فعالیت و تحرک خود را افزایش

دهید.

• به نشانگرهای راهنمای تغذیه ای

دقت کنید.



اگر چه نشانگر های رنگی تغذیه ای بر

روی یک محصول نشان می دهد که یک

محصول با ویژگی های متفاوت تولید

میشوند، اما همه آنها مطابق با ضوابط

سازمان غذا و دارو و تحت شرایط

مورد تأیید اجازه تولید دارند و

در صورت نداشتن پروانه های

بهداشتی غیر مجاز بوده و قابل مصرف

نمیباشد.

با همکاری:

دفتر تحقیق و توسعه ، اداره نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی ، آرایشی و بهداشتی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران ، میدان آرژانتین، خیابان الوند ، پلاک ۶۰

شماره تلفن : ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

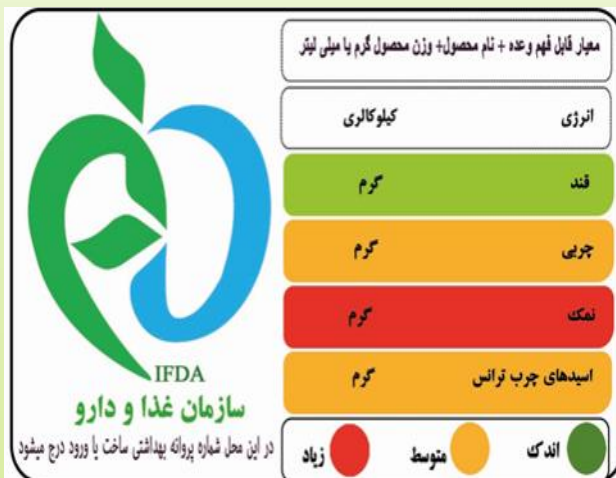
پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iums.ac.ir



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران
معاونت غذا و دارو

نشانگر های رنگی تغذیه ای

یک راهنما و دستیار مطمئن برای انتخاب مناسب برای ارتقاء سلامتی



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

آیا مایل هستید برای تغذیه سالم انتخاب مناسب داشته باشید؟

طرح برچسب نشانگرهای رنگی تغذیه ای بر روی محصولات غذائی و آشامیدنی با مشارکت و همکاری سازمان غذا و دارو و صاحبان صنایع غذائی و آشامیدنی در حال اجرا میباشد. نشانگر رنگی تغذیه ای به عنوان یک متفحص تغذیه پیشنهاد هائی را میدهد تا ما را در انتخاب آسان و سالمتر کمک کند.

به برچسبهای محصولات غذائی که با
رنگهای

سبز ، نارنجی ، قرمز

مشخص شده اند دقت کنیم.

مفهوم رنگهای نشانگر رنگی تغذیه ای

به معنی کم میباشد.

ما را به یک انتقاب مطمئن تر
و سالمتر، راهنمائی میکند.

به معنی متوسط میباشد.

ما را به یک انتقاب نسبتاً خوب
راهنمائی میکند اگرچه انتقاب سبز
بهتر است.

به معنی مقادیر زیاد در ماده غذائی
میباشد.

باید دقت کرد با توجه به فعالیت
فیزیکی و شرایط جسمانی، کی و چه
مقدار مصرف کنیم.

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

نشانگرهای رنگی تغذیه ای به منظور مقایسه
یک محصول با محصول دیگر نمیباشد، بلکه
مقایسه یک محصول با تولید متفاوت میباشد
اولویت انتقاب با محصولی هست که
باتوجه به شرایط فیزیکی و جسمانی ما
مناسب تر میباشد.

نشانگرهای رنگی تغذیه ای علاوه بر رنگ
مقادیر هر کدام از شافصها در یک مقدار
مشخص و معین که قابل فهم میباشد را نیز
نشان میدهد. به عنوان مثال ما باید تصمیم
بگیریم برای انتقاب یک کنسرو ماهی تن از
بین دو کنسرو.

بنابر این با مقایسه اعداد مربوط به هر
شافص امکان ارزیابی و انتقاب وجود دارد.



مانند مثال زیر:

- کنسرو تن ماهی شماره ۱ دارای ۱۶.۲ گرم
چربی کل بوده و به رنگ قرمز میباشد.

- کنسرو تن ماهی شماره ۲ دارای ۱۳.۵ گرم
چربی کل بوده و به رنگ نارنجی میباشد.

حالا انتقاب با شماست کدامیک برای
سلامتی شما مناسب میباشد؟

