

الحدود اليومية الموصى بها من السكر المضاف

من الجيد معرفة كمية السكر الموجودة في الطعام الذي تتناوله. ولكن، كيف نعرف ما إذا كنا نفرط في تناوله؟ هذه هي إرشادات NHS بشأن الحد اليومي الموصى به من "السكريات الحرة" حسب الفئة العمرية.

العمر	الحد اليومي بالملاعق الصغيرة	الحد اليومي بالجرام	ما يعادل (تقريباً)
0-3 سنوات	0	0 جرام	فواكه، خضروات، حليب
4-6 سنوات	4.5	19 جرام	50 جرام رقائق بلورية
7-11 سنة	5.5	24 جرام	1 دونات
+11 سنة (بما في ذلك جميع البالغين)	7	30 جرام	نصف زجاجة سعة 500 مل من الكولا

"السكريات الحرة" هي السكريات المضافة الموجودة في الأطعمة أو المشروبات، مثل البسكويت والشوكولاتة والحبوب والمشروبات الغازية السكرية، وكذلك السكريات الطبيعية الموجودة في العسل والشراب وعصير الفاكهة والعصائر.

السكريات الطبيعية الموجودة في الحليب والفواكه والخضروات لا تحسب ضمن هذا الحد.

كيف نعرف كمية السكر الموجودة في الأطعمة والمشروبات التي نتناولها

جميع ملصقات الطعام تذكر الكربوهيدرات (منها السكريات) بالجرام. لهذا السبب تستخدم NHS الجرامات كقياس لإخبارك هل يحتوي الطعام أو الشراب على الكثير من السكر.

من المفيد معرفة أن 4 جرام يعادل 1 ملعقة صغيرة من السكر أو 1 مكعب سكر. يجب ألا يتناول البالغون أكثر من 7.5 ملاعق صغيرة/ مكعبات سكر يوميا (30 جرام).

لمساعدتك على تصور شكل هذه الكمية من السكر، هذه الطريقة لقياس بعض الأطعمة المفضلة لديك بالملاعق صغيرة/ مكعبات سكر:

ملاعق صغيرة* جرام	الطعام أو الشراب
26 6.5	40 جرام
54 13.5	زجاجة سعة 500 مل من الكولا
30 7.5	120 جرام فلاجاك
11 2.75	30 جرام وعاء من الحبوب المتجمدة
10 2.5	200 جرام فاصوليا مطبوخة
4 1	قطعة كبيرة من الكاتشب

المشروبات السكرية

10 من المشروبات الغازية عالية السكر (لكل 500 مل)

نحن نعلم أن استهلاك الكثير من السكر يمكن أن يؤدي إلى الإصابة بأنواع مختلفة من المشاكل الصحية، مثل تسوس الأسنان والسمنة ومرض السكري. لكننا نشعر بحب المشروبات الغازية السكرية - حيث يستهلك الشخص العادي أكثر من 200 لتر كل عام - وتعتبر هذه المشروبات من أسوأ ما تجد السكر فيه. تحتوي بعض العلامات التجارية الشهيرة على ما يصل إلى 12.5 ملعقة صغيرة من السكر في زجاجة واحدة سعة 500 مل - وهذا يشبه تناول قطعة كبيرة من الكعكة!

مقارنة بين المشروبات الغازية في ثلاجتك:

1. ماونتن ديو 66 جرام (16.5 ملعقة صغيرة)
2. كوك الكرز 56 جرام (14 ملعقة صغيرة)
3. بيبسي 56 جرام (14 ملعقة صغيرة)
4. ريد بل 55 جرام (13.5 ملعقة صغيرة)
5. مونستر إنبرجي 55 جرام (13.5 ملعقة صغيرة)
6. كوكا كولا 54 جرام (13.5 ملعقة صغيرة)
7. فيننيمانز - كوك الكرز 39 جرام (9.5 ملعقة صغيرة)
8. سيفين أب 35 جرام (8.5 ملعقة صغيرة)
9. سان بيليغرينو 24.5 جرام (6 ملاعق صغيرة)
10. إبرت برو، دكتور بيبر، فاننا، ليلت 24 جرام (6 ملاعق صغيرة)

10 من المشروبات غير الغازية عالية السكر

سمعة المشروبات الغازية سيئة دائما عندما يتعلق الأمر بالسكر، ولكن المشروبات غير الغازية قد تكون ضارة بصحتك أيضا. فقد تعتقد أن الشاي صحي، على سبيل المثال، ولكن اختر الشاي المثلج المحلى ويمكن أن تستهلك ما يصل إلى 5.5 ملاعق صغيرة من السكر في زجاجة واحدة - وهذا تقريبا مثل بعض ألواح الشوكولاتة!

فيما يلي بعض الخيارات الشائعة الأخرى التي قد تخفي الكثير من الحلاوة:

1. *ستاربكس فينتي شوكولاتة ساخنة بنكهة / موكا / قهوة (تصل إلى) 93 جرام (23 ملعقة صغيرة)
2. ويلش - عصير عنب أرجواني 100% 82 جرام (20 ملعقة صغيرة)
3. *ماكدونالدز ميلك شيك كبير 60-76 جرام (19 ملعقة صغيرة)
4. فريج فادج - ميلك شيك براوني 54 جرام (13.5 ملعقة صغيرة)
5. يوب شراب زبادي الفراولة 52 جرام (13 ملعقة صغيرة)
6. نسكويك ميلك شيك الفراولة 49.5 جرام (12 ملعقة صغيرة)
7. حليب مارس بنكهة 48 جرام (12 ملعقة صغيرة)
8. تروبيكانا عصير برتقال 45 جرام (11 جم)
9. روببكون - عصير باشن فروت إكزوتيك 24 جرام (6 ملاعق صغيرة)
10. ألبتون - شاي مثلج بالخوخ 22 جرام (5.5 ملعقة صغيرة)

هذه ليست قائمة شاملة. تستند المعلومات إلى بحث باستخدام مجموعة مختارة من المشروبات الشعبية المحددة - يناير 2020.

الحبوب السكرية

10 من الحبوب التي تحتوي على نسبة السكر (30 جرام مع 125 مل من الحليب شبه منزوع الدسم)

غالبا ما يتدافع الأطفال نحو الحبوب السكرية، خاصة عندما تظهر شخصية كرتونية في المقدمة. بعضها يعد من المنتجات المحتوية بكثرة على السكر، لكنك ستندهش من الكمية الموجودة في بعض الأصناف "الصحية".

حتى طبق كاونتي كريسب من جوردان الذي يبدو بديلا صحيا، يحتوي على 1.5 ملعقة صغيرة في كل وجبة. يمكن أن يكون حجم الحصة مضللا أيضا. إليك محتوى السكر لبعض أسوأ المنتجات، وهذا يعتمد على الحصة الموصى بها والذي يبلغ 30 جراما! من المهم أن تتذكر أن الأشخاص يتناولون غالبا أكثر من الكمية الموصى بها، لذا تحقق من حجم حصتك.

1. كيلوغز كورنشي كورنفلينكس 11 جرام (2.5 ملعقة صغيرة)
2. كيلوغز فروستيز 11 جرام (2.5 ملعقة صغيرة)
3. نستله - كيوريسلي سينامن 8 جرام (2 ملعقة صغيرة)
4. كيلوغز كرايف 8.7 جرام (2 ملعقة صغيرة)
5. كيلوغز فروستد شريديز 7.5 جرام (1.8 ملعقة صغيرة)
6. ويتابكس مينيز 7.2 جرام (1.8 ملعقة صغيرة)
7. نستله كوكيز كريسب 6.7 جرام (1.6 ملعقة صغيرة)
8. هوني مونستر بفس 6.5 جرام (1.5 ملعقة صغيرة)
9. جوردان كانثري كريسب 6.2 جرام (1.5 ملعقة صغيرة)
10. كيلوغز كوكو بوبس 5.1 جرام (1.3 ملعقة صغيرة)

هذه ليست قائمة شاملة. تستند المعلومات إلى بحث باستخدام مجموعة مختارة من الحبوب الشعبية المحددة - يناير 2020.

كيف يمكنك تقليل الحبوب السكرية؟

عندما تندفع في محاولة إخراج الأطفال من الباب إلى المدرسة في الصباح، قد يكون من الصعب عدم الاستسلام لمتطلبات الإفطار لأطفالك، والتي قد لا تكون الخيارات الأكثر صحة. ولكن هناك بعض الطرق التي يمكنك من خلالها التفاوض معهم. ماذا عن خلط نصف الحبوب السكرية المفضلة لديهم مع منتجات أخرى تحوي سكرًا أقل؟

غير إلى أوعية أصغر للتحكم في أحجام الحصص. قم بإجراء بعض التغييرات الصغيرة وبعد ذلك يمكنك العمل على الحصول على الحبوب الأكثر حلاوة فقط في عطلات نهاية الأسبوع أو العطلات.

التغييرات الصغيرة تحدث فرقا كبيرا - قم بخطوتك الأولى اليوم. أنت قدها.