

الفصل الثامن

اقرأ بطاقات البيان

تقدم بطاقات البيان للمأكولات ثروة من المعلومات لأي شخص يريد أن يعرف ماذا يوجد في الطعام الذي يأكله، لكنها لا تقدّر بثمن، للأشخاص المصابين بالمرض لأنها تعطي معلومات دقيقة عن المغذيات في الطعام. منذ أيار/مايو، سنة 1994م، أصبح بإمكان المستهلكين في هذا البلد أن يذهبوا إلى البقالية، فسيجدون معلومات ثابتة على جميع المنتجات التي تحمل بطاقات البيان. تخبرك البطاقة عن كل شيء تحتاج إلى معرفته كي تقوم باختيار حكيم للطعام. وقد تم تنظيمها من قبل (FDA) إدارة الغذاء والعقار و(FSIS) خدمة تفتيش ورقابة سلامة الغذاء لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA) ويجب أن تتطابق مع مواصفات صارمة. تنظم (FDA) تقريباً جميع الأغذية المُصنَّعة، ما خلا اللحوم المُصنَّعة ومنتجات الدواجن التي تنظمها (FSIS). تتبع هاتين الوكالتين أنظمة بطاقات البيان عينها. كل بطاقات البيان يجب أن تظهر جدولاً بالحقائق الغذائية والمكونات. ويمكن أن تُرودنا بالمضمون الغذائي والبيانات الصحية.

أهمية وجود المكوّنات على بطاقات البيان

إذا كنت تشكو من الحساسية لبعض الأطعمة، أو حساسية مفرطة لأي نوع من الغداء، فأهم ما يجب النظر إليه في بطاقة البيان للغذاء المُتناوَل هو قائمة المكوّنات. يخبرك هذا القسم من بطاقة البيان تماماً ما يوجد في الطعام وما هو ضار لأيّ كان ممن يعانون من تفاعل حاد لمكوّن مُعيّن أو يجب أن يتجنّب بعض المواد لأي سبب. تُذكرُ المكوّنات دائماً على بطاقة البيان بدءاً بالمادة السائدة ثم تليها المواد الأقل نسبة في تكوين المنتج حسب الترتيب.

تقدم المكوّنات ثروة من المعلومات للمصاب بالسُّكْرِي، خاصة للأشخاص الذين يبحثون عن السُّكْر في القائمة. إذا أضيف السُّكْر بأي شكل من الأشكال كالسكروز (سكر المائدة)، وقطر الذرة والدكستروز أو العسل إلى الطعام، فسيأتي ذكره في قائمة المكوّنات. وإذا أضيف أكثر من نوع واحد من أنواع السُّكْر فسيذكران معاً بالتتالي. وإذا كان السُّكْر متوافراً بشكل طبيعي فلن يذكر في قائمة المكوّنات لكنه سينعكس في مجمل قائمتي السكريات والنشويات في جدول الحقائق الغذائية.

إن السُّكْر بنوعيه الطبيعي والمُضاف سيؤثران معاً على سكر دمك لأنّهما من النشويات. إن نوع النشويات التي تأكلها ليس بالأهمية فإنها للكمية الإجمالية من النشويات. لهذا يمكنك دمج سكر المائدة في حميتك إذا كنت تعتبره كجزء من مجمل النشويات التي تأكلها في

اليوم. ليكون ضبط سكر دمك دليلك لتحديد كمية النشويات التي يمكنك أن تأكلها.

حقائق التغذية

تدرج «بطاقة بيان حقائق التغذية» حجم الحصة وعددها في الوعاء أو العلبة Container أو ما شابه ذلك، وكمية البروتين، ومجموع الدسم - بما في ذلك الدسم المشبعة - والكوليستيرول، والنشويات - متضمنة الألياف والسكريات - والصوديوم والفيتامينات A و G والكلس والحديد. كما تدرج أيضاً مجموع السعرات الحرارية، والسعرات الحرارية من الدسم، والقيم اليومية المئوية، ومجموع الكميات اليومية الموصى بها لجميع المغذيات المُدرّجة. إنها تظهر بوضوح القسم من البطاقة الذي يحتوي على معلومات محدّدة عن التغذية.

إن القسم «أ» من هذا الجدول يحتوي على حجم وعدد الحصص لكل وعاء أو علبة أو ما شابه ذلك. ويكون حجم الحصة متساوياً في كل أنواع المنتج. فجميع مصنعي العصير مثلاً يجب أن يستخدموا فنجاناً واحداً كحجم قياسي للحصة. إن جميع المعلومات المبينة في الجدول تتعلق بحجم الحصة. إذا كان حجم حصتك مختلفاً عن الحجم المذكور، فستحتاج لآلتك الحاسبة كي تحسب ما تأكله تماماً. فمعظم المصابين بالسكري مثلاً تكون الحصة من العصير لهم من 1/2 فنجان، وليس فنجاناً كاملاً؛ لذا يجب تقسيم كل من المعلومات الأخرى إلى نصفين لمعرفة ما يحتويه 1/2 فنجان من العصير.

حقائق التَغذية

← أ	حجم الحصة فنجان واحد (228) غراماً	
	عدد الحصص فى الوعاء أو العلبة أو ما شابه ذلك	
← ب	الكمية لكل حصة	
	السُّعرات الحراريَّة 260	السُّعرات الحراريَّة من الدسم 120
	القيمة اليومية %(*)	
	مجموع الدسم 13 غراماً	
	الدسم المشبعة 5 غرامات	25%
	كوليستيرول 30 ملغ	10%
	صوديوم 600 ملغ	28%
← ج	مجموع النشويات 31 غراماً	
	ألياف حمية 0 من الغرام	
	السُّكْرِيَّات 5 غرامات	
	البروتين 5 غرامات	
← د	فيتامين أ 4%	فيتامين C 2%
	الكالسيوم 15%	حديد 4%
	سُعرات حراريَّة 2000 2500	
← هـ	مجموع الدسم أقل من 65 غراماً 80 غراماً	
	دسم مشبعة أقل من 20 غراماً 25 غراماً	
	كوليستيرول أقل من 300 ملغ 300 ملغ	
	صوديوم أقل من 2,400 ملغ	
	مجموع النشويات 300 غرام 375 غراماً	
	ألياف حمية 25 غراماً 30 غراماً	

(*) حددت نسبة القيم اليومية على أساس 2000 سعرة حرارية للحمية ، وقد تكون قيمة ما تتناوله يومياً أعلى أو أقل وفقاً لحاجتك من السُّعرات الحراريَّة .

ويُدرج القسم «ب» عدد السُّعرات الحراريَّة في الحصة من هذه المادة الغذائيَّة كما يدرج عدد السُّعرات المكتسبة من الدسم في حصة واحدة. هذه المعلومة تتيح لك حساب النسبة المئوية من السُّعرات الحراريَّة المكتسبة من الدسم في هذه المادة الغذائيَّة. ما عليك إلا أن تُقسِّم مجموع السُّعرات الحراريَّة لكل حصة على «السُّعرات الحراريَّة المكتسبة من الدسم» لكل حصة واضربها في (100) لتحصل على نسبة «السُّعرات الحراريَّة المكتسبة من الدسم» في هذه المادة. إن هذا يختلف عن نسبة القيمة اليومية من الدسم.

ويُخبرنا القسم «ج» عن عدد الغرامات أو الميليغرامات من الدسم، والدسم المُشبعة والكوليستيرول والصوديوم ومجموع النشويات والألياف والسكريات والبروتين التي تحتويها حصة واحدة من هذا الطعام. وهذا ما يساعدك إن كنت تُحاول أن تُحدِّد كمية النشويات (أو أي مغذيات مذكورة في القائمة) التي تتناولها أو الكمية التي تتناولها في وجبة. إنَّ المغذيات الواردة أو (المُدخلة) هي عناصر من تلك المُدرجة أعلاه - وتُشكِّل الدسم المُشبعة جزءاً من مجموع الدسم، في حين تُشكِّل ألياف الحمية والسكريات جزءاً من مجموع النشويات الموجودة في الطعام. وتعمل إدارة الغذاء والعقار (FDA) على إضافة الدسم غير الثابتة Trans fat إلى هذا القسم. وإذا نالوا الموافقة، فإن أي غذاء يدرج الدسم المُشبعة يجب أن يتضمن الدسم غير الثابتة Trans fat في ذلك المجموع. وسيُحدِّد مقدار الدسم غير الثابتة بدقة ضمن ملاحظة Footnote في أدنى بطاقة البيان.

وتوضع كميات الفيتامينات المحددة والمعادن في قائمة في القسم «د» كنسبة للقيمة اليومية . يجب أن يعطي الجدول هذه المعلومات عن فيتامينات أ A و B و G والكلس والحديد . وإذا أعلن المُصنِّع عن أي مُغذٍّ آخر أو أضاف مغذيات ، يجب عندئذ أن تُذكر نسب القِيَم اليومية لتلك المغذيات أيضاً . وقد تُذكر مغذيات أخرى مثل الفيتامينات د D و E ب6 ب12 ب12 و ثيامين Thiamine وريبوفلافين Riboflavin ونايسين Niacin وبيوتين Biotin وFolate حمض البانتوثين Pantothenic acid ، الفسفور Phosphoras ، اليود Iodine ، المغنيزيوم Magnisium والزنك Zinc ، والنحاس Copper ، والبوتاسيوم Potassium .

تخبرك نسبة القيمة اليومية في القسم «ج» نسبة كل مُغذٍّ من المجموع الموصى به ليوم كامل والذي تحتويه حصة واحدة من هذا الطعام . تبنى هذه النسبة على (2000) سعرة حرارية للحمية . إذا كان هدفك من السُّعرات الحرارية هو (1500) سعرة حرارية كل يوم تكون هذه الأرقام عالية جداً بالنسبة إليك . فعليك عندئذ أن تأخذ ثلاثة أرباع هذه الكمية . لا تقلق بشأن النسبة اليومية . فمن الأسهل أن تنظر إلى مجموع السُّعرات الحرارية وكمية المغذيات الرئيسة - كالنشويات والدهن والكوليستيرول - التي تعنيك .

ويحدّد القسم «هـ» مجموع الكميات اليومية الموصى بها وهي ثابتة دائماً - على جميع بطاقات البيان - عندما تظهر في هذا الجدول . وتُنسَب إلى الكميات الموصى بها من المُغذّيات المذكورة على أساس

(2000 أو 2500) سعرة حرارية للحمية. وقد تكون هذه الأرقام مُضَلَّلة لك، بما أن معظم المصابين بالنوع الثاني من السُّكَّرِي يهتمون بتخفيف الوزن وقد لا يتجاوز استهلاكهم (1200 أو 1500) سعرة حرارية في اليوم. ويظهر الجدول المنشور في الفصل الخامس صفحة 127، كيف تتفاوت هذه الأرقام وفق مجموع السُّعرات الحرارية.

القيَم اليومية للمستويات المختلفة من السُّعرات الحرارية

2,500	2000	1,800	1,500	1,200	السُّعرات الحرارية
80 غ	65 غ	60 غ	50 غ	40 غ	مجموع الدسم أقل من
25 غ	20 غ	20 غ	16 غ	13 غ	دسم مشبعة أقل من
300 ملغ	كوليستيرول. أقل من				
2,400 ملغ	صوديوم أقل من				
375 غ	300 غ	270 غ	225 غ	180 غ	مجموع النشويات
30 غ	25 غ	21 غ	20 غ	20 غ	ألياف الحمية

* دُوِّرت بعض الأرقام.

تشابه التوصيات للكوليستيرول وللصوديوم في جميع مستويات السُّعرات الحرارية. لاحظ أنها كميات قصوى سبقتها عبارة «أقل من». والفريق المسؤول عن التوصيات الرسمية للألياف هو المعهد الوطني للسرطان The National Cancer Institute، ويقرُّ أن الكمية الدنيا الموصى بها للألياف هي 20 غراماً.

كان أحد أهداف القانون الذي صدر سنة 1994م، العمل على

تبسيط بطاقة البيان. وأعرفُ الكثيرين ممن يتساءلون إن لَبَّت الوكالات الحكومية ذلك الهدف، لكنها وَحَدت خصائص بطاقات البيان للأغذية وجعلتها متسقة. ويشكّل ذلك بحد ذاته هدية أو نعمة للمصابين بالسُّكري. فبمجرد أن تبرع في حل جميع صعوبات قراءة بطاقة البيان يمكنك استخدام معرفتك في جميع بطاقات البيان. لا يملك المصنعون أي حرية للابتكار فحجم الحصص لا يمكن أن يتفاوت من مُصنِّع لآخر، ويُسهّلُ جدول حقائق التغذية مقارنة المعلومات الغذائية الموجودة على المُنتجات المُتشابهة.

إذا كنت مهتماً بالنشويات والسكريات يمكنك مقارنة المعلومات في القسم «ج» من حقائق التغذية بقائمة المكونات. هناك الكثير من المأكولات التي لا تذكر السُّكر كمكوّن Ingredient لكنها تذكر السُّكر كمادة مغذية Mitrient. وهذا لأن السُّكر موجودٌ بشكل طبيعي في هذه المأكولات. والحليب في هذه الحالة مثال ممتاز. إذ يُفسَّر رقم الغرامات من السُّكر كل ما يحتويه الحليب من النشويات. وتنطبق تلك الحقيقة على الفواكه المُعلَّبة مع العصير، لأن جميع النشويات تأتي من السُّكر الموجود في الفاكهة والعصير. تذكر، أن مجموع النشويات هو ما تحتاج إلى معرفته لتأخذه بعين الاعتبار عندما تخطط وجباتك. فإذا احتوى أحد المأكولات على نسبة إضافية من السُّكر، فسيُذكر كأحد المكونات ويظهر كسكريات تحت مجموع النشويات. جميع السُّكريات وجميع النشويات ستؤدي إلى رفع سكر دمك سواء

كانت موجودة بشكل طبيعي أو أُضيفت كسكر ناعم إلى الطعام، لذا يجب أن تهتمَّ بمجموع قيمة النشويات التي تأكلها، أكثر مما تقلق بشأن مصدرها.

إن أحد أهم الأشياء المفيدة في جدول حقائق التغذية هو أنه يتيح لك مقارنة تركيب المغذيات للمأكولات المتشابهة لأن الصيغة التي تُقدَّمُ بها المعلومات تبقى ثابتة من مُنتجٍ لآخر. ويمكنك أن تمسك بعلبتين من عصير التفاح والبرتقال جنباً إلى جنب وتقرّر أي منهما ستلبي حاجتك من الغذاء، فهذه الحقائق أصبحت الآن مجهزاً لمقارنة بطاقات بيان التغذية لتساعدك في اختيار ما تريد وتحتاج.

حجم الحصاة

تشكل أحجام الحصص إحدى المشكلات التي تصعب معالجتها عندما تهتم بالحصول على الكمية الصحيحة من كل مادة مغذية. لقد حَدَدَت إدارة الغذاء والعقار FDA أحجام الحصص من الطعام بالنظر إلى الكمية النموذجية التي يأكلها الناس، مستندة في ذلك إلى الأبحاث حول المستهلك التي تُجرى من قبل الحكومة. كما نعرف جميعنا «في أرض الوفرة والخير هذه» Land of Plenty حيث يأكل الكثير من الأمريكيين حصصاً أكبر من حاجتهم. وبالتالي، فإن «إدارة الغذاء والعقار» FDA و«الجمعية الأمريكية لمرض السكري ADA» وقوائم الاستبدال لتخطيط الوجبة الصادرة عن الجمعية الأمريكية للحمية لا يجمعون الرأي دائماً بالإجابة عن السؤال: «ما الكمية التي

تشكل وجبة؟». إذا كنت تتبّع خطة لوجبات تخفيف السُّكر أو الوزن، فإن بعض الحصص التي تظهرها بطاقات البيان كبيرة جداً بالنسبة إليك. إن العصير يشرح وجهة نظري. فنصف فنجان من التفاح والبرتقال والغريبفروت والأناناس والبندورة أو عصير الخضار يعتبر حصة في قوائم الاستبدال. وإذا اخترت التوت البري Cranberry والعنب أو عصير الخوخ فإن ثلث فنجان يساوي حصة، بينما إن نظرت إلى جدول حقائق التغذية على بطاقة بيان الطعام ستجد أن فنجاناً كاملاً يساوي حصة. وهذا ما يجب أن تستوعبه، لأن عصير الفاكهة له تأثير مهم على سكر دمك. فإذا قرّرت أن تشرب العصير، فستحدد لك النشويات في العصير حجم حصتك. فكمية العصير التي تُرودك بـ 15 غراماً من النشويات هي حصة. إذا اشترت شراب البابايا Papaya Nectar، الذي يحتوي تقريباً (6) غرامات من النشويات في الأونصة، فمقدار (1/2، 1، 2) أونصة سيزودك بـ (15) غراماً من النشويات. أما عصير المشمش فيحتوي (5) غرامات تقريباً من النشويات في الأونصة، و(3) أونصات تساوي حصة من (15) غراماً من النشويات، بينما يحتوي عصير الجزر (1/2، 1، 2) غرام فقط من النشويات، لذا فإن (6) أونصات تعطيك حصة تعادل (15) غراماً من النشويات.

بما أن جدول حقائق التغذية يذكّر الحصص بالمقاييس المنزلية العادية وبالوحدات المترية، يمكنك أن تحسب كم عدد السعرات الحرارية في الأونصة وتقسم ذلك العدد على (4) لتحدّد عدد

الغرامات من النشويات في الأونصة الواحدة. عندما تشتري عبوة كبيرة من العصير، بسعة 16 أونصة أو أكثر، يكون حجم الحصة دائماً فنجاناً واحداً أو (8) أونصات. وإذا اشترت عبوة بسعة (9) أونصات من العصير سيُدرج حجم الحصة الأونصات التسع بكاملها كحصة واحدة لأن العبوة كلها اعتبرت حصة واحدة. صحيح أن معظم الناس لا يتشاركون بعبوة لحصة مفردة؛ مع ذلك، إذا كنت مصاباً بالسُّكري يجب أن تأخذ بعين الاعتبار كمّ من النشويات تحصل عليها عندما تشرب العصير. إذا نصّت بطاقة البيان أنّ عبوة (9) أونصات تحتوي (180) سعرة حرارية و(45) غراماً من النشويات ستعرف أنها احتوت (3) حصص لك.

وتنطبق هذه الحقيقة على مأكولات أخرى يقلقك أن تأكلها. وتقول قوائم الاستبدال إن الحصة الواحدة من الخبز أو الطعام النشوي تحتوي (15) غراماً من النشويات وتزن (28) غراماً أو أونصة واحدة. لقد قدّرت إدارة الغذاء والعقار FDA أنّ (50) غراماً، أي أونصتين تقريباً، تساوي حصة. ويمكن أن يتطلّب هذا براعة عند الشراء، لأنّ الخبز واللّفائف تأتي بأحجام مختلفة. بينما يبقى الوزن الكلي (50) غراماً هو حجم الحصة الرسمي، فإذا كانت شريحة من الخبز تزن (35) غراماً ستبقى مذكورة كحصة واحدة. فالإجراء العملي هو أن تنظر إلى محتوى المادة من النشويات وأن تحسب (15) غراماً كحجم حصة لك. ومن المهم أن تُميّز بين عدد الغرامات من النشويات

والوزن الكلي بالغمات للمنتج، لأن الوزن الكلي يتضمن الماء وأشياء أخرى إلى جانب النشويات.

ستكتشف أن الشيء ذاته صحيح بالنسبة للمعكرونة والأرز. قد لا يتطابق حجم الحصة الذي حدّته إدارة الغذاء والعقار FDA مع ما تفرضه عليك خطة وجباتك. فبطاقة البيان تعطيك كل المعلومات التي تحتاجها لتحسب الكم المطلوب من المُنتَج ليعطيك حصتك من النشويات المؤلّفة من (15) غراماً.

إذا أردت أن تأكل وجبات خفيفة مثل رقائق البطاطا أو العقديّة Pretzels - بسكويتة قاسية مملحة لها شكل عقدة - ستساعدك حقائق التغذية أن تحسب كم يُمكنك أن تأكل. فإذا اخترت رقائق البطاطا، عليك أن تحسب الدسم والنشويات التي تزوّدك بها هذه الوجبة الخفيفة إن كنت مهتماً بوزنك.

تُسوَّق الوجبات الخفيفة إما في رزم أو عبوات مفردة الحصة أو متعددة الحصص. ويتفاوت حجم الحصة الذي حدّته إدارة الغذاء والعقار FDA وفقاً لحجم الرزمة. السبب في هذا هو أنّ رزمة من حجم الحصة الواحدة قد يتفاوت من (1/2) أونصة إلى أونصتين من الوجبة الخفيفة ذاتها، ويأكل الشخص العادي رزمة الحصة المفردة بكاملها. فإذا كانت رقائق الوجبة الخفيفة في رزمة متعددة الحصص، يكون حجم الحصة أونصة. كذلك يبقى حجم الحصة في قائمة الاستبدال، بغض النظر عن التعبئة. تعطيك حقائق التغذية المعلومات التي تحتاجها لتتخذ قراراً مبنياً على المعرفة لاختيارك أنواع الطعام.

إذا أكلت وجبةً غذاءٍ صغيرةً أو لحوماً معبأةً ستجد أن FSIS قرّرت أن أونصتين تساويان حصةً، وإذا اتّبعت قوائم الاستبدال يكون حجم الحصة أونصة واحدة، بينما تقول مطبوعة الخطوة الأولى لتخطيط الوجبات لمرض السُّكري إنَّ أونصتين إلى ثلاث أونصات تساوي حصةً. فماذا يُفترض أن تفعل؟ أعتقدُ أن أسهل طريقة لمعالجة موضوع الأطعمة من اللحوم أو البروتين هي أن تنظر إلى عدد الأونصات التي تريد أن تأكلها في اليوم. إنَّ (6) أونصات من اللحوم أو البروتين هي الكمية المناسبة لمعظم الناس. إذا دَكرَ جدول حقائق التغذية أن الحصة تساوي شريحتين وتَزنُ أونصتين تعلم عندئذ أن كل شريحة تساوي أونصة واحدة ويمكنك أن تُقرّر كم أونصة تُريد أن تأكل في تلك الوجبة.

الدهس هي الفئة الأخرى التي ستجد فيها فرقاً كبيراً بين ما تسميه إدارة الغذاء والعقار FDA وقوائم الاستبدال الحصة الواحدة. لقد حدّدت إدارة الغذاء والعقار FDA حجم الحصة على أساس ما يأكله الأمريكيون، إذا تذكّرت. فهم يقولون إن الحصة من الدهس تساوي ملعقة كبيرة واحدة. لكن ذلك يعادل ثلاثة أضعاف حصة من - ملعقة شاي صغيرة ستجدها في قوائم الاستبدال. يجب أن تُبقي هذا في ذهنك إذا كنت تراقب السُّعرات الحرارية إضافة إلى النشويات لأنَّ الدهس تحتوي (9) سُعرات حراريّة في الغرام، وتتعاظم بسرعة. فخمسة غرامات من الدهس أو (45) سعرة حراريّة من الدهس تعادل ما يجب أن تحسبه حصة. إذا اشتريت صلصة السلطة ويشير جدول

حقائق التغذية أنها تحتوي (14) غراماً من الدسم في الحصة، فستحسبها كثلاث وجبات (وليس كحصة واحدة) من الدسم. كل ما عليك أن تفعله هو أن تقسم عدد غرامات الدسم المذكورة على بطاقة البيان على خمسة لتحدد عدد الحصص من الدسم التي ستحصل عليها إن أكلت حصة تعادل الحصة المذكورة على بطاقة البيان.

مصطلحات معتمدة تُوضَّح محتويات المواد المُغذِّية

إنَّ مصطلحات المواد المغذية على بطاقة البيان للغذاء هي كلمة أو عبارة تصفُ كمية المادة المغذية في الطعام. لكن على هذه المصطلحات أن تُلبي تعاريف دقيقة خاصة بها، والتي يمكن تسميتها أيضاً كمواصفات. وأمثلة على هذه المصطلحات هي «هبرة» Lean «منخفضة الدسم» Low-fat «عال» High «مصدر جيد» Good source «خالٍ من السُّكْر» Sugar free و«لاكوليستيرول» Nocholesterol. تركز هذه المصطلحات على كلا النوعين من المغذيات. الأول الذي نميل لأن نحصل منه على أكثر من حاجتنا كالدهم والكوليستيرول، والنوع الثاني هو المغذيات التي نريد أن نضمن الحصول على النزر اليسير منها في حميتنا اليومية، كالكلبس والألياف. ولا يمكن لعبوة الغداء أن تُحْمِلَ هذه المصطلحات إلا إذا كان المُنتَج يُلبِّي إرشادات محددة جداً. الشيء الجيد في هذه المصطلحات هو أنه يعني الشيء ذاته حينما ظهر.

يمكن لهذه المصطلحات الغذائية أن تكون مُطلَقة أو نسبية .
 «خالٍ» Free هو مصطلح مطلق، بينما «مُخَفَّف» Reduced هو مصطلح نسبي . كلا هذين المصطلحين، بالإضافة إلى أية مصطلحات أخرى مستخدمة لها تعاريف دقيقة . ويعطي الجدول أدناه التعاريف للمصطلحات المطلقة من «الخالٍ» Free و«المُخَفَّف» Low .

تعاريف(*) مصطلح محتوى المادة المغذية

خالٍ	المادة المغذية	منخفض
(0,5) من الغرام من الدسم أو أقل دسم		(3) غرامات من الدسم أو أقل
(0,5) من الغرام من الدسم المشبعة دسم مشبعة أو أقل		(1) غرام من الدسم المشبعة أو أقل
أقل من (2) ملغ من الكوليستيرول و(2) غ أو أقل من الدسم المشبعة	كوليستيرول	(20) ملغ من الكوليستيرول أو أقل و(2) غ أو أقل من الدسم المشبعة
أقل من (5) ملغ من الصوديوم	الصوديوم (الملح)	(35) ملغ أو أقل من الصوديوم لصوديوم قليل جداً، و(140) ملغ من الصوديوم أو أقل لصوديوم منخفض
أقل من (5) سُعرات حراريّة	سُعرات حراريّة	(40) سعة حراريّة أو أقل
أقل من (0,5) غ	سكر	قد لا يكون مستخدماً كمصطلح محتوى مادة مغذية

يمكن أحياناً استخدام مصطلحات مقبولة أخرى - مثل «لا دسم» No fat ، «خالٍ من الصوديوم» Free of sodium ، «معدوم السكر» Zero sugar أو «بدون سكر» Sugarless - لتشير إلى مأكولات «خالية»

(*) إذا كان لمنتج ما حجم حصة صغيراً جداً، أي أقل من (50) غ، فهذه التعاريف تُستخدم لكميات تعادل كل منها (50) غراماً .

Free. وإن كان المصطلح يعني أنه خال، يجب أن يُلبى المُنتَج التعريف المذكور.

إذا كان المُنتَج يدعي أنه مُخَفَّف أو يحتوي على نسب أقل من الدُّسَم والدسَم المُشْبَعَة والصوديوم والسُّعْرَات الحراريَّة و/أو السُّكْر سيحتوي المنتج عندئذ على الأقل ما نسبته (25) بالمئة أقل مما يحتويه المُنتَج العادي. فإذا أراد المُصنِّع أن يجعل هذا المصطلح للكوليستيرول عندئذ يجب أن يحتوي الطعام ما نسبته على الأقل (25) بالمئة من الكوليستيرول أي أقل - من المنتج المألوف العادي - وما لا يتجاوز غرامين من الدسَم المُشْبَعَة. هذا لأن وجود الدسَم المُشْبَعَة في الطعام يمكن أن يؤثّر على مستوى الكوليستيرول لديك.

كي يُطلق على اللحم ولحوم الدواجن والمأكولات البحرية مصطلح «هبرة» Lean يجب أن تحتوي هذه اللحوم أقل من (10) غرامات من الدسَم، وأقل من (4) غرامات من الدسَم المُشْبَعَة، أقل من (95) أو (100) ميليغرام من الكوليستيرول في الحصة الواحدة.

وهذا صحيح أيضاً بالنسبة للطبق الرئيسي أو مواد الطبق الرئيسي. إنَّ حصصاً من القياس ذاته يجب أن تحتوي أقل من (5) غرامات من الدسَم، وأقل من غرامين من الدسَم المُشْبَعَة، وأقل من (95) ميليغرام من الكوليستيرول لتكون مؤهلة لتحمل عبارة «هبرة ممتازة» Extra lean على بطاقة البيان.

أما المصطلحان «خفيف» أو «فاتح» Light أو خاص للحمية

«Lite» فتتجاوز عائدتيهما لما هو أكثر من اللون. فهنا تعيننا السعرات الحرارية، لذا فإن هاتين الكلمتين تصنفان المنتج الذي يحتوي ما قيمته أقل من (1/3) السعرات الحرارية أو أقل من (50) بالمئة من الدسم مما تحويه النسخة الأصلية - أو المنتج العادي -. فإذا كان أكثر من نصف السعرات الحرارية في المادة الغذائية يأتي من الدسم، فإن محتويات المنتج من الدسم يجب أن تُخَفَّفَ بما يساوي (50) بالمئة أو أكثر ليطلق عليه مصطلح «خفيف» «Lite» أو «فاتح» «Light»، أما إذا استُخدمت هاتين الكلمتين لتصفيا إما اللون أو التركيب فيجب أن تُحدِّد بطاقة البيان إن كان المقصود صفته هو اللون «الخفيف» أو التركيب «الخفيف» أحياناً تُشاهد مُنتجاً كلحوم العُداء المعلبة Luncheon meat تحمل بطاقة بيان تُشير إلى أن المنتج (خال من الدسم) Fat-free بما نسبته (97) بالمئة أو أنه يحتوي (95) بالمئة من اللحم الصافي - الهبر -. يمكن استخدام مصطلح «خال في المئة» Percent free أو «هبر بالمئة» Percent lean إذا كان المنتج يلبي كل متطلبات الغذاء المنخفض أو القليل الدسم المدرجة في الجدول السابق. فإن كان المنتج يحمل بطاقة بيان تنص على أنه أي المنتج خالٍ من الدسم بنسبة (100) بالمئة فإنه يُلبي جميع متطلبات المواد خالية الدسم المدرجة آنفاً، وأنه يحتوي على أقل من (1/2) غرام من الدسم بالمئة غرام، ولا يحتوي على دسم مُضافة.

يطلق مصطلح منخفض أو قليل الصوديوم ومنخفض السعرات الحرارية على الطبق الرئيسي في الوجبة - أو المواد التي يتألف منها

هذا الطبق. إذا كان المنتج يحتوي على أقل من (140) ميلليغراماً من الصوديوم أو إذا كان يحتوي على ما هو أقل من (120) سعرة حرارية في حصة تزن (100) غرام. إنَّ مئة غرام تعادل (1/2، 3) أونصات.

إن أيّ منتج يحتوي ما بين (10) بالمئة إلى (19) بالمئة من القيمة اليومية للمغذيات يمكن أن يدعى أنه مصدرٌ جيد لتلك المادة المغذية. فالقيمة اليومية للفيتامين A هي (5,000) وحدة دولية. ويمكن وضع عبارة «مصدر جيد لفيتامين A» على مُنتج يحتوي ما بين 500 (10٪) إلى 950 (19٪) وحدة دولية من فيتامين A في حصة.

ولكي تحمل بطاقة البيان مصطلح «مصدر ممتاز لـ» Excellent source أو «عال» High أو «غني بـ» Rich يجب أن يحتوي المنتج (20) بالمئة أو أكثر من القيمة اليومية من المادة المغذية في كل حصة. إن استخدامنا فيتامين A كمثال، يعني أن المنتج يجب أن يحتوي (1000) وحدة دولية من فيتامين A في كل حصة.

إن آخر مصطلح تمت الموافقة على استخدامه لمادة مغذية هو «صحي» Healthy. وكي تحمل بطاقة البيان مصطلح «صحي» لنوع ما من الأطعمة يجب أن يكون هذا النوع قليل الدسم وقليل الدسم المشبعة، ويجب أن لا يحتوي أكثر من (480) ميلليغراماً من الصوديوم و(60) ميلليغراماً من الكوليستيرول في الحصة. كما يجب أن يزود بـ (10) بالمئة من القيمة اليومية للفيتامين A و G أو الحديد والكلس والبروتين، أو الألياف.

مصطلحات بيانات الصِّحَّة

لأول مرة على الإطلاق قامت الحكومة بتنظيم البيانات التي تدعي أنها صحيَّة والرسائل أو التصاريح التي تصفُ العلاقة بين الغِذاء أو أحد عناصر الغِذاء وخطر حالة صحية أو مرض ما. عندما أقرَّ الكونغرس - المجلس التشريعي في الولايات المتحدة الأمريكية - قانون التربية الغذائية وبطاقات البيان سنة 1990م، مَنَحَ مُنظمو كلِّ من إدارة الغِذاء والعقار FDA وFSIS السلطة لاعتماد مصطلحات بيانات صحية ثابتة.

إن مصطلح بيان الصِّحَّة هو رسالة فعَّالة، وتتنافس شركات الأطعمة لتتمكن من تحقيق هذه البيانات في منتجاتها. لكن الأمر يُشابه كلَّ شيء آخر يتعلَّق ببطاقات البيان للأغذية، إذ يجب عليها أن تتوافق مع إرشادات صارمة. قد تكون تصريحاً مكتوباً، أو وصفاً أو قد تأخذ شكل رمز كالقلب، وهو اختيار لشعار شائع إذا كان بيان الصِّحَّة يعود إلى مرض القلب التاجي أو فرط ضغط الدم الشرياني.

حالياً، تم تحديد استعمال بيانات الصِّحَّة المخصصة لأمراض أو لحالات صحية كالسرطان ومرض القلب التاجي Coronary heart disease وفرط ضغط الدم الشرياني Hypertension والعظام Osteoporosis وعيوب الجهاز العصبي Nevral tube defects والخلايا السنية Dental caries. وستكبر هذه القائمة مع تزايد أدلَّة وثائق البحث للبيانات الإضافية التي سيتم الوصول إليها. إنَّ بيانات الصِّحَّة مرخص بها للحمية ولما يتعلَّق بالصِّحَّة مدعوماً بدليل علمي جلّي.

ويستخدم المصنعون بيانات الصِّحة لتسويق منتجاتهم . لكن الهدف الرئيسي هو استفادة المستهلكين بتوفير المعلومات حول أشكال الأكل الصحيّ التي قد تساعد على تخفيف أخطار المرض . لقد مَنَحَتْ إدارة الغذاء والعقَّار FDA موافقتها على بيانات الصِّحة التي تسمَح للمنتجين والمصنِّعين والمسوّقين باستخدام هذه البيانات بالتحديد ما يلي :

- 1 - الفواكه والخضار ولتخفيف مخاطر الإصابة بالسرطان .
- 2 - الفواكه والخضار ومنتجات الحبوب التي تحتوي الألياف، خاصة الألياف القابلة للانحلال التي يمكن أن تُخفِّف مخاطر مرض القلب التاجي .
- 3 - منتجات الحبوب التي تحتوي أليافاً، والفواكه والخضار وتخفيف خطر السرطان .
- 4 - دسم الحمية وتخفيف خطر السرطان .
- 5 - دسم الحمية المُشبعة والكوليستيرول وتخفيف خطر الإصابة بمرض القلب التاجي .
- 6 - الصوديوم وتخفيف خطر الإصابة بفرط ضغط الدم الشرياني أو ارتفاع ضغط الدم .
- 7 - الكلس وتخفيف خطر الإصابة بهشاشة العظام . Osteoporosis .
- 8 - Folate وتخفيف مخاطر عيوب الجهاز العصبي .

- 9 - كحوليات سكر الحمية Dietary sugar alcohols
وتخفيف مخاطر الخلايا السنّية (التجاويف) Dental
. caries
- 10 - ألياف الحمية القابلة للذوبان، كتلك الموجودة في
الشوفان الكامل وقشور بذور Psyllium، وتخفيف
أخطار مرض القلب التاجي .
- 11 - أنظم الحمية الغنية بمأكولات الحبوب الكاملة
والمأكولات النباتية الأخرى الفقيرة من حيث مجموع
الدهن والدهن المشبعة والكوليستيرول التي قد تساعد
على التخفيف من خطر الإصابة بمرض القلب وبعض
أنواع السرطان .
- 12 - بروتين حمية الصويا وتخفيف خطر الإصابة بمرض
القلب .

متطلبات بيانات الصّحة

تُظهرُ بيانات الصّحة العلاقة بين المادة المُعدّية أو مادة أُخرى
ومرض ما أو حالة تتعلّق بالصّحة . لكي تؤهل - نوعاً ما من أنواع
الأغذية - ليحمل صفة بيان الصّحة يجب أن يحتوي ذلك الغداء نسبة
عالية من المُعدّيات الصحيّة وأن يحتوي نسبة ضئيلة من تلك التي
يحاول مُعظمنا أن يحد استهلاكه منها كالدهن والدهن المشبعة

والكوليستيرول والصدوديوم. هذه الأنظمة تحدّد الأطعمة التي يمكن أن تحمل مثل هذه البيانات.

لقد أوجد المُنظّمون بيانات محدّدة يمكن استخدامها، إذ يجب على المصنّع أن يُضمّن بطاقة البيان جميع عناصر نموذج بيان الصّحة. الحبوب غذاء منخفض الدسم بصورة طبيعية وقد يوائم المؤهلات ويصبح بياناً. لقد أوردتُ على سبيل المثال ما تضمنته إحدى بطاقات البيان للحبوب مباشرة لشرح هذه النقطة.

«بينما يعتمد تطور مرض القلب على عدة عوامل، فإن أنظمة الحمية التي تحتوي على نسبة منخفضة من الدسم المشبعة والكوليستيرول قد تنقص من أخطار مرض القلب. إن القمح المجروش الأساسي Nabisco shredded wheat وغريب ناتس Grape-Nuts لا يحتويان دسماً مشبعة ولا كوليستيرول. انظر الجانب الآخر لتقرأ المعلومات الغذائية. هذه المنتجات تتوافق مع إرشادات الحمية لجمعية القلب الأمريكية للأشخاص السليمين فوق سن الثانية عندما تُستخدم كجزء من حمية متوازنة».

توفر هذه الحبوب (21) بالمئة من القيمة اليومية من الألياف وتبقى ضمن الحدود المقررة للصدوديوم (الملح)، لذا فهي - الحبوب - مؤهلة لبيان الصّحة. ويتضمن النصّ دائماً إشارة إلى تخفيف المخاطر أكثر مما يشير لمعالجة كُليّة.

لا توجد بيانات صحّية تُطبّق بشكل خاص على مرضى السُّكَّري

لعدم وجود دليل علمي يربط بين نوع محددٍ من الغذاء أو أحد عناصر الغذاء بخطر الإصابة بالسُّكري. مع ذلك، إذا حمل نوع ما من الأغذية أي بيان صحي عندئذ يُحتمل أن يكون الغذاء خياراً جيداً. تحتوي بطاقات البيان للأغذية جميع المعلومات عن المغذيات التي تحتاجها لتقوم باختيار موفق للأطعمة يستند إلى المعرفة. إنَّ المعلومات عن هضم المكونات والمغذيات وبيانات ما تحتويه المغذيات وبيانات الصِّحة تبقى ثابتة من منتج لآخر، مما يجعل عمليات المقارنة بسيطة. استخدم هذه المعلومات لتخطيط وجبات رئيسة وخفيفة لتساعد في ضبط سكر دمك.

إن كل شيء تتعلمه عن الغذاء، والمكونات، وطاقات البيان يساعدك على اختيار المأكولات الصحيّة. ستُطبق كلّ هذه المعلومات بتعديل الوصفات التقليدية في الفصل التاسع.