



معاونت غذا و دارو

## برچسب تغذیه‌ای

### راهی برای انتخاب غذای سالم



تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک:

R&D\_DFD@SBMU.AC.IR  
WWW.SBMU.AC.IR

## منابع

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm079449.htm>

<http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm>

<http://www.fda.gov/downloads/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm120909.pdf>

حداقل ضوابط برچسب‌گذاری مواد غذایی و مکمل‌های رژیمی - غذایی و ورزشی، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، معاونت غذا و دارو، اداره کل نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی. تدوین ۱۳۸۸.



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی  
دفتر تحقیق و توسعه

آدرس: تهران، خیابان ولی‌عصر، روبروی پارک ساعی، کوچه آبشار، پلاک ۴۷

تلفن: ۸۸۶۶۲۳۳۲

تلفن گویا: ۸۴۲۴۸

تلفکس: ۵-۸۸۶۶۲۳۳۴

پست الکترونیک: R&D\_DFD@SBMU.AC.IR

WWW.SBMU.AC.IR

## به مطالب زیر دقت کنید

- برچسب تغذیه‌ای به انتخاب غذای سالم به صورت آگاهانه و تعیین مقدار کالری و مواد مغذی دریافتی و مقایسه دو محصول با یکدیگر کمک می‌کند.
- اگر به کنترل وزن خود توجه می‌کنید، به قسمت کالری موجود در محصول حتماً توجه کنید.
- هنگامی که کالری، مواد مغذی و درصدهای ارزش روزانه دو محصول را با هم مقایسه می‌کنید، دقت کنید که معیار پایه (۱۰۰ گرم یا اندازه واحد) در دو محصول یکسان باشد.
- در رژیم غذایی خود، سعی کنید به جای چربی‌های اشباع و ترانس، از چربی‌های غیراشباع موجود در ماهی، مغز دانه‌ها و روغن‌های مایع استفاده کنید.
- سعی کنید از منابع سالم کربوهیدرات‌ها مانند میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات کامل، بیشتر و از مواد غذایی حاوی کربوهیدرات‌های ساده یعنی قند ساده، کمتر استفاده کنید.
- هنگام انتخاب غذاهای پروتئینی، سعی کنید غذاهایی را مصرف کنید که حاوی چربی کمتری باشند.
- اگرچه ارزش‌های روزانه برای هر فرد ممکن است بسته به مقدار انرژی مورد نیاز کمتر یا بیشتر باشد، ولی به هر حال مقادیر ذکر شده روی برچسب تغذیه‌ای به شما در تعیین حدود مقادیر مورد نیاز و مقادیر دریافتی کمک می‌کند.
- اطلاعات مربوط به مقادیر مواد مغذی دیگری مانند اسیدهای چرب غیراشباع، اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ و سایر ویتامین‌ها و املاح نیز ممکن است در برخی برچسب‌های تغذیه‌ای مشاهده شود.
- برای درج مقدار انرژی موجود در محصول، هم عبارت «کالری» و هم عبارت «کیلوکالری» را ممکن است مشاهده کنید که هر دو به یک معنا هستند.
- عبارت «درصد ارزش روزانه» را ممکن است به صورت %DV مشاهده کنید که مخفف عبارت زیر است:  
**%DV = %Daily Value**

## برچسب تغذیه‌ای و شرح قسمت‌های آن

### جدول حقایق تغذیه‌ای

اندازه واحد: یک لیوان (۲۲۸ گرم)		
در هر ۱۰۰ گرم ماده غذایی و یا تعداد واحدها در هر بسته: ۲ واحد		
کالری: ۲۵۰	کالری حاصل از چربی: ۱۱۰	
درصد ارزش روزانه		
چربی کل ۱۲ گرم	٪۱۸	
اسیدهای چرب اشباع ۳ گرم	٪۱۵	
اسیدهای چرب ترانس ۱/۵ گرم		
کلسترول ۳۰ میلی‌گرم	٪۱۰	
سدیم ۴۷۰ میلی‌گرم	٪۲۰	
پتاسیم ۷۰۰ میلی‌گرم	٪۲۰	
کربوهیدرات کل ۳۱ گرم	٪۱۰	
فیبر غذایی ۰ گرم	٪۰	
شکر ۵ گرم		
پروتئین ۵ گرم		
ویتامین A	٪۴	
ویتامین B2	٪۲	
ویتامین C	٪۲	
آهن	٪۴	
کلسیم	٪۲۰	
روی	٪۴	
ارزش روزانه بر اساس رژیم غذایی ۲۰۰۰ کیلوکالری است.		
کالری	۲۰۰۰	۲۵۰۰
چربی کل	کمتر از ۶۵ g	۸۰ g
اسیدهای چرب اشباع	کمتر از ۲۰ g	۲۵ g
کلسترول	کمتر از ۳۰۰ mg	۳۰۰ mg
سدیم	کمتر از ۲۴۰۰ mg	۲۴۰۰ mg
کربوهیدرات کل	۳۰۰ g	۳۷۵ g
فیبر رژیم غذایی	۲۵ g	۳۰ g

اولین چیزی که در یک برچسب تغذیه‌ای نوشته می‌شود، یک معیار پایه برای بیان مقدار انرژی و هر کدام از مواد مغذی در آن است. این معیار در بسیاری از محصولات ۱۰۰ گرم از ماده خوراکی است ولی در برخی محصولات به صورت اندازه واحد بیان می‌شود. اندازه واحد در اندازه‌های معمول خانگی مانند لیوان یا قاشق و به دنبال آن معادل متریک آن (گرم و ...) نوشته می‌شود. مقادیر انرژی، مواد مغذی و درصدهای ارزش روزانه، مقادیر موجود در ۱۰۰ گرم یا در یک اندازه واحد هستند. گاهی به جای «اندازه واحد»، عبارت «اندازه خوراک» را مشاهده می‌کنید. اگر در این قسمت اندازه واحد بیان شود، در کنار آن ذکر می‌شود که این محصول حاوی چه تعداد از این اندازه واحد است. هرچقدر از این معیار پایه هر محصول غذایی بیشتر مصرف کنید، مقدار کالری و مواد مغذی دریافتی شما به همان نسبت بیشتر خواهد بود.

در قسمت بعد، مقدار کالری موجود در ۱۰۰ گرم یا یک اندازه واحد از ماده غذایی و در مقابل آن مقدار انرژی بدست آمده از چربی در همین معیار پایه ذکر می‌شود. به یاد داشته باشید اگر محصولی بدون چربی باشد، لزوماً بدون انرژی نیست.

در این قسمت مقدار کربوهیدرات و پروتئین در ۱۰۰ گرم یا یک اندازه واحد از محصول نوشته می‌شود. برای کربوهیدرات، درصد ارزش روزانه و نیز گاهی ارزش روزانه نوشته می‌شود ولی برای پروتئین و شکر تنها مقدار ذکر می‌شود. پس تنها می‌توان محتوای شکر و پروتئین محصولات را که در واحد گرم بیان می‌شود، با یکدیگر مقایسه کرد. فیبر و شکر (قند ساده) انواعی از کربوهیدرات‌ها هستند. البته فیبر جزء مواد مغذی محسوب می‌شود که باید روزانه به مقدار کافی دریافت شود (کادر زیر).

این گروه مواد مغذی هستند که لازم است به مقدار کافی در رژیم غذایی روزانه مصرف شوند. برای پتاسیم و فیبر مقدار و درصد ارزش روزانه و برای ویتامین A، ویتامین C، ویتامین B2، کلسیم، آهن و روی، تنها درصد ارزش روزانه در ۱۰۰ گرم یا یک واحد از ماده غذایی نوشته می‌شود. ممکن است علاوه بر درصد ارزش روزانه، ارزش روزانه یعنی مقدار مورد نیاز این مواد هم نوشته شود. همچنین ممکن است در این قسمت در مورد فیبر اطلاعاتی مشاهده نکنید. دریافت کافی این مواد مغذی در افزایش سلامت و کاهش خطر بیماری‌ها مؤثر است.

در این قسمت مقدار و درصد ارزش روزانه چربی کل، اسیدهای چرب اشباع و ترانس، کلسترول و سدیم در ۱۰۰ گرم یا یک واحد از ماده خوراکی نوشته می‌شود. ممکن است علاوه بر درصد ارزش روزانه، ارزش روزانه یعنی مقدار مورد نیاز این مواد هم نوشته شود. سعی کنید مواد غذایی را انتخاب کنید که اسیدهای چرب ترانس، کلسترول و سدیم کمی دارند. هدف این است که روزانه کمتر از کل ارزش روزانه از این مواد مغذی خورده شود زیرا این مواد می‌توانند خطر ابتلا به برخی بیماری‌های مزمن را افزایش دهند. درصد ارزش روزانه برای اسیدهای چرب ترانس نوشته نمی‌شود ولی با استفاده از گرم درج شده تا حد امکان کمتر مصرف کنید.

درصد ارزش روزانه از نسبت مقدار ماده مغذی خاص در ۱۰۰ گرم یا یک اندازه واحد از ماده غذایی به مقدار مورد نیاز روزانه (ارزش روزانه) از آن ماده مغذی در یک رژیم حاوی ۲۰۰۰ کیلوکالری، بدست می‌آید و مشخص می‌کند مقدار مواد مغذی موجود در ۱۰۰ گرم یا یک اندازه واحد از ماده غذایی چند درصد از آن ماده مغذی خاص را در رژیم غذایی روزانه ما تأمین می‌کند. به عنوان مثال در اینجا درصد ارزش روزانه برای کل چربی ۱۸٪ است که یعنی ۱۰۰ گرم از ماده غذایی، ۱۸٪ چربی کل روزانه شما را تأمین می‌کند. ممکن است در کنار درصد ارزش روزانه، ارزش روزانه یعنی مقدار مورد نیاز مواد مغذی را نیز در اینجا مشاهده کنید.

آخرین قسمت یک برچسب تغذیه‌ای زیرنویسی است که معمولاً در برچسب‌های غذایی کوچک مشاهده نمی‌شود. در این زیرنویس ابتدا نوشته می‌شود که ارزش روزانه یا درصدهای ارزش روزانه بر اساس رژیم ۲۰۰۰ کیلوکالری محاسبه شده است. سپس در این زیرنویس ارزش‌های روزانه برخی مواد مغذی ارائه می‌شود. ارزش‌های روزانه در واقع مقادیر توصیه شده از این مواد مغذی در رژیم غذایی روزانه حاوی ۲۰۰۰ و ۲۵۰۰ کیلوکالری هستند. البته مقادیر مربوط به رژیم غذایی حاوی ۲۵۰۰ کیلوکالری ممکن است روی برچسب درج نشود. مشاهده می‌کنید که ارزش‌های روزانه برخی از مواد مغذی در دو رژیم غذایی ۲۰۰۰ و ۲۵۰۰ کیلوکالری متفاوت و برخی دیگر از مواد مغذی یکسان است. مقادیر ارزش روزانه، در واقع ۱۰۰٪ ارزش روزانه هستند. اطلاعات موجود در این زیرنویس در تمام برچسب‌های تغذیه‌ای یکسان است.