

شاخصهای مؤثر در سلامت مواد غذایی چه مواردی هستند؟

۱- میزان انرژی

۲- میزان قند


۳- میزان نمک

۴- میزان چربی

۵- میزان اسیدهای چرب ترانس

برای اطلاع از میزان شاخصهای مؤثر در سلامت مواد غذایی به چه علامتی مراجعه نماییم؟

نشانگرهای رنگی تغذیه ای



معیار قابل فهم وعده + نام محصول+ وزن محصول گرم یا میلی لیتر	
انرژی	کیلوکالری
قند	گرم
چربی	گرم
نمک	گرم
اسیدهای چرب ترانس	گرم

در این محل شماره پروانه بهداشتی ساخت یا ورود درج میشود

اندک    متوسط    زیاد

آیا می دانید کاربرد نشانگر رنگی تغذیه ای بر روی برچسب محصولات غذایی و آشامیدنی چیست؟

نشانگر رنگی تغذیه‌ای بر روی محصولات غذایی، اطلاعاتی درباره‌ی نام محصول، مواد تشکیل‌دهنده، مقادیر مصرفی، ارزش غذایی (مانند مقدار کالری، چربی، قند، نمک، اسیدهای چرب اشباع) را در اختیار مصرف‌کنندگان قرار می‌دهد.

نشانگر رنگی تغذیه‌ای با استفاده از سه رنگ سبز، نارنجی و قرمز به عنوان یک راهنمای تغذیه‌ای (مشابه چراغ راهنمای رانندگی) پیشنهاد هائی را می‌دهد تا ما را در انتخاب آسان مواد غذایی سالم تر کمک کند.

### رنگهای نشانگر رنگی تغذیه‌ای به چه معناست؟

رنگ سبز به معنای اندک بودن میزان قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در محصول غذایی است. هر چه تعداد چراغ‌های سبز بر روی برچسب بیشتر باشد، یعنی محصول سالم تر است.

رنگ نارنجی به معنای مقادیر متوسط میزان قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در محصول غذایی است و نشان‌دهنده عدم زیان بخشی آن ماده غذایی در اکثر مواقع می‌باشد.

رنگ قرمز به معنای زیاد بودن میزان قند، چربی، نمک و اسیدهای چرب ترانس در محصول غذایی است. هر چه تعداد چراغ‌های قرمز بر روی برچسب بیشتر باشد، به این معنا است که مصرف آن ماده غذایی باید محدودتر گردد.

### در هنگام خرید مواد غذایی دارای نشانگر رنگی تغذیه‌ای به چه مواردی توجه کنیم؟

محصولات با تعداد نشانگر سبز بیشتر باید در اولویت خرید و مصرف قرار بگیرند.

همواره در انتخاب و مقایسه مواد غذایی از گروه‌های یکسان، مثل دو عدد پنیر، رنگ سبز نسبت به رنگ زرد و رنگ زرد نسبت به رنگ قرمز باید در اولویت خرید قرار بگیرد.

مصرف مواد غذایی دارای نشانگرهای قرمز باید در رژیم غذایی روزانه محدود گردد.

### هنگام خرید مواد غذایی و بهداشتی به چه مواردی باید توجه نمود؟

۱. در موقع خرید مواد غذایی و بهداشتی، به دقت تاریخ تولید و انقضای آن‌ها را بررسی کنید.

۲. در هنگام خرید مواد غذایی و آشامیدنی به نشانگر رنگی تغذیه‌ای بر روی برچسب محصول دقت نمایید.

۳. با استفاده از اطلاعات مندرج در جدول نشانگر رنگی تغذیه ای در هنگام خرید مواد غذایی، محصولاتی را انتخاب کنید که قند، نمک و چربی کمتری داشته باشند.
۴. از خریداری مواد غذایی و بهداشتی از منابع امن و معتبر اطمینان حاصل کنید.
۵. توجه شود که مواد غذائی و بهداشتی حتماً دارای پروانه بهداشتی ساخت (سیب سلامت) باشند.
۶. برای پیشگیری از بیماری های قلبی و عروقی در هنگام طبخ غذا از مقدار نمک و چربی کمتری استفاده نمایید.
۷. نان مصرفی خود را از نان های سبوس دار یا نان کامل انتخاب کنید تا فیبر غذائی، املاح و ویتامینهای بیشتری را دریافت نمائید.
۸. با مصرف غذای سالم، انجام فعالیت بدنی مناسب و خواب کافی، مراقب سلامتی خود باشیم.
۹. سلامتی ما از غذای سالم آغاز می شود لذا تنوع و تعادل در مصرف غذاها که لازمه سلامتی است را رعایت کنیم.

### هنگام خرید مواد غذائی و بهداشتی وارداتی به چه مواردی باید توجه نمود؟

- ۱- در هنگام خرید محصولات غذائی، آرایشی و بهداشتی وارداتی حتماً به برچسب اصالت و سلامت کالا دقت نموده و جهت اطمینان از اصل بودن محصول، شناسه اصالت که بر روی برچسب درج گردیده را به شماره پیامکی 20008822 ارسال نمایید یا به سایت [www.ttac.ir](http://www.ttac.ir) مراجعه کنید.
- برچسب ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت فرآورده ای سلامت محور چیست؟
- ۲- برچسب اصالت و سلامت، برچسبی سفید کاغذی با حاشیه های زرد و نوشته های مشکی است، که بر روی آن بارکد، تاریخ انقضا، شماره سری ساخت محصول نوشته شده و طبق قانون لازم است بر روی تمام فرآورده های سلامت محور وارداتی الصاق شود.
- ۳- یکی از راه های اطمینان از اصالت و سلامت کالاهای سلامت محور، وجود برچسب های اصالت بر روی کالا می باشد.
- ۴- سازمان غذا و دارو برای کلیه محصولات سلامت محور اعم از آرایشی و بهداشتی، غذایی، دارو و تجهیزات پزشکی که از خارج از کشور وارد می شوند وجود برچسب اصالت و سلامت را الزامی نموده است.



## مشخصات برچسب ردیابی، رهگیری و کنترل اصالت چیست؟



## روش های اعلام اصالت محصولات وارداتی چیست؟

۱- ارسال کد ۱۶ رقمی مخفی به شماره پیامکی ۲۰۰۰۸۸۲۲

۲- اعلام از طریق سامانه تلفنی ۰۲۱-۶۱۸۵

۳- اعلام از طریق بارکد دو بعدی

۴- اعلام از طریق سایت [www.ttac.ir](http://www.ttac.ir)

## هنگام استفاده از مواد بهداشتی و آرایشی چه احتیاطاتی باید انجام داد؟

- ۱- در هنگام استفاده از شوینده ها، محلول های سفید کننده، جرم گیر و مایعات اسیدی از ترکیب آن ها با هم جدا خودداری فرمایید. به هیچ عنوان در فضای بسته و فاقد تهویه از مایعات اسیدی به دلیل بخارات ناشی از آن استفاده نگردهد زیرا موجب سوزش چشم، ریه و مشکلات شدید تنفسی می گردد.

- ۲- در دوران بارداری از مواد آرایشی استفاده نکنید و برای کودکان تنها از مواد بهداشتی مخصوص آنها استفاده کنید.
- ۳- محصولات آرایشی و بهداشتی باید دور از گرما، رطوبت و تابش مستقیم آفتاب نگهداری شوند.
- ۴- هیچ گاه از لوازم آرایشی مشترک به خصوص لوازم آرایش چشم استفاده نکنید زیرا احتمال انتقال بیماری وجود دارد.
- ۵- مواد آرایشی و بهداشتی را از دست فروش ها و دوره گرد ها تهیه نکنید، سعی کنید آن ها را از فروشگاه های معتبر و داروخانه ها تهیه کنید.
- ۶- محصولات آرایشی و بهداشتی قلبی و غیر مجاز بروز حساسیت، صدمات پوستی و بیماری های مختلف و حتی سرطان می شوند.
- ۷- هنگام استفاده از مواد شوینده، حتماً از دستکش و ماسک قوی استفاده کنید تا پوست و ریه شما آسیب نبیند.
- ۸- مواد موجود در شوینده ها، جرم ها و رسوبات را از بین می برد، اما در مقابل گازهای متصاعد از آنها به همان شدت برای ریه ها هم مضر هستند. پس اگر قصد نظافت دارید، به تهویه مناسب نیز احتیاج دارید.
- ۹- هیچگاه شوینده های بهداشتی را در ظرف مواد خوراکی (مانند بطری نوشابه) نگهداری نکنید. این عمل سبب خورده شدن اشتباهی این مواد توسط کودکان و مسمومیت شدید خواهد شد.

## **مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آشامیدنی، آرایشی و بهداشتی**

### **معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی همدان**