

إجراءات هونج كونج بشأن خفض نسب الملح والسكر

الصوديوم (ملح الطعام)

ما الآثار الضارة بالصحة المتعلقة بتناول طعام يحتوي على كميات كبيرة من الصوديوم (ملح الطعام)؟ ما الحالة الصحية للسكان المحليين؟

- ▶ يرتبط تناول الصوديوم الغذائي (الملح) ارتباطاً وثيقاً بالصحة. فالإفراط في تناول ملح الطعام سيزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والسكتات الدماغية ومرض الشريان التاجي.
- ▶ أظهر تقرير الدراسة الاستقصائية لصحة السكان في 2014/2015 الصادر عن دائرة الصحة أن نسبة انتشار ارتفاع ضغط الدم بلغت 27.7 بالمئة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15-84 عامًا.

ما توصيات منظمة الصحة العالمية فيما يتعلق بالحصّة اليومية من الصوديوم؟

ما الهدف بالنسبة لسكاننا المحليين؟

- توصي منظمة الصحة العالمية (WHO) بتناول ما لا يزيد عن 2000 ملليغرام من الصوديوم يوميًا (أي أقل بقليل من مقدار ملعقة ملح صغيرة) للبالغين وخفض الجرعة المتوسطة من الملح للسكان بنسبة 30 بالمئة تقريبًا بحلول عام 2025.
- يعادل غرامان من الصوديوم 5 غرامات من الملح.
- أظهر تقرير الدراسة الاستقصائية لصحة السكان في 2014/2015 الصادر عن دائرة الصحة تناول الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15-84 عامًا لحصة يومية من الملح تبلغ 8.8 غم يوميًا (أي ما يساوي تقريبًا 3520 ملغم من الصوديوم). وتتناول الغالبية العظمى منهم (86.3%) حصة من الملح الغذائي أعلى من الحد اليومي الذي توصي به منظمة الصحة العالمية.
- حددت إستراتيجية وخطة عمل الوقاية من الأمراض السارية في هونج كونج ومكافحتها لعام 2025 والتي نشرتها الحكومة هدفًا يتمثل في خفض التقريبي بنسبة 30 بالمئة للحصة اليومية النسبية للأفراد من الملح/الصوديوم بحلول 2025.

هل يعطي مركز سلامة الغذاء الأولوية لأنواع معينة من الأطعمة لخفض نسب ملح الطعام؟ ولماذا؟

- ▶ تشير نتائج الدراسات التي أجراها مركز سلامة الغذاء (CFS) إلى أن الصلصة والتوابل وأنواع الحساء والخبز هي المصادر الرئيسية لتناول ملح الطعام عند السكان المحليين.
- ▶ لذلك، سيقوم مركز سلامة الغذاء (CFS) بالتنسيق مع التجار لخفض ملح الطعام في الصلصة والتوابل والحساء والخبز مع الإحالة إلى مشورة الفريق الاستشاري الدولي بشأن خفض نسب السكر والملح بالغذاء ولجنة تقليل السكر والملح في الغذاء بالإضافة إلى الخبرة العالمية في خفض ملح الطعام الغذائي.

ما الذي يمكن للعامة فعله لخفض تناول الصوديوم (ملح الطعام)؟

- ▶ يُنصح العامة بالتروي عند الاختيار وقراءة ملصقات التغذية واختيار الطعام ذي محتوى الصوديوم المنخفض لتجنب الآثار الصحية الضارة التي يسببها الاستهلاك المفرط لملاح الطعام.
- ▶ يجب ألا يحتوي الطعام المعبأ مسبقًا والذي يحمل علامة "صوديوم منخفض" أو "صوديوم منخفض للغاية" أو "خالٍ من الصوديوم" على أكثر من 120 ملليغرامًا أو 40 ملليغرامًا أو 5 ملليغرامات من الصوديوم على التوالي لكل 100 غرام من الطعام وذلك بموجب لائحة (تركيب وتوسيم) العقاقير والأغذية رقم (Cap.132W) في هونج كونج.
- ▶ كما يمكن للعامة أن يغيروا عاداتهم الغذائية بخفض مقدار التوابل المضافة إلى الطعام التي تحتوي على الصوديوم أو الملح.
- ▶ يمكنهم استخدام المكونات الطبيعية (مثل الثوم والزنجبيل وعصير الليمون/الليمون الحامض والبقدونس) لتحل محل التوابل والصلصة ذات النسب المرتفعة من الملح (مثل معجون الجمبري والفاصوليا السوداء المملحة ومسحوق الدجاج وصلصة المحار). مما يسمح لبراعم التذوق أن تعتاد على مذاق الطعام بملح أقل.
- ▶ يُنصح أيضًا بخفض تناول الأغذية المعالجة مثل الأطعمة المحفوظة من الأسماك/الخضروات/اللحم ولحم الخنزير المملح والنقانق والأطعمة الخفيفة المملحة والمعكرونة سريعة التحضير وما إلى ذلك.

السكر

ما الآثار الضارة بالصحة التي يسببها تناول الطعام ذي نسب السكر المرتفعة؟

ما الحالة الصحية للسكان المحليين؟

- ▶ يزيد استهلاك السكريات الحرة من خطر الإصابة بنخر الأسنان (تسوس الأسنان).
- ▶ تسبب السعرات الحرارية الزائدة من الطعام والمشروبات ذات نسب السكريات الحرة المرتفعة في زيادة الوزن غير الصحية، التي بدورها تؤدي إلى البدانة وزيادة الوزن.
- ▶ أظهر تقرير تقرير الدراسة الاستقصائية لصحة السكان في 2014/2015 الصادر من دائرة الصحة أن 50 بالمئة من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 15 و 84 عامًا صُنِّفوا مرضى بزيادة الوزن أو السمنة.
- ▶ تُظهر الدراسة الاستقصائية لصحة الفم لعام 2011 والتي أصدرتها دائرة الصحة أن ما يقرب من نصف الأطفال البالغ عمرهم 5 سنوات مروا بتجربة تسوس الأسنان.

ما توصيات منظمة الصحة العالمية حول الحصة اليومية من السكر؟

► أصدرت منظمة الصحة العالمية (WHO) في مارس 2015 مجموعة إرشادات جديدة تتضمن توصيتين مهمتين:

(i) خفض تناول السكريات الحرة في كل مراحل الحياة، و

(ii) خفض تناول السكريات الحرة لكل من البالغين والأطفال إلى أقل من عشرة بالمئة من إجمالي استهلاك الطاقة. مما يُقدر بأقل من 50 جرامًا من السكريات الحرة (حوالي 10 مكعبات من السكر) في اليوم للفرد الذي يتبع نظامًا غذائيًا قائمًا على 2000 سعر حراري.

► كما تقدم منظمة الصحة العالمية توصية مشروطة وتُفترح خفضًا إضافيًا لحصة السكريات الحرة لتقل عن خمسة بالمئة من الاستهلاك الإجمالي للطاقة.

► تشير السكريات الحرة إلى السكريات الأحادية والسكريات الثنائية المضافة إلى الأطعمة والمشروبات من قبل الشركات المصنعة أو الطاهي أو المستهلك بالإضافة إلى السكريات الطبيعية الموجودة في العسل والعصائر المركزة وعصائر الفاكهة ومركزات عصائر الفاكهة.

هل يعطي مركز سلامة الغذاء الأولوية لأنواع معينة من الأطعمة لخفض نسب السكر؟ ولماذا؟

- ▶ تشير نتائج الدراسات التي أجراها مركز سلامة الغذاء (CFS) إلى أن المشروبات غير الكحولية هي المصدر الرئيسي لتناول السكر عند السكان المحليين.
- ▶ إلا أن السكر الموجود في هذه المشروبات فقط يزيد من خطر الإصابة بزيادة الوزن والسمنة وتسوس الأسنان، ولا يوجد به سوى قدر ضئيل من القيمة الغذائية.
- ▶ لذلك، سيقوم مركز سلامة الغذاء (CFS) بالتنسيق مع التجار لخفض السكر في المشروبات غير الكحولية مع الإحالة إلى مشورة الفريق الاستشاري الدولي بشأن خفض نسب السكر والملح بالغذاء ولجنة تقليل السكر والملح في الغذاء بالإضافة إلى الخبرة العالمية في خفض السكر الغذائي.

ما الذي يمكن للعامة فعله لخفض الحصة الغذائية من السكر؟

- ▶ يُنصح العامة بالتروي عند الاختيار وقراءة ملصقات التغذية واختيار الطعام ذي محتوى السكر المنخفض لتجنب الآثار الصحية الضارة التي يسببها الاستهلاك المفرط للسكر.
- ▶ يجب ألا يحتوي الطعام المعبأ مسبقًا والذي يحمل علامة "سكريات منخفضة" أو "خالٍ من السكريات" على أكثر من 5 غرامات أو 0.5 غرام من السكريات على التوالي لكل 100 غرام من الأغذية الصلبة/ السائلة وذلك بموجب لائحة (المكونات ووضع العلامات) للعقاقير والأغذية رقم (Cap.132W) في هونج كونج.
- ▶ يمكن للعامة تغيير عاداتهم الغذائية وذلك بتقليل تناول الأطعمة ذات النسب المرتفعة من السكر.
- ▶ يمكنهم أن يستبدلوا الحلويات ووجبات التحلية والمشروبات (مثل الكعك والشيكولاتة والحلوى والمشروبات الغازية والقهوة أو الشاي من نوع 3 في 1 وعصائر الفواكه) بالفواكه والحلوى الخالية من السكر والمشروبات الغازية الخالية من السكر والشاي الصيني ومياه الشرب. يسمح ذلك لبراعم التدوق أن تعتاد على مذاق الطعام بسكر أقل.

النهاية