



أظهرت أحدث الدراسات فروقات كبيرة في محتوى السكر والملح الموجودة في حبوب الإفطار التي تنتجها شركات عالمية

- يتم إضافة كميات كبيرة غير ضرورية من السكر إلى ما يقارب 58% وذلك في أنواع حبوب الإفطار التي تم فحصها والتي تبين احتوائها على مستويات عالية من السكر.
- من الأنواع التي تم فحصها لا يوجد أي صنف يحتوي على نسبة قليلة من السكر.
- 54% من هذه الحبوب التي تم فحصها تحتوي على ملعقتين صغيرتين من السكر لكل حصة مقترحة.
- تختلف مستويات السكر والملح المضاف إلى هذه الحبوب بشكل كبير بين الدول.
- تناشد مجموعة العمل العالمي بشأن الملح والصحة - ووش البريطانية - مصنعي حبوب الإفطار في كافة الدول بضرورة تقليل محتوى السكر والملح المضاف إلى هذه الحبوب إلى أقل المستويات.

أظهرت دراسة جديدة أجرتها مجموعة العمل ووش WASH لعدد من حبوب الإفطار لعلامات تجارية مختلفة فروقات كبيرة في مستويات الملح والسكر الموجودة في ذات الأنواع من هذه الحبوب التي تباع حول العالم.

حيث تم فحص 19 منتجاً للعلامة التجارية كيلوغز Kellogg's ونستلة Nestle/General Mills في 29 دولة للمقارنة بينهم ووجد أن محتوى السكر المضاف يتراوح ما بين 57غم إلى 8غم لكل 100غم، أي باختلاف يقارب 86%. بينما تراوحت نسبة الملح ما بين 1.93غم إلى 0.08غم لكل 100غم، باختلاف يقارب 96% بين أنواع هذه الحبوب. توصي منظمة الصحة العالمية حالياً البالغين بضرورة أن يقتصر استهلاك الملح لديهم إلى 5غم في اليوم الواحد والامتناع عن استهلاك السكر أو بحد أدنى 25غم في اليوم الواحد (مرجع 4).

أما فيما يتعلق بحبوب الإفطار التي تحتوي على أعلى محتوى من السكر فكانت Kellogg's Honey Smacks والتي تباع في المكسيك حيث احتوت على 17غم للحصة التي تساوي 30غم - أي ما يعادل أكثر من 4 ملاعق صغيرة في وعاء واحد - وهو ما يساوي قطعتين ونصف من الدونات للعلامة التجارية Krispy Kreme (مرجع 5).

فيما يلي أكثر خمس أنواع من حبوب الإفطار احتواء على السكر:

| أكثر خمس انواع من حبوب الفطور احتواءً على السكر لكل 100 غ | | |
|---|--|----------------------|
| العلامة التجارية | الدولة | نسبة السكر لكل 100 غ |
| Kellogg's Honey Smacks | المكسيك | 57 |
| Kellogg's Frosties | أستراليا ونيوزيلاندا | 41.3 |
| Kellogg's Froot Loops | البرازيل والمكسيك | 40 |
| Kellogg's Coco Pops | الولايات المتحدة الأمريكية وهونج كونج | 38.7 |
| Kellogg's Crunchy Nut Cornflakes | المملكة المتحدة والمجر والهند والكويت وإسبانيا وإيرلندا والإمارات العربية المتحدة | 35 |

أقل خمسة أنواع من حبوب الفطور احتواءً على السكر:

| أقل خمسة أنواع من حبوب الفطور احتواءً على السكر لكل 100 غم | | |
|--|---|-------------------------------|
| النوع | الدولة | نسبة السكر (غم) لكل 100 غم |
| Kellogg's Cornflakes | الأرجنتين، البرازيل، فنلندا، بلجيكا، الدنمارك، اليونان، المجر، إيرلندا، الكويت، المغرب، هولندا، النرويج، عمان، قطر، إسبانيا، السويد، الإمارات العربية المتحدة، إيطاليا، المملكة المتحدة | 8.0 |
| Kellogg's Rice Krispies | بلجيكا، إيطاليا، الكويت، قطر، إسبانيا | 8.0 |
| Nestle Fitness | الدنمارك، السويد، النرويج | 9.5 |
| Kellogg's All Bran Flakes | أستراليا ونيوزيلندا | 11.6 |
| Kellogg's Special K | الدنمارك والسويد والنرويج وفنلندا | 11.9 |

في الوقت ذاته، يلاحظ أن أكثر حبوب الفطور المخالفة في دول معينة تحتوي على نسبة سكر أقل بكثير عن مثيلاتها في دول أخرى، نجد منها على سبيل المثال:

1. يحتوي منتج Kellogg's Honey Smacks بالمكسيك على 57 غم سكر لكل 100 غم (17 غم لكل حصة مقدارها 30 غم) وهو أعلى في السكريات بنسبة 25% من المنتج ذاته المباع في اسبانيا وبلجيكا والكويت والمغرب والنرويج والإمارات وقطر (43 غم سكر لكل 100 غم أو 13 غم لكل حصة مقدارها 30 غم).
2. يحتوي منتج Kellogg's Frosties بدولتي أستراليا ونيوزيلندا على 41.3 غم سكر لكل 100 غم (12.4 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم) بنسبة زيادة في السكريات مقدارها 27% عن المنتج ذاته المباع بهونج كونج وباكستان (30 غم لكل 100 غم أو 9 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم).
3. يحتوي منتج Kellogg's Froot Loops بالمكسيك والبرازيل على 40 غم سكر لكل 100 غم (12 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم) بنسبة زيادة في السكريات مقدارها 38% مقارنةً بالمنتج ذاته المباع بالكويت والإمارات (25 غم سكر لكل 100 غم أو 7.5 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم).
4. يحتوي منتج Kellogg's Coco Pops بالولايات المتحدة وهونج كونج على 38.7 غم سكر لكل 100 غم (11.6 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم) بنسبة زيادة في السكريات مقدارها 30% عن المنتج ذاته المباع بسلطنة عمان (27 غم لكل 100 غم أو 8.1 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم).

ومن المثير للاهتمام، تبين أن المنتج الأكثر احتواءً على السكر (Kellogg's Honey Smacks) هو أيضاً أقل هذه الأنواع احتواءً على الملح.

فيما يلي أكثر خمس أنواع من حبوب الفطور احتواءً على الملح:

| أكثر خمس أنواع من حبوب الفطور احتواءً على الملح لكل 100غم | | |
|---|----------------------------|----------------------|
| العلامة التجارية | الدولة | نسبة الملح لكل 100غم |
| Kellogg's Corn Flakes | الهند | 1.93 غم |
| Kellogg's Rice Krispies | سريلانكا | 1.92 غم |
| Kellogg's All Bran Flakes | الولايات المتحدة الأمريكية | 1.81 غم |
| Kellogg's Special K | كندا | 1.80 غم |
| Kellogg's Coco Pops | المكسيك | 1.50 غم |

1. منتج Kellogg's Corn Flakes المباع في الهند (بنسبة 1.93 غم/100 غم أو 0.58 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم) والذي يحتوي على قدر أعلى من الملح بنسبة زيادة 46 % عن نفس المنتج المباع بالأرجنتين والبرازيل (1.04 غم/100 غم أو 0.31 غم لكل حصة غذائية مقدارها 30 غم).
2. منتج Kellogg's Rice Krispies المباع في سريلانكا (1.92 غم/100 غم أو 0.58 غم/30 غم) والذي يحتوي على قدر أعلى من الملح بنسبة زيادة 43% عن نفس المنتج المباع في فنلندا (1.10 غم/100 غم أو 0.53 غم/30 غم).
3. منتج Kellogg's All Bran Flakes المباع في الولايات المتحدة (1.81 غم/100 غم أو 0.53 غم/30 غم) والذي يحتوي على قدر أعلى من الملح بنسبة زيادة تصل الى 61% عن نفس المنتج المباع في 13 دولة أخرى (0.70 غم/100 غم أو 0.21 غم/30 غم).
4. منتج Kellogg's Special K المباع في كندا (1.80 غم/100 غم أو 0.54 غم/30 غم) والذي يحتوي على قدر أعلى من الملح بنسبة زيادة تصل الى 50% عن نفس المنتج المباع في استراليا ونيوزيلندا (0.90 غم/100 غم أو 0.27 غم/30 غم).
5. منتج Kellogg's Coco Pops المباع في المكسيك (1.50 غم/100 غم أو 0.45 غم/30 غم) يحتوي على قدر أعلى من الملح بنسبة زيادة تصل الى 51% عن نفس المنتج المباع في الكويت وهولندا وإسبانيا وبلجيكا (0.73 غم/100 غم أو 0.22 غم/30 غم).

أقل خمسة حبوب الإفطار احتواءً على الملح

| أقل خمسة حبوب إفطار احتواءً على الملح لكل 100 غم | | |
|--|---|----------------------------|
| النوع | البلد | نسبة الملح (غم) لكل 100 جم |
| Kellogg's Honey Smacks | بلجيكا والكويت والمغرب والنرويج وقطر وإسبانيا والإمارات العربية المتحدة | 0.08 |
| Kellogg's Frozen | استراليا ونيوزيلندا | 0.36 |
| Nestle Chocapic | إيطاليا وإسبانيا واليونان والكويت والمغرب وبلجيكا والإمارات العربية المتحدة | 0.38 |
| Nestle Lion | قطر | 0.38 |
| Nestle Nesquik | الأرجنتين والمملكة المتحدة وبلجيكا وإيرلندا فنلندا كرواتيا واليونان وإيطاليا والمغرب وإسبانيا | 0.50 |

توضح نتائج الاستبيان أنه يمكن التقليل من مستويات الملح والسكر الموجودة في حبوب الإفطار في ضوء الجهود التي تقودها المملكة المتحدة للحد من استهلاك الملح، حيث يمكن للبلدان الأخرى الاسترشاد ببرنامج المملكة المتحدة الناجح للحد من الملح والذي وضع أهدافاً واضحة للصناعات الغذائية للحد التدريجي من الملح المضاف إلى الأغذية المصنعة، مما ساهم في نجاح المملكة المتحدة في خفض معدل استهلاك السكان للملح وبما أن ذلك يتم ببطء، لا يلاحظ المستهلك أي اختلاف في المذاق ولا يسبب ذلك انخفاض في المبيعات. تدعوا "ووش" جميع مصنعي المواد الغذائية بالعالم للحد من مستويات الملح والسكر الموجودة في حبوب الفطور التي تزود بها جميع البلدان لبلوغ الهدف الموصى به من قبل منظمة الصحة العالمية وهو 5 غم من الملح للبالغين في اليوم و 25 غم من السكر يوميا للبالغين (مرجع رقم 4).

وتقول سعادى نورانى أخصائية التغذية بمجموعة العمل العالمى بشأن الملح والصحة - ووش البريطانية - : "إن نتائجنا تظهر بوضوح أن كلا من محتويات السكر والملح يختلفان بين المنتجات ذاتها التي تباع في بلدان مختلفة مع وجود اختلافات واسعة النطاق. ونعلم جيداً أنه بمقدور مصنعي الغذاء التقليل من مستويات الملح والسكر بمنتجاتها وأنه ينبغي عليهم بذل المزيد من الجهد لتحقيق ذلك الهدف من خلال إعادة صياغة منتجاتهم في جميع الأسواق بكافة بلدان العالم. لقد أثبت لنا برنامج المملكة المتحدة للحد من الملح، وما تلاه من أثر ملموس في تراجع مستويات ضغط الدم المرتفع بين السكان، كيف يمكن لبرامج إعادة صياغة المنتجات الغذائية إحداث تأثير إيجابي ملموس على الصحة العامة."

وفيما يتعلق بحبوب الإفطار في دولة قطر، ثبت احتواء منتج Nestle Cookie Crisp على أعلى مستويات السكر والملح لتصل إلى 34.6 غم و 1.15 غم لكل 100 غم على التوالي. وبالمقارنة بجميع العلامات التجارية المتاحة لحبوب الفطور، ثبت أن منتج Kellogg's Cornflakes به أدنى محتوى السكر حيث يبلغ 8 غم لكل حصة غذائية مقدارها 100 غم وبه أيضاً أدنى محتوى للملح بنسبة 0.7 غم لكل حصة غذائية مقدارها 100 غم.

نهاية التقرير

لمزيد من المعلومات يرجى الاتصال ب: [أضف تفاصيل الاتصال الخاصة بك] مسؤول العلاقات العامة بالمملكة المتحدة: ديفيد كلارك:

www.worldactiononsalt.com موقع 22516 7773 (0) 44+ الجوال: david@rock-pr.com

ملاحظات للمحررين:

1. تناول الاستبيان التركيبية الغذائية (محتوى السكر والملح) لحبوب الفطور الجاهزة للأكل في 29 دولة، ولقد قمنا بالتركيز على 19 منتجاً من المنتجات التي تم العثور عليها في عدد كبير من الدول المشاركة من أجل إجراء مقارنات دولية. تم تصنيع هذه المنتجات من قبل اثنين من أكبر منتجي حبوب الإفطار، وهما Kellogg's و Nestle/General Mills (الذي يتم تسويقه تحت علامة Uncle Toby's في أستراليا ونيوزيلندا). وتراوح مقدار الحصة الغذائية المقترحة من قبل مصنعي الحبوب ما بين 27 غم إلى 40 غم
2. تم جمع المعلومات الغذائية من أغلفة العبوات الخاصة بالمنتج أو من المواقع الخاصة بمنتجات الحبوب على شبكة الانترنت أو من خلال قواعد البيانات الوطنية لعام 2016.

3. تم استخدام الوسم الثلاثي الألوان (ألوان إشارة المرور) البريطاني لتصنيف حبوب الإفطار إلى مستويات عالية أو متوسطة أو منخفضة

https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/300886/2902158_FoP_Nutrition_2014.pdf

| النص | منخفض | متوسط | عالي |
|-------------------|----------------------|---------------------------------------|-----------------------------|
| اللون | أخضر | أصفر | أحمر |
| (إجمالي) السكريات | $5.0 \geq$ غم/100 غم | $5.0 < \text{غم} \leq 22.5$ غم/100 غم | $22.5 < \text{غم} < 100$ غم |
| الملح | $0.3 \geq$ غم/100 غم | $0.3 < \text{غم} \leq 1.5$ غم/100 غم | $1.5 < \text{غم} < 100$ غم |

4. توصي منظمة الصحة العالمية بألا يزيد تناول الملح عن 5 غم يومياً للفرد البالغ:

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/77985/1/9789241504836_eng.pdf

توصية منظمة الصحة العالمية المشروطة للسكريات أقل من 5% من إجمالي الطاقة

http://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

5. تحتوي كل حصة غذائية من دونات Krispy Kreme Glazed على 7 غم سكر

<http://www.krispykreme.co.uk/our-doughnuts>

الجداول

جدول 1: نطاق محتوى الملح (غم/ 100 غم)

| نطاق محتوى الملح عبر مختلف الدول (غم/100 غم) | | حبوب الإفطار |
|---|-------|------------------------------------|
| الأعلى | الأقل | |
| 1.81 | 0.70 | Kellogg's All Bran Flakes |
| 0.83 | 0.75 | Kellogg's Chocos |
| 1.50 | 0.73 | Kellogg's Coco Pops/Choco Krispies |
| 1.93 | 1.04 | Kellogg's Cornflakes |
| 1.09 | 0.80 | Kellogg's Crunchy Nut Cornflakes |
| 1.33 | 0.85 | Kellogg's Froot Loops |
| 1.29 | 0.63 | Kellogg's Frosties |
| 1.26 | 0.36 | Kellogg's Frozen |
| 1.92 | 1.10 | Kellogg's Rice Krispies |
| 0.38 | 0.08 | Kellogg's Honey Smacks |
| 1.80 | 0.90 | Kellogg's Special K |
| 1.08 | 0.67 | Nestle Cheerios Honey |
| 1.33 | 0.90 | Nestle Cheerios Multigrain |
| 0.67 | 0.38 | Nestle Chocapic |
| 1.15 | 0.77 | Nestle Cookie Crisp |
| 1.14 | 0.91 | Nestle Fitness |

| | | |
|------|------|-----------------------|
| 0.93 | 0.86 | Nestle Fitness Fruits |
| 0.50 | 0.38 | Nestle Lion |
| 1.47 | 0.50 | Nestle Nesquik |

جدول 2: نطاق محتوى السكر (غم/ 100 غم)

| نطاق محتوى السكر عبر مختلف الدول (غم/100 غم) | | حبوب الإفطار |
|---|-------|------------------------------------|
| الأعلى | الأقل | |
| 30 | 11.6 | Kellogg's All Bran Flakes |
| 34.7 | 29 | Kellogg's Chocos |
| 38.7 | 27 | Kellogg's Coco Pops/Choco Krispies |
| 10.7 | 8 | Kellogg's Cornflakes |
| 35 | 31.7 | Kellogg's Crunchy Nut Cornflakes |
| 40 | 25 | Kellogg's Froot Loops |
| 41.3 | 30 | Kellogg's Frosties |
| 31.3 | 21 | Kellogg's Frozen |
| 12.1 | 8 | Kellogg's Rice Krispies |
| 56.7 | 43 | Kellogg's Honey Smacks |
| 25 | 11.9 | Kellogg's Special K |
| 34.2 | 17.8 | Nestle Cheerios Honey |
| 21 | 20 | Nestle Cheerios Multigrain |
| 29 | 25 | Nestle Chocapic |
| 34.6 | 24.2 | Nestle Cookie Crisp |
| 15 | 9.5 | Nestle Fitness |
| 30.3 | 25 | Nestle Fitness Fruits |
| 29.7 | 28.7 | Nestle Lion |
| 31 | 25 | Nestle Nesquik |