

# دليل إرتشادي الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية



## مقدمة

في إطار دور الهيئة في تعزيز صحة وسلامة المستهلك وإيماناً منها بأهمية تحسين القيمة التغذوية للمنتجات الغذائية ورفع مستوى الوعي بالغذاء الصحي لتعزيز أنماط التغذية في المجتمع السعودي، بما يتوافق مع الممارسات الدولية، وفي ضوء السياسات والإجراءات الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية والتي دعت البلدان لتقليل استهلاك الملح للحد من إصابة البالغين والأطفال بالأمراض المزمنة، فقد تم إعداد هذا الدليل لمساعدة مصنعي ومستوردي المنتجات الغذائية لتقليل كمية الصوديوم/ الملح في المنتجات الغذائية بما يتوافق مع المواصفة القياسية السعودية SFDA.FD 59 "الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية".

### يستثنى من هذا الدليل الأصناف الغذائية التالية:

- 1 - جميع أنواع الخبز: تم وضع حدود إلزامية للملح/الصوديوم بحيث لا تتجاوز كمية الملح/الصوديوم (1 جرام/400 مليجرام لكل 100 جرام خبز) SFDA.FD 2362.
- 2 - شراب اللبن: تم وضع حدود إلزامية للملح/الصوديوم بحيث لا تتجاوز كمية الملح/الصوديوم (1 جرام/400 مليجرام لكل 100 مل من شراب اللبن) SFDA.FD 57.



بحسب منظمة الصحة العالمية فإن **80%** من مصادر الملح/ الصوديوم المستهلكة يومياً تأتي من الأغذية المصنعة



إن الآثار السلبية العديدة على الصحة ترتبط بالاستهلاك المفرط للملح

وفقاً لمسح المعلومات الصحي المنفذ في عام 2013 من قبل وزارة الصحة السعودية وصلت حالات ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم (prehypertension) في السعودية إلى

**46.5%**

(3 ملايين) بين الذكور

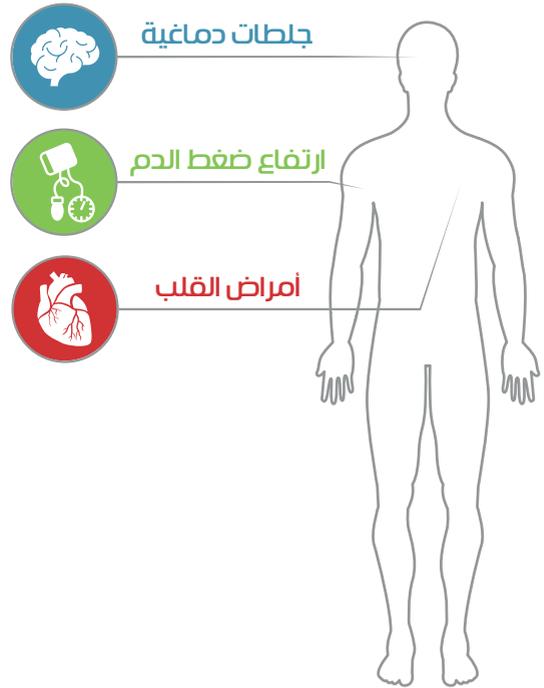


**34.3%**

(2 مليون) بين الإناث



وهم الأكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم





كما أن الأدلة تثبت ارتباط ارتفاع ضغط الدم بزيادة الكمية المستهلكة من الملح في الطعام، وقد اثبتت تجارب بعض الدول انخفاض في أعداد الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية والنوبات القلبية بنسبة تتجاوز ٧٪ بعد أن تم خفض تناول الملح بمقدار الجرام للفرد في اليوم.



اتفقت الدول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على تقليل استهلاك الملح 30% حتى عام 2025م.

**توصي المنظمة بتقليل استهلاك الملح للأفراد إلى أقل من ٥ جم باليوم، بما يعادل ملعقة شاي صغيرة.**

لقد تم إعداد هذه المواصفة لتشمل أغلب المنتجات الغذائية الجاهزة الموجودة في الأسواق بحيث وُضع حد استرشادي أعلى للملح ليستدل به بالجرام وللصوديوم بالمليجرام، ولمعادلة كمية الملح للصوديوم يتم ضرب الرقم ب ٢,٥ لإعطاء نتيجة الملح المعادلة له. وعلى المصنعين الاسترشاد بها لجميع المنتجات الجديدة التي سيتم اضافتها الى السوق.

إن من المتوقع أن الوصول للحد الاسترشادي للملح في المنتجات والتقدم نحو تحقيق هذا الهدف قد يتطلب حلول تقنية من الممكن للمصنعين أن يعملوا عليها للوصول إلى هذا الهدف حيث سيجلب العديد من الفوائد للصحة العامة.

وقد شملت المواصفة المنتجات الأعلى بنسب الملح وقد قسمت إلى 21 صنف.

### الأصناف الأساسية للمنتجات الغذائية هي:

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ● رقائق وشرائح البطاطس        | ● منتجات اللحوم               |
| ● الكعك                       | ● حبوب الإفطار                |
| ● المتبلات                    | ● الجبن                       |
| ● صلصات الطهي                 | ● اللبنة                      |
| ● البسكويت                    | ● الزبدة                      |
| ● المكرونة                    | ● السمن النباتي               |
| ● السمك المعلب                | ● الفاصوليا المطبوخة والمعلبة |
| ● الخضروات المعلبة والبقوليات | ● الوجبات الجاهزة             |
| ● البطاطا                     | ● الشوربات/ الحساء            |
| ● مساحيق المشروبات            | ● البيتزا                     |
| ● محسنات ومعززات النكهة       |                               |

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
<p><b>1.38</b> جرام ملح أو <b>550</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p> <p><b>1.75</b> جرام ملح أو <b>700</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>1-1-1 السجق (النقانق)</b> 1-1-1 السجق (النقانق) الطازج والمجمد والمبرد : يشمل جميع أنواع السجق (النقانق) المحضر من اللحوم والدواجن</p> <p>2-1-1 السجق (النقانق) المعلبة: يشمل جميع انواع السجق المعلب المحضر من اللحوم والدواجن ويستثنى منها جميع أنواع السجق (النقانق) الطازج والمجمد والمبرد (انظر 1-1-1).</p>	<p><b>منتجات اللحوم</b></p>	<p>1</p>
<p><b>0.88</b> جرام ملح أو <b>350</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>2-1 البرجر وشرائح اللحم والكباب</b> يشمل جميع أنواع البرجر وشرائح لحم الشواء والكباب، الطازجة والمجمدة والمبردة المحضرة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأبل أو الدواجن.</p>		
<p><b>1.13</b> جرام ملح أو <b>450</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>3-1 معجنات اللحوم</b> معجنات اللحوم بجميع أنواعها</p>		
<p><b>1.35</b> جرام ملح أو <b>540</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>4-1 اللحم المفروم</b> يشمل جميع أنواع اللحوم المفرومة المعاد تصنيعها والغير معالجة من لحوم البقر أو الجاموس أو الضأن أو الماعز أو الأبل أو الدواجن.</p>		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
1.0 جم ملح أو 400 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-2 حبوب الإفطار</b> يشمل جميع أنواع حبوب الإفطار ومنها حبوب او رقائق موسلي، وكرات حبوب الإفطار	<b>حبوب الإفطار</b>	2
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-3 جبن الشيدر وغيرها من الفئة المشابهة</b>	<b>الجبن</b>	3
0.68 جم ملح أو 270 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-3 الجبن "الطازج"</b> 1-2-3 يشمل جميع انواع الجبن الأبيض، ومنها الجبن الدمياطي والفيتا والقشقوان والجبنة النابلسية المنكهة أو غير المنكهة، بما في ذلك القليلة الدسم، (يستثنى الجبن الفئة 2-3).		
0.53 جم ملح أو 210 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-2-3 جبن الكوتج - العادي والمنكه</b>		
1.35 جم ملح أو 540 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>3-3 جبنة الموزاريلا</b> تشمل جميع أنواع جبن الموزاريلا المباشور وغيره (يستثنى الموزاريلا الطازج).		
2.0 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>4-3 الجبن الأزرق</b>		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
0.8 جم ملح أو 320 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>1-4 اللبنة كاملة الدسم</u>	اللبنة	4
0.5 جم ملح أو 200 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>2-4 اللبنة قليلة الدسم</u>		
1.68 جم ملح أو 670 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>1-5 الزبدة المملحة</u> تشمل جميع أنواع الزبدة المملحة.	الزبدة	5
1.13 جم ملح أو 450 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>2-5 الزبدة خفيفة الملح</u> تشمل جميع أنواع الزبدة خفيفة الملح.		
1.38 جم ملح أو 550 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>1-6 السمن النباتي</u>	السمن النباتي	6
0.56 جم ملح أو 225 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>1-7 الفاصوليا المطبوخة في صلصة الطماطم دون أصناف أخرى مضافة</u>	الفاصولياء المطبوخة المعلبة	7
0.73 جم ملح أو 290 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<u>2-7 الفاصوليا المعلبة مع أصناف أخرى مضافة</u> تشمل الفاصوليا المطبوخة في صلصة الطماطم مضاف لها اصناف اخرى مثل كرات اللحوم أو الأجبان أو المعكرونة والسباجيتي وغيرها ..		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
0.95 جم ملح أو 380 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-8 الوجبات الجاهزة</b> تشمل جميع الوجبات الجاهزة المعلبة والمغلقة مثل المأكولات الصينية والتايلاندية والإيطالية والشعبية وغيرها.. (البطاطا والأرز والمعكرونة والشعيرية وغيرها من الوجبات الجاهزة المحضرة من اللحوم والدواجن والأسماك والخضروات أي الأطباق التي يمكن أن تستهلك كوجبة).	<b>الوجبات الجاهزة</b>	8
0.63 جم ملح أو 250 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-9 الشوربات / الحساء</b> تشمل جميع أنواع الشوربات الجاهزة للاستعمال (الطازجة والمعلبة و المركزه والمكثفة و المجففة).	<b>الشوربات / الحساء</b>	9
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-10 جميع أنواع البيتزا</b> تشمل جميع أنواع البيتزا المبردة والمجمدة.	<b>البيتزا</b>	10
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-11 رقائق وشرائح البطاطس</b> يطعم الخل والملح.	<b>رقائق وشرائح البطاطس</b>	11
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-11 رقائق وشرائح البطاطس</b> بجميع النكهات الأخرى - بنكهة الملح فقط، بنكهة الجينة، بنكهة الكاتشب ، بنكهة الفلفل الأسود، الخ (باستثناء نكهة الخل والملح انظر 1-11)		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
2 جم ملح أو 800 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>3-11 منتفخات الحبوب</b> (Extruded and sheeted snacks) وتشمل المنتفخات المشكّلة من نشأ / مسحوق البطاطس أو الذرة أو الأرز منها المنتفخات بنكهة الجبن، حلقات البطاطس، بسكويت (البريتزل) المملح، الرقائق المُنشّة، رقائق التورتيللا، جميع النكهات ماعدا الملح والخل.		
2.88 جم ملح أو 1150 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>4-11 منتفخات الحبوب المقلية</b> (Pelleted snacks) وتشمل المنتفخات المشكّلة من نشأ / مسحوق البطاطس أو الذرة أو الأرز المقلية ومنها مقرمشات الذرة المقلية، والمقرمشات بنكهات الريبان، المقرمشات المجددة بنكهة الجبن، والبوبادومس الصغيرة، جميع النكهات ماعدا الملح والخل.		
0.7 جم ملح أو 280 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-12 الكعك</b> يشمل جميع أنواع الكعك.	<b>الكعك</b>	12
1.7 جم ملح أو 680 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-13 الكاتشب</b> يشمل جميع أنواع الكاتشب والكاتشب قليل الملح.	<b>المتبلات</b>	13
1.2 جم ملح أو 480 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-13 المتبلات البنية</b> يشمل باربيكيو، نكهة الكاري.. الخ		
1.25 جم ملح أو 500 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>3-13 المايونيز</b> <b>1-3-13 المايونيز</b> (الكامل الدسم او ذو السعرات الحرارية العالية)		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
1.7 جم ملح أو 680 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-3-13 المايونيز</b> (قليل الدسم او السرعات الحرارية الاقل)		
1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>4-13 متبلات السلطات:</b> تشمل جميع أنواع المتبلات المصنعة/ المحضرة بالزيوت والخل منها القليلة الدهون.		
0.93 جم ملح أو 370 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1 - 14 جميع صلصات الطهي</b> يشمل جميع صلصات الطهي، على سبيل المثال: صلصة الطماطم وصلصة المعكرونة، وصلصة البيتزا، الصلصة المكسيكية والصينية وصلصة الكاري وغيرها من صلصات الطهي.	صلصات الطهي	14
0.95 جم ملح أو 380 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-15 البسكويت المحلى</b> يشمل جميع أنواع البسكويتات المحلاة بحشوة أو من غير حشوة.	البسكويت	15
1.75 جم ملح أو 700 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-15 البسكويت المالح</b> يشمل جميع أنواع البسكويت المالح بالحشوة ومن غير الحشوة.		
0.88 جم ملح أو 350 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-16 المعكرونة و الشعيرية المقلية السادة والمنكهة</b> تشمل الطازجة او المعلبة او المثلجة (منها السباجيتي - الفيتوشيني - اللازانيا - الشعيرية المقلية وغيرها) باستثناء المعكرونات الجاهزة كوجبة (انظر 8)، أو المعكرونة المضافة للفاصوليا المطبوخة المعلبة (انظر 7-2)	المعكرونة	16

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
0.9 جم ملح أو 360 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-17 سمك التونة المعلبة</b> يشمل جميع أنواع سمك التونة المعلبة في زيت أو ماء أو محلول ملحي ، باستثناء سمك التونة المعلب مع صلصات أو إضافات ( انظر 3-17).	<b>السمك المعلب</b>	17
0.8 جم ملح أو 320 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-17 سمك السالمون المعلب:</b> يشمل جميع أنواع سمك السالمون المعلب باستثناء المعلب مع صلصات أو إضافات (انظر 3-17).		
1.5 جم ملح أو 600 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>3-17 الأسماك المعلبة الأخرى</b> تشمل سمك الساردين والتونه والسالمون وغيرها من الأسماك المعلبة مع صلصات او إضافات مثل الطماطم باستثناء سمك الأنشوفة، السمك المدخن، والكافيار.		
0.13 جم ملح أو 50 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>1-18 الخضروات المعلبة والمعبأة</b> تشمل: جميع أنواع الخضروات باستثناء معلبات البازلاء والبازلاء المهروسة والبقوليات (انظر 2-18) وباستثناء المخللات.	<b>الخضروات المعلبة والبقوليات</b>	18
0.45 جم ملح أو 180 ملجم صوديوم (حد أقصى)	<b>2-18 معلبات البازلاء والبازلاء المهروسة</b> تشمل فقط هذه الأنواع		

الحدود الاسترشادية القصوى للملح في المنتجات الغذائية (جرام ملح أو ملجم صوديوم) / 100 جرام	الأصناف الفرعية للمنتجات	الأصناف الأساسية للمنتجات	
<p><b>0.15</b> جم ملح أو <b>60</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>1-19 البطاطا المهروسة الفورية</b> يشمل جميع أنواع البطاطا المهروسة الفورية، السادة والمنكهة.</p>	<p><b>البطاطا</b></p>	<p><b>19</b></p>
	<p><b>2-19 منتجات البطاطا المصنعة الأخرى</b> تشمل جميع منتجات البطاطا المصنعة الأخرى، المجمدة والمبردة.</p>		
<p><b>0.15</b> جم ملح أو <b>60</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>1-20 مساحيق المشروبات المجففة، الجاهزة للاستعمال</b> تشمل المشروبات الفورية للشوكولاتة ونكهات الفواكه وغيرها، الجاهزة للاستعمال باستثناء الشاي والقهوة.</p>	<p><b>مساحيق المشروبات</b></p>	<p><b>20</b></p>
<p><b>0.95</b> جم ملح أو <b>380</b> ملجم صوديوم (حد أقصى)</p>	<p><b>1-21 معززات النكهة الجاهزة للاستخدام</b> يشمل جميع النكهات والتي تأتي بشكل مكعبات أو حبيبات أو مسحوق أو معاجين، جاهزة للاستخدام.</p>	<p><b>محسّنات ومعززات النكهة</b></p>	<p><b>21</b></p>

بالأهم نهتم  
#الضوء\_والصواء

 Saudi\_FDA  
[www.sfda.gov.sa](http://www.sfda.gov.sa)

 SFDA 19999  
مركز الاتصال الموحد