

دليل إرشادي لمصنعي ومستوردي الخبز

بخصوص الإلزام بتنقليل الملح في الخبز
طبقاً لائحة الفنية السعودية SFDA.FD 2018/2362
الاشتراطات الفنية لإنتاج الخبز"





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 WHO والتي دعت البلدان لتقليل استهلاك الملح للحد من إصابة البالغين والأطفال بالأمراض المزمنة، فقد تم إعداد هذا الدليل لمساعدة مصنعي ومستوردي الخبز لتقليل كمية الصوديوم/ الملح في الخبز بما يتوافق مع اللائحة الفنية السعودية 2018/2362 SFDA.FD

"الاشتراطات الفنية لإنتاج الخبز"



لماذا

يتم التقليل بشكل إلزامي لكمية الملح في الخبز ؟

يعتبر الخبز غذاءً رئيسيًا لجميع أفراد فئات المجتمع، وتقليل كمية الصوديوم سيكون له أثر إيجابي بإذن الله على الجميع.

2

تنفيذًا لتوصيات منظمة الصحة العالمية (WHO) ، الرامية لتخفيض استهلاك الملح بنسبة 30% بحلول عام 2025.

1

بحسب التقارير الدولية يعتبر الخبز مسؤولاً عن 20% من كمية الملح المستهلكة يومياً.

4

يعد الخبز أحد أعلى المصادر المستهلكة للملح في الغذاء، وذلك بسبب استهلاكه اليومي والمتركر.

3

المشاكل الصحية من الاستهلاك العالى للملح :

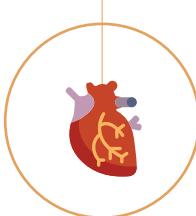
بحسب منظمة الصحة العالمية فإن 80% من مصادر الملح/ الصوديوم المستهلكة يومياً تأتي من الأغذية المصنعة، ويعد الخبز من أعلى مصادر الملح في الغذاء بسبب استهلاكه اليومي والمترcker.



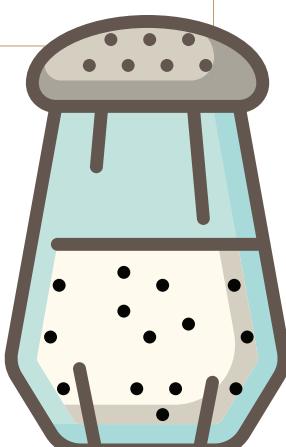
إن الآثار السلبية العديدة على الصحة ترتبط بالاستهلاك المفرط للملح



ارتفاع
ضغط الدم



أمراض القلب



②

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



وهم الأكثر عرضة للإصابة بمرض ارتفاع ضغط الدم

كما أن الأدلة تثبت ارتباط ارتفاع ضغط الدم بزيادة الكمية المستهلكة من الملح في الطعام، وقد أثبتت تجارب بعض الدول انخفاضاً في أعداد الوفيات الناجمة عن السكتة الدماغية والنوبات القلبية بنسبة تتجاوز 7% بعد تخفيف تناول الملح بمقدار 1 جرام للفرد في اليوم.



اتفقت دول الأعضاء في منظمة الصحة العالمية على:



توصي بتقليل استهلاك الملح للأفراد إلى أقل من 5 جم باليوم بما يعادل ملعقة شاي صغيرة

تقليل استهلاك الملح 30 % حتى عام 2025



كيف يمكن التقليل من إضافة الملح للخبز:
يمكن استخدام الجدول التالي لحساب مستويات الملح
في الخبز أثناء تحضير العجين ، لضمان عدم تجاوز كمية
الملح في الخبز بمقدار 1 غرام لكل 100 غرام

وزن الملح (غرام) الذي يضاف للدقيق	وزن الدقيق (كغم)
26.25	2
52.5	4
105	8
210	16
420	32
620	48
830	64
1300	100
1	كمية الملح في المنتج النهائي (غرام/100Gram)



بالأَفْهَمِ نُهَتِ
#الظَّاهِرُ وَالْوَدُودُ



www.sfdg.gov.sg



SFDA 19999