

يقولون

إشاعات تنتشر في
شهر رمضان..

الصحيح

الزيوت المهدرجة جزئياً ممنوع استخدامها في المنتجات الغذائية، حسب اللائحة الفنية "الدهون (الأحماض الدهنية) المتحولة" رقم (SFDA.FD 2483) وقد تحتوي عجائن السمبوسة كغيرها من العجائن على كميات عالية من الزيوت المشبعة والتي تقلل من قيمتها الغذائية



يقولون

عجائن السمبوسة جميعها تحتوي على الزيوت المهدرجة والتي قد تؤدي إلى أضرار صحية خطيرة

نصيحة صحية

يرتبط الاستهلاك المفرط من الدهون بالعديد من الأمراض المزمنة والسمنة، لذا يجب عدم تناولها بكميات كبيرة، ويمكن تحضيرها منزلياً بطرق صحية أكثر عن طريق الفرن / أو الشواء

الصحيح

جميع المكونات الداخلة في تركيب أي مادة غذائية يتم تقييم سلامتها حيث لا يسمح بإضافة أي مادة يكون لها أثر سلبي على الصحة



يقولون

توجد في شراب الفاكهة متعدد النكهات على شكل بودرة، بعض المواد الكيميائية الضارة، ومنها فوسفات الكالسيوم الذي يدمر العظام

نصيحة صحية

نظراً لأن هذه المشروبات منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على كميات عالية من السكر، ينصح بالتقليل من استهلاكها قدر الإمكان

الصحيح

جميع منتجات شبيه الألبان آمنة
وكل المواد المستخدمة في هذه
المنتجات تخضع للوائح الفنية
والمواصفات الصادرة من الهيئة



يقولون

منتجات شبيه الألبان غير
آمنة

نصيحة صحية

نظراً لأن منتجات شبيه الألبان يُستخدم فيها زيوت نباتية بدلاً عن دهن الحليب (غالباً ما يتم استخدام زيت النخيل أو زيت بذرة النخيل)، ولعدم توفر منتجات للشبيه قليلة الدسم أو خالية من الدسم، فإن منتجات الشبيه تعد أقل في القيمة الغذائية من منتجات الألبان الطبيعية

الصحيح

تُقيم الهيئة سلامة المواد المضافة ومنها الألوان الصناعية قبل السماح باستخدامها في المواد الغذائية، ويسمح فقط باستخدام المواد المضافة التي ثبت علمياً سلامتها



يقولون

مشروبات التوت المركز أخطر
مشروب يمكن أن يدمر الجسم
بسبب المواد المضافة

نصيحة صحية

نظراً لأن هذه المشروبات منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على كميات عالية من السكر فينصح بالتقليل من استهلاك هذه المشروبات

الصحيح

المكون الرئيسي لمكعبات مرقة الدجاج هو أحادي جلوتامات الصوديوم (MSG)، ويعتبر من أحد المضافات الغذائية المسموح باستخدامها وفق اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 2500 "المواد المضافة المسموح باستخدامها في المواد الغذائية" ولم يثبت بالأدلة العلمية علاقتها بالسرطان



يقولون

مكعبات مرقة الدجاج
تسبب السرطان

نصيحة صحية

تعتبر مكعبات مرقة الدجاج من معززات النكهة عالية المحتوى من الملح
لذا فإنه ينصح بالتقليل من استخدامها

الصحيح

عادةً يتم تحضير مشروب قمر الدين بكميات عالية من السكر مما قد يؤثر على مستوى السكر في الدم لدى مرضى السكري، ولم يثبت علمياً أن استهلاك هذه المشروبات له تأثير على نسبة الكوليستيرول في الدم



يقولون

مشروب قمر الدين يمكن أن يتسبب في حدوث اضطرابات لمرضى السكري كما أنه يزيد من نسبة الكوليستيرول بالدم

نصيحة صحية

ينصح بالتقليل من تناول هذه المشروبات ويمكن تحضيرها منزلياً بطريقة صحية أكثر باستخدام المشمش الطازج بسكر أقل

الصحيح

يوجد فرق بين أنواع نسبة دهن الحليب وذلك حسب ما تنص عليه اللائحة الفنية السعودية رقم 984 SFDA.FD "الحليب المبستر" وتنص على أن تكون نسبة كل من دهن الحليب في أنواع حليب البقر المبستر كما هو مبين في الجدول أدناه:



يقولون

لا يوجد فرق بين الحليب كامل الدسم والحليب قليل الدسم، والتفريق الحاصل بينهما هدفه تجاري

نسبة الدهن	نوع الحليب
لا تقل عن 3%	حليب مبستر كامل الدسم
1% - 2%	حليب مبستر منزوع الدسم جزئيًا (قليل الدسم)
لا تزيد عن 0.5%	حليب مبستر مقشود (خالي الدسم)

الصحيح

تعتبر مادة (E 621) جلوتامات الصوديوم الأحادية (MSG) ، أحد المضافات الغذائية المسموح باستخدامها وفق اللائحة الفنية السعودية رقم SFDA.FD 2500 "المواد المضافة المسموح باستخدامها في المواد الغذائية"، ولم يثبت بالأدلة العلمية علاقتها بالسرطان أو بآثار سلبية خطيرة في حال تناولها باعتبارها مضافاً للأغذية



يقولون

الشعيرية سريعة التحضير
تسبب السرطان لأنها تحتوي
على مادة E-621

نصيحة صحية

نظراً لأن الشعيرية سريعة التحضير منخفضة القيمة الغذائية وتحتوي على كميات عالية من الملح فينصح بالتقليل من تناولها

الصحيح

لا يوجد دليل قاطع يثبت أن أنواعاً محددة من التمور تناسب مرضى السكري أكثر من أنواع أخرى إذ أن جميع الأنواع تحتوي على نسب عالية من السكريات باختلاف الصنف و مراحل النضج



يقولون

بعض أنواع التمور تحتوي على مستويات منخفضة من السكريات وتعتبر مناسبة لمرضى السكري

نصيحة صحية

يُوصى بعدم تساهل مرضى السكري في تناول كميات كبيرة من التمور و بمراجعة المختصين (الأطباء و أخصائيي التغذية) لتحديد الكمية التي يمكن تناولها يومياً