

«الغذاء والدواء» توضح مستويات الملح في «البسakit»

2 يوليو، 2026



أكدت الهيئة العامة للغذاء والدواء أن المنتجات الغذائية المتشابهة قد تختلف بشكل كبير في قيمها الغذائية، موضحة أن الإشارة الضوئية الموجودة على عبوات المنتجات تساعد المستهلكين على التمييز بين هذه الفروقات قبل اتخاذ قرار الشراء.

وأوضحت الهيئة أن قراءة البيانات الغذائية، سواء عبر الإشارة الضوئية أو بطاقة البيانات الغذائية، تمكن المستهلك من اتخاذ خيارات غذائية واعية ومتوازنة، لا سيما فيما يتعلق بمحتوى الملح في المنتجات.

وبيّنت الهيئة مستويات الملح في عدد من المنتجات الغذائية، حيث يحتوي البسكويت المالح المحشو على نسبة ملح مرتفعة، فيما يحتوي كل من البسكويت المالح غير المحشو والبسكويت الحلو المحشو والبسكويت الحلو غير المحشو والكوكيز على نسبة ملح متوسطة، بينما يتميز المعمول بانخفاض نسبة الملح فيه.

وأضافت الهيئة أن بطاقة البيانات الغذائية تتضمن عادةً معلومات عن الطاقة، والدهون، والدهون المشبعة، ومجموع السكريات، والملح، بما يساهم في مساعدة المستهلكين على اتخاذ خيارات غذائية صحية وأكثر وعياً.

محتوى الملح في البسكايت

قراءتك للبيانات التغذوية المتاحة في صورة الإشارة
الضوئية على المنتج الغذائي أو بطاقة البيانات
التغذوية تُساعدك على اتخاذ خيارٍ واعيٍّ ومتوازن



البسكايت
المالحة - غير المحشوة

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
متوسط				



البسكايت
المالحة - المحشوة

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
عالي				



البسكايت
الحالية - غير المحشوة

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
متوسط				



البسكايت
الحالية - المحشوة

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
متوسط				



العمول

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
منخفض				



الكوكيز

الملح	مجموع السكريات	الدهون للشبعة	الدهون	الطاقة
متوسط				

الإشارة الضوئية على عبوة المنتج

تُمكنك من

اختيار الأغذية منخفضة
الملح ومرتفعة القيمة
التغذوية بسهولة

يشير اللون الأحمر في الإشارة الضوئية
إلى احتواء المنتج على كمية عالية
من الملح؛ لذا يُستحسن اختيار بدائل ذات
محتوى أقل من الملح



يشير اللون الأصفر في الإشارة الضوئية
إلى احتواء المنتج على كمية متوسطة
من الملح



يشير اللون الأخضر في الإشارة الضوئية
إلى احتواء المنتج على كمية منخفضة
من الملح، ما قد يجعله خيارًا أفضل من
الناحية التغذوية مقارنة بغيره من المنتجات،
مع الحرص ألا يكون مرتفع بالعناصر الغذائية
الأخرى مثل السكر و/أو الدهون

