

Protect Your Heart: Check Food Labels to Make Heart-Healthy Choices

إحم قلبك: إحص لوائح معلومات الأطعمة لتختار الخيارات الصحية للقلب

Toolkit No. 9

مجموعة المعلومات رقم 9

you'll need to double all of the numbers in this Nutrition Facts section.

You can make heart-healthy choices by checking food labels.

الحقائق الغذائية

هذا مثال عن قسم الحقائق الغذائية. في الأعلى، سترى حجم الحصة وعدد الحصص في الوجبة. كيف يقارن حجم الحصة بحصتك المعتادة؟ مثلاً، إذا كنت تأكل عادة 2 فنجان من الشيلي مع الفاصوليا، فإنك ستحتاج إلى أن تضاعف جميع الأرقام في قسم الحقائق الغذائية.

The **Nutrition Facts** tell you the serving size and the amount of various nutrients such as total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and fiber per serving.

Nutrient content claims such as "low-fat" provide a reliable description of the product. The **list of ingredients** shows the ingredients in descending order by weight.

Chili with Beans

Nutrition Facts	
Serving Size: 1 cup (253 g) Servings per container: 2	
Amount per Serving:	
Calories 260	Calories from Fat 72
% Daily Value	
Total Fat 8g	13%
Saturated Fat 3g	17%
Cholesterol 130mg	44%
Sodium 1010mg	42%
Total Carbohydrate 22g	7%
Dietary Fiber 9g	36%
Sugars 4g	
Protein 25g	

تستطيع أن تختار الخيارات الصحية للقلب بتفحصك للوائح معلومات الأطعمة.

تخبرك الحقائق الغذائية عن حجم الحصة وكمية مختلف المكونات الغذائية مثل مجموع الدهون، الدهون المشبعة، الكوليسترول، الصوديوم، والألياف في الحصة الواحدة.

تقدم لنا إعلانات محتويات المكونات الغذائية مثل "قليل الدهون" وصفاً يعتمد عليه من المنتج. تبين قائمة المكونات، المكونات بتسلسل تنازلي حسب الوزن.

The Nutrition Facts

Here's an example of a **Nutrition Facts** section. At the top, you'll see the serving size and the number of servings per container. How does the serving size compare to your usual serving? For example, if you usually eat 2 cups of chili with beans,

كما أنك ستري المعلومات عن الألياف. لتخفيض خطر مرض القلب، اختر الأطعمة التي تحتوي كمية أكبر من الألياف.

How to use information on total amounts

كيف تستعمل المعلومات عن الكميات الإجمالية

Total amounts are shown in grams, abbreviated as **g**, or in milligrams, shown as **mg**. A gram is a very small amount and a milligram is one-thousandth of that. For example, a nickel weighs about 5 grams. So does a teaspoonful of margarine. Here are ways to use the information on total amounts:

إن الكميات الإجمالية موجودة بالغرام، إختصاره غ، أو بالميلي غرام، يكتب م.غ. إن الغرام هو كمية صغيرة جداً والميلي غرام هو واحد بالألف منه. مثلاً إن وزن قطعة نقود الخمسة سنت هو 5 غرامات. وذلك وزن ملعقة الشاي من المارجرين. وهذه هي الطرق لإستعمال المعلومات عن الكميات الإجمالية:

- Compare labels of similar foods. Choose the product with a smaller amount of saturated fat, cholesterol, and sodium. Try to select foods with more fiber.
- Keep in mind that a low-fat food has 3 grams of fat per serving.
- Choose food with the least amount of saturated fat. Look for foods with $\frac{1}{3}$ or less of the total fat as saturated fat.
- Another practical way of choosing lower-fat foods is to select foods that have 3 grams of fat or less for every 100 calories, every 15 grams of carbohydrate, or every 7 to 8 grams of protein.

- قارن بين لوائح معلومات الأطعمة المتشابهة. اختر المنتج الذي تقل فيه عن غيره كمية الدهون المشبعة، الكوليسترول والصوديوم. جرب أن تختار الأطعمة التي تزيد فيها الألياف عن غيرها.

شيلي مع فاصوليا

الحقائق الغذائية	
حجم الحصة: 1 فنجان (253 غرام). الحصص في الوجبة: 2	
الكمية بالحصة:	
سُعرات حرارية 260	سُعرات حرارية من الدهون 72
القيمة اليومية %	
إجمالي الدهون 8 غ	13%
الدهنيات المشبعة 3 غ	17%
كوليسترول 130 م.غ.	44%
صوديوم 1010 م.غ.	42%
مجموع السكريات 22 غ	7%
ألياف نظام غذائي 9 غ	36%
سكر 4 غ	
بروتينات 25 غ	

Total Amounts

To make heart-healthy food choices, check the total amounts so you can cut back on

- total fat
- saturated fat
- cholesterol
- sodium

الكميات الإجمالية

لكي تختار الخيارات الصحية للقلب، إفحص الكميات الإجمالية حتى تستطيع تقليل:

- الدهون الإجمالية
- الدهون المشبعة
- الكوليسترول
- الصوديوم

You'll also see information on fiber. To lower your risk of heart disease, choose foods with more fiber.

- Total fat (grams): _____
- Saturated fat (grams): _____
- Cholesterol (milligrams): _____
- Sodium (milligrams): _____
- Dietary fiber (grams): _____

- إجمالي الدهون (غرام) _____
- الدهون المشبعة (غرام) _____
- الكوليسترول (ميلي غرام) _____
- الصوديوم (ميلي غرام) _____
- ألياف نظامك الغذائي (غرام) _____

Nutrient Content Claims

A quick way to find heart-healthy foods is to check the nutrient content claims on the label. For example, you'll see the claim "less sodium" on some brands of chili with beans. This means the product has at least 25% less sodium than the regular version. You can rely on claims such as "low fat" because the government has defined those terms, as shown here. It's against the law for food manufacturers to make false claims.

إدعاءات المكونات الغذائية

إن الطريقة السريعة لتختار الخيارات الصحية للقلب هي فحص إدعاءات المكونات الغذائية على لوائح معلومات الأطعمة. مثلاً، ستري إدعاء "الصوديوم أقل" على بعض أنواع طعام الشيلي مع الفاصوليا. هذا يعني أن المنتج يحتوي على الأقل 25% من الصوديوم أقل من الأنواع العادية. يمكنك الإعتماد على إدعاءات مثل "قليل الدهون" لأن الحكومة قد حددت هذه المفاهيم كما هو مبين هنا. إنه من المخالف للقانون أن يقوم منتجو الأطعمة بإجراء إدعاءات كاذبة.

- ليكن في علمك أن الطعام القليل الدهون يحتوي على 3 غرامات من الدهون بالحصاة الواحدة.
- إختار الطعام الأقل ما يكون به من الدهون المشبعة. إبحث عن الطعام الذي يوجد به أقل من 3/1 من مجموع الدهون المشبعة.
- كما أن هنالك طريقة أخرى عملية في إختيار الأطعمة القليلة الدهون هي إختيار الأطعمة التي تحتوي على 3 غرام من الدهون أو أقل في كل 100 حريرة، كل 15 غرام من السكريات، أو كل 7 إلى 8 غرام من البروتينات.

How much fat should I eat in a day?

كم من الدهون يجب على أن أتناول في اليوم؟

A general guideline is 40 to 60 grams of fat per day for many women or for people on lower calorie diets and 60 to 80 grams of fat per day for most men. Talk with your health care team about how many grams of fat would be right for you. Some people may need more or less fat depending on their targets for blood glucose (sugar) and cholesterol.

التعليمات العامة هي 40 إلى 60 غرام من الدهون في اليوم للكثير من النساء أو للأشخاص المتبعين لنظام طعام مخفض السعرات الحرارية، و60 إلى 80 غرام من الدهون في اليوم لغالبية الرجال. تحدث إلى فريق رعايتك الصحية عن كمية الدهون التي تكون مناسبة لك. قد يحتاج بعض الناس إلى كمية أقل أو أكثر من الدهون وذلك يعتمد على أهدافهم بالنسبة للجلوكوز (السكر) والكوليسترول في دمهم.

إفحص لوائح المعلومات لتعرف كمية الدهون التي تحصل عليها. يمكنك أن تسأل أيضاً فريق رعايتك عن الدهون المشبعة، الكوليسترول، الصوديوم، والألياف التي عليك إستهدافها. إكتب أهدافك اليومية هنا:

Check food labels to see how much fat you're getting. You can also ask your health care team for saturated fat, cholesterol, sodium, and dietary fiber targets. Write your daily targets here:

إدعاءات الصوديوم
خال من الصوديوم أو خال من الملح: أقل من 5 م.غ. بالحصّة الواحدة
منخفض جداً بالصوديوم: 35 م.غ. أو أقل
منخفض الصوديوم: 140 م.غ. أو أقل
صوديوم مخفف أو صوديوم أقل: على الأقل 25% من الصوديوم عن الأنواع العادية

Claims for fiber
High fiber: 5 g or more per serving
Good source of fiber: 2.5 g to 4.9 g per serving

إدعاءات الألياف
مرتفع الألياف: 5 غ أو أكثر في كل حصّة طعام
مصدر جيد للألياف: 2.5 غ. إلى 4.9 غ. بالحصّة الواحدة من الطعام

List of Ingredients

Ingredients are listed in descending order by weight, meaning that the first ingredient makes up the largest proportion of the food. Check the ingredient list to spot things you'd like to avoid, such as coconut oil or palm oil, which are high in saturated fat. Also try to avoid hydrogenated oils. They are not listed by total amount on the label, but you can choose foods that don't list hydrogenated or partially hydrogenated oil in the ingredient list. For example, this ingredient list for chili with beans shows no hydrogenated oil. Or look for heart-healthy ingredients such as soy.

قائمة المكونات

المكونات المذكورة بالتدرّج حسب الوزن، يعني أن المادة الأولى تشكل أكبر جزء من الطعام. إحص قائمة المكونات لتري الأشياء التي ترغب بتجنبها مثل زيت جوز الهند أو زيت النخيل الغنية بالدهنيات المشبعة. حاول أن تتجنب أيضاً الزيوت المهدرجة. إنها ليست مذكورة بكامل كميتها على لائحة المعلومات، أولئك تستطيع إختيار الأطعمة التي لا تذكر الزيوت المهدرجة أو المهدرجة جزئياً في قائمة المكونات. مثلاً، إن قائمة المكونات التالية لطعام التشيلي مع الفاصوليا لا يوجد بها زيوت مهدرجة. أو إبحث عن المكونات الصحية للقلب مثل الصويا.

Claims for fat
Fat free: less than 0.5 g of fat or saturated fat per serving
Saturated fat free: less than 0.5 g of saturated fat and less than 0.5 g of <i>trans</i> fatty acids
Low fat: 3 g or less of total fat
Low saturated fat: 1 g or less
Reduced fat or less fat: at least 25% less fat than the regular version

إدعاءات الدهنيات
خال من الدهنيات: أقل من 0.5 غ دهنيات أو دهنيات مشبعة بالحصّة الواحدة
خال من الدهنيات المشبعة: أقل من 0.5 غ دهنيات مشبعة وأقل من 0.5 غ من أسيد الدهنيات التحويلية بالحصّة الواحدة
قليل الدهنيات: 3 غرام أو أقل من إجمالي الدهنيات
قليل الدهنيات المشبعة: 1 غ أو أقل
دهنيات مخففة أو أقل: على الأقل 25% أقل من الدهنيات عن الأنواع العادية

Claims for cholesterol
Cholesterol free: less than 2 mg per serving
Low cholesterol: 20 mg or less
Reduced cholesterol or less cholesterol: at least 25% less cholesterol than the regular version

إدعاءات الكوليسترول
خال من الكوليسترول: أقل من 2 م.غ. بالحصّة
منخفض الكوليسترول: 20 م.غ. أو أقل
كوليسترول مخفف أو كوليسترول أقل: على الأقل 25% أقل من الكوليسترول عن الأنواع العادية

Claims for sodium
Sodium free or salt free: less than 5 mg per serving
Very low sodium: 35 mg or less
Low sodium: 140 mg or less
Reduced sodium or less sodium: at least 25% less sodium than the regular version

Chili with Beans

Ingredients: water, beef, beans, tomatoes, modified food starch, chili powder, salt, sugar, flavoring.

شيلي مع الفاصوليا

المكونات: ماء، لحم بقري، فاصوليا، بندورة، نشاء الطعام المعدل، بودرة الشيلي، ملح، سكر، منكهات.

For more help, ask your health care team for copies of these brochures:

- Toolkit No. 6: *Protect Your Heart: Make Wise Food Choices*
- Toolkit No. 7: *Protect Your Heart: Choose Fats Wisely*
- Toolkit No. 8: *Protect Your Heart: Cook with Heart-Healthy Foods*

للمزيد من المساعدة، إطلب من فريق رعايتك الصحية الحصول على نسخ من هذه النشرات:

- مجموعة المعلومات رقم 6 : إحم قلبك: إختار أنواع الطعام بحكمة
- مجموعة المعلومات رقم 7 : إحم قلبك: إختار الدهون بحكمة
- مجموعة المعلومات رقم 8 : إحم قلبك: إطبخ طعاماً صحياً للقلب



American Diabetes Association 1-800-DIABETES (342-2383) www.diabetes.org

©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04