

CODEX ALIMENTARIUS

INTERNATIONAL FOOD STANDARDS

منظمة الأغذية والزراعة
للأمم المتحدة



منظمة
الصحة العالمية



A

E-mail: codex@fao.org - www.codexalimentarius.org

مواصفة الدستور الغذائي الخاصة بالمستحضرات الغذائية المستخدمة
في الأنماط الغذائية المتبعة للتحكم في الوزن

CXS 181-1991

تم اعتمادها في عام 1991. وتم تعديلها في عام 2023.

تعديلات عام 2023

بناءً على القرارات التي اتخذتها هيئة الدستور الغذائي في دورتها السادسة والأربعين في ديسمبر/كانون الأول 2023، تم تعديل الأحكام المتصلة بالمواد المضافة إلى الأغذية في هذه المواصفة، وأدرجت في المواصفة العامة للمواد المضافة إلى الأغذية (CXS 192-1995)¹ بما يتماشى مع عملية مواءمة جميع الأحكام المتصلة بالمواد المضافة إلى الأغذية مع المواصفة العامة. وتم أيضاً إجراء تعديلات في القسم 7- التعبئة.

1- النطاق

تنطبق هذه المواصفة، على نحو ما هو محدد في القسم 2 أدناه، على المستحضرات الغذائية المستخدمة في الأنماط الغذائية المتبعة للتحكم في الوزن.

ولا تنطبق هذه المواصفة على الوجبات المعبأة مسبقاً المضبوطة من حيث محتواها من الطاقة والتي تُعرض في شكل أغذية تقليدية.

2- الوصف

إنّ المستحضرات الغذائية المستخدمة في الأنماط الغذائية المتبعة للتحكم في الوزن هي الأغذية المعروضة، في شكل منتجات "جاهزة للتقديم" أو عندما يتم تحضيرها وفقاً لتعليمات الاستخدام، كبديل عن النمط الغذائي اليومي بأكمله أو كبديل عن جزء منه.

3- التركيبة الأساسية وعوامل الجودة**1-3 المحتوى من الطاقة**

1-1-3 يوفر المستحضر الغذائي المقدم كبديل عن جميع وجبات النمط الغذائي اليومي ما لا يقل عن 800 كيلو سعرة حرارية (3 350 كيلوجولاً) وما لا يزيد على 1 200 كيلو سعرة حرارية (5 020 كيلوجولاً). وتوفر الحصص أو المقادير الفردية التي تحتوي عليها هذه المنتجات حوالي ثلث أو رُبُع مجموع الطاقة التي يحتوي عليها المنتج تبعاً لما إذا كان عدد الحصص أو المقادير الموصى بها ثلاث أو أربع حصص، على التوالي.

2-1-3 ويوفر المستحضر الغذائي المقدم كبديل عن وجبة أو أكثر من النمط الغذائي اليومي ما لا يقل عن 200 كيلو سعرة حرارية (835 كيلوجولاً) وما لا يزيد على 400 كيلو سعرة حرارية (1 670 كيلوجولاً) بكل وجبة. وعند تقديم مثل هذه المنتجات كبديل عن الحصص الأكبر من النمط الغذائي، لا يتجاوز مجموع الطاقة 1 200 كيلو سعرة حرارية (5 020 كيلوجولاً).

3-3 المحتوى من العناصر الغذائية**1-2-3 البروتينات**

1-1-2-3 يُستخلص من المحتوى من البروتينات ما لا يقل عن نسبة 25 في المائة وما لا يزيد عن 50 في المائة من الطاقة المتاحة في المنتج الغذائي، عندما يكون جاهزاً للتقديم. ولا تتجاوز كمية البروتينات الإجمالية 125 غراماً يومياً.

2-1-2-3 وتكون البروتينات:

- (1) من نوعية غذائية معادلة لبروتينات البيض أو الحليب (البروتينات المرجعية)؛
- (2) حينما تكون نوعية البروتينات أقل من نوعية البروتينات المرجعية، ينبغي زيادة المستويات الدنيا للتعويض عن نوعية البروتينات المنخفضة. ولا تُستخدم أي بروتينات بنوعية أقل من نسبة 80 في المائة من البروتينات المرجعية في أي مستحضر غذائي مستخدم للتحكم في الوزن.

3-1-2-3 ولا يجوز إضافة الأحماض الأمينية لتحسين نوعية البروتينات إلا بالمقادير اللازمة لهذا الغرض. وتستخدم الأحماض الأمينية من النوع L forms فقط، وذلك باستثناء أنه يمكن استخدام الميثيونين (DL methionine).

2-2-3 الدهون وحمض اللينوليك

يُستخلص من الدهون ما لا يزيد عن 30 في المائة من الطاقة التي يتيحها المنتج الغذائي، بما في ذلك ما لا يقل عن 3 في المائة من الطاقة المستخلصة من حمض اللينوليك (في شكل غليسريد).

3-2-3 الفيتامينات والمعادن

1-3-2-3 يوفر المستحضر الغذائي المقدم كبديل عن جميع وجبات النمط الغذائي اليومي ما لا يقل عن 100 في المائة من المتناول اليومي الموصى به من الفيتامينات والمعادن المبيّنة أدناه. ويجوز أيضًا إضافة مغذيات أساسية أخرى غير مبيّنة أدناه.

فيتامين ألف	600 مايكروغرام، بما يعادها من الريتينول
فيتامين دال	2.5 مايكروغرامات
فيتامين هاء	10 ملليغرامات
فيتامين جيم	30 ملليغرامًا
ثيامين	0.8 ملليغرامات
ريبوفلافين	1.2 ملليغرام
نياسين	11 ملليغرامًا
فيتامين باء 6	2 ملليغرام
فيتامين باء 12	1 مايكروغرام
فولات	200 مايكروغرام
كالسيوم	500 ملليغرام
فسفور	500 ملليغرام
حديد	16 ملليغرامًا
يود	140 مايكروغرامًا
مغنيسيوم	350 ملليغرامًا
نحاس	1.5 ملليغرامات
زنك	6 ملليغرامات
بوتاسيوم	1.6 غرامات
صوديوم	1 غرام

3-2-3-2 وبالنسبة إلى المستحضر الغذائي الذي يُعرض كبديل عن وجبة واحدة، تُخفض مقادير الفيتامينات والمعادن إلى مستويات أدنى من المستويات المبينة في القسم 3-2-3-1 لتوفير نسبة 33 في المائة ونسبة 25 في المائة كحد أدنى من هذه المقادير، تبعًا لما إذا كان عدد الحصص الموصى بها يوميًا ثلاث أو أربع حصص على التوالي.

3-3 المكونات

يتم تحضير المستحضرات الغذائية المتبعة للتحكّم بالوزن من مكونات بروتينية حيوانية و/أو نباتية ثبت أنها مناسبة للاستهلاك البشري، ومن مكونات أخرى مناسبة لضرورة لتحقيق التركيبة الأساسية للمنتج، كما هو مبين في القسمين 3-1 و 3-2، أدناه.

4- المواد المضافة إلى الأغذية

إن المواد المضافة إلى الأغذية المستخدمة طبقًا للجدولين 1 و 2 من المواصفة العامة الخاصة بالمواد المضافة إلى الأغذية (CXS 192-1995)¹ في فئة الأغذية 4-13 (المستحضرات الغذائية لأغراض التحنيف وخفض الوزن) أو المدرجة في الجدول 3 مقبولة للاستخدام في الأغذية التي تمتثل لأحكام هذه المواصفة.

5- الملوثات

1-5 مخلفات مبيدات الآفات

يتم إعداد المنتج بعناية خاصة طبقًا لممارسات التصنيع الجيدة، بحيث يتم التخلص من مخلفات مبيدات الآفات التي قد تكون لازمة في إنتاج المواد الخام أو تخزينها أو تجهيزها أو المكونات الغذائية النهائية، أو خفضها إلى أقصى حد ممكن في حالة عدم التمكن من التخلص منها لأسباب تقنية.

2-5 الملوثات الأخرى

يكون المنتج خاليًا من بقايا الهورمونات والمضادات الحيوية، التي يتم تحديدها بطرق التحليل المتعارف عليها، ويكون خاليًا على وجه التحديد من الملوثات الأخرى، وخصوصًا من المواد الفعالة دوائيًا.

6- النظافة

1-6 يكون المنتج خاليًا إلى أقصى حد ممكن من المواد غير المرغوب فيها، إلى أقصى حد تتيحه ممارسات التصنيع الجيدة.

2-6 ويكون المنتج، عند اختباره بأساليب أخذ العينات والفحص المناسبة:

(أ) خاليًا من الكائنات الدقيقة المسببة للأمراض؛

(ب) وخاليًا من المواد التي يرجع أصلها إلى كائنات دقيقة بمقادير يمكن أن تُشكل خطرًا على الصحة؛

(ج) ولا يحتوي على أي مواد سامة أو ضارة بالصحة بمقادير يمكن أن تُشكل خطرًا على الصحة.

- 7- **التعبئة**
- 1-7 يُعبأ المنتج في حاويات تضمن نظافة المنتج الغذائي واحتفاظه بخصائصه الأخرى. وفي حال كان المنتج سائلاً، يعبأ في عبوات محكمة الإغلاق لضمان تعقيمه.
- 2-7 وتصنع الحاويات، بما في ذلك مواد التعبئة، من مواد مأمونة ومناسبة للاستخدامات المقصودة. وحيثما تكون هيئة الدستور الغذائي قد وضعت مواصفة لأي من هذه المواد المستخدمة كمواد تعبئة، تُطبق هذه المواصفة.

8- سعة الحاويات

- في حالة المنتجات الجاهزة للاستهلاك، تكون سعة الحاويات على النحو التالي:
- (أ) ما لا يقل عن 80 في المائة حجم/حجم للمنتجات التي يقل وزنها عن 150 غراماً (5 أوقيات)؛
- (ب) وما لا يقل عن 85 في المائة حجم/حجم للمنتجات التي يتراوح وزنها بين 150-250 غراماً (5-8 أوقيات)؛
- (ج) وما لا يقل عن 90 في المائة حجم/حجم للمنتجات التي يتجاوز وزنها 250 غراماً (8 أوقيات) من سعة الحاوية من المياه. وسعة الحاوية من المياه هي حجم المياه المقطرة عند 20 درجة مئوية التي ستستوعبها الحاوية المغلقة بإحكام عند ملئها بالكامل.

9- التوسيم

- بالإضافة إلى الأقسام المناسبة من المواصفة العامة لتوسيم الأغذية سابقة التعبئة المخصصة للاستخدامات التغذوية الخاصة والادعاءات المتصلة بها (146 CXS-1985)²، والمشار إليها في ما بعد بالمواصفة العامة، تطبق الأحكام المحددة التالية:

- 1-9 **اسم المنتج الغذائي**
- يكون اسم المنتج الغذائي "بديل عن وجبة غذائية للتحكّم في الوزن".
- 2-9 **قائمة المكونات**
- تعلن قائمة كاملة بالمكونات وفقاً للقسم 4-2 من المواصفة العامة.
- 3-9 **إعلان القيمة التغذوية**
- 1-3-9 تُعلن القيمة التغذوية على بطاقة التوسيم لكل 100 غرام أو 100 مليلتر من المنتج الغذائي في الحالة الذي يباع عليه وبكل كمية محددة من المنتج الغذائي كما هو مقترح للاستهلاك، حسب مقتضى الحال.
- (أ) كمية الطاقة معبراً عنها بكيلو سعرة حرارية وكيلوجول؛
- (ب) مقادير البروتينات والكربوهيدرات والدهون المتاحة معبراً عنها بالغرام؛
- (ج) مقادير الفيتامينات والمعادن معبراً عنها بالوحدات المترية كما هو مبين في القسم 3-2-3؛
- (د) ويجوز أيضاً إعلان مقادير المغذيات الأخرى.
- 2-3-9 وفي حالة الإعلان عن تركيبة الأحماض الدهنية على بطاقة التوسيم، يتم ذلك وفقاً للخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي. (CXG 2-1985)³

- 3-3-9** وبالإضافة إلى ذلك، يجوز التعبير عن كميات الفيتامينات والمعادن كنسب مئوية من الجرعات الغذائية المرجعية الموصى بها وفقاً للخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي (CXG 2-1985).³
- 4-3-9** وفي البلدان التي يكون فيها حجم الحصص الغذائية هو المستخدم في العادة، يجوز ذكر المعلومات المبينة في الأقسام من 1-3-9 إلى 3-3-9 بحسب الحصص الغذائية على النحو المحدد في بطاقة التوسيم أو بحسب عدد المقادير أو الحصص التي تشملها الحاوية.
- 5-3-9** وإذا أوضحت تعليمات الاستخدام أنه ينبغي خلط المنتج الغذائي بمكوّن آخر (أو مكونات أخرى)، يجوز ذكر القيمة التغذوية للخلطة النهائية على بطاقة التوسيم بالإضافة إلى الإعلان المنصوص عليه في القسم 1-3-9.
- 4-9 تاريخ الصلاحية**
- يُعلن تاريخ الحد الأدنى للصلاحية وفقاً للقسم 4-8 من المواصفة العامة.
- 5-9 تعليمات التخزين**
- 1-5-9 المنتج الغذائي المغلق**
- تُعلن أي شروط خاصة بشأن تخزين الأغذية على بطاقة التوسيم إذا كانت صلاحيتها تتوقف على ذلك.
- 2-5-9 المنتج الغذائي المفتوح**
- تُضاف تعليمات تخزين المنتج الغذائي بعد فتح الحاوية إلى البيانات المسجلة على بطاقة التوسيم لضمان احتفاظه، بعد فتح الحاوية، بمنافعه الصحية وقيمتها التغذوية. وينبغي أن تتضمن بطاقة التوسيم تحذيراً في حال لم يكن تخزين المنتج الغذائي بعد فتح الحاوية ممكناً أو في حال كان الاحتفاظ به في الحاوية بعد فتحها غير ممكن.
- 6-9 أحكام إضافية**
- 1-6-9** لا يجوز أن تتضمن بطاقة التوسيم أي إشارة إلى معدل أو مقدار فقدان الوزن نتيجة لاستخدام المنتج الغذائي أو إلى انخفاض الإحساس بالجوع أو زيادة الإحساس بالشبع.
- 2-6-9** ويتعين على بطاقة التوسيم أن تتضمن إشارة إلى أهمية المحافظة على تناول يومي كافٍ من السوائل لدى استخدام الأنماط الغذائية المتبعة للتحكم في الوزن.
- 3-6-9** وإذا كان المنتج الغذائي يوفر حصة يومية من السكريات الكحولية تتجاوز 20 غراماً في اليوم، ينبغي أن يرد في بطاقة التوسيم ما يفيد بأن المنتج الغذائي قد يكون له تأثير مُلئِن.
- 4-6-9** وينبغي أن تتضمن بطاقة التوسيم بياناً يفيد بأنه يمكن للمنتج الغذائي أن يكون مفيداً في التحكم في الوزن فقط كجزء من نمط غذائي يقوم على التحكم بالمتناول من الطاقة.
- 5-6-9** وبالنسبة إلى المنتجات التي تُعرض كبديل عن النمط الغذائي اليومي بأكمله، ينبغي لبطاقة التوسيم أن تتضمن إشارة بارزة مفادها أنه ينبغي التماس استشارة طبية في حالة استخدام المنتج الغذائي لمدة أطول من ستة أسابيع.

ملاحظات

-
- ¹ FAO and WHO. 1995. *General Standard for Food Additives*. Codex Alimentarius Standard, No. CXS 192-1995. Codex Alimentarius Commission. Rome
- ² منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية. 1985. المواصفة العامة لتوسيم الأغذية سابقة التعبئة المخصصة للاستخدامات التغذوية الخاصة والادعاءات المتصلة بها. مواصفة الدستور الغذائي رقم CXS 146-1985. هيئة الدستور الغذائي. روما.
- ³ منظمة الأغذية والزراعة ومنظمة الصحة العالمية. 1985. الخطوط التوجيهية بشأن التوسيم التغذوي. الخطوط التوجيهية للدستور الغذائي رقم CXG 2-1985. هيئة الدستور الغذائي. روما.