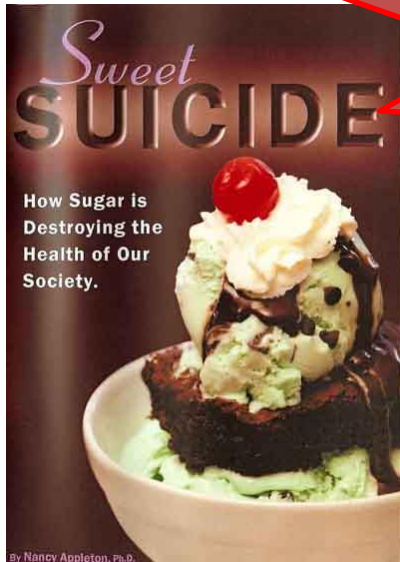




يمكنني ان اقدم لكي شيء من  
الطعام او الشراب

# SOKERIPOMMI



Folasade A. Adebayo  
M.Sc., Doctoral Student

Division of Nutrition  
University of Helsinki

# Sokeri

- Sokeria (fruktoosi, sakkaroosi tai laktoosi) – on luonnollisesti ravinnossa (täysjyväleipä, murot, hedelmät, kasvikset ja maitotuotteet). نحصل على السكر الطبيعي من الفواكه و الخضار ومشتقات الحليب والخبز المصنوع من القمح
- Sokeri (hiilihydraatin muodossa) on terveellinen osa ruokavaliota ja se on tärkeää
- السكر (الكربوهيدرات) اياتي عن طريق الطعام وهو مفيد للجسم
- Sokeria käytetään liikaa, ja monet tuotteet sisältävät paljon sokeria  
-> mehut, virvokkeet, jogurtit, keksit, suklaa نحصل على السكر بكميه كبيره لانه يوجد في الطعام او الشراب مثل العصير والالبان والحلويات
- Sokeria on eniten luonnollisesti sokerijuuressa ja sokeriruo'ossa. Sokeri erotetaan juuresta tai ruo'osta ja saadaan 99,95 prosenttista puhdasta sakkaroosia( sokeri) **Jalostettu/puhdistettu sokeri**
- السكر الطبيعي ياتي عن طريق قصب السكر وفي حال اخذنا الماء يبقى لنا حوالي 99.95 من السكر



# السكر المصنع مقابل السكر الطبيعي

## المصنع

زيادة بالغذاء

السكر الموجود على المائدة او المصنوع من قصب السكر او شراب الذره و سكر الفواكه

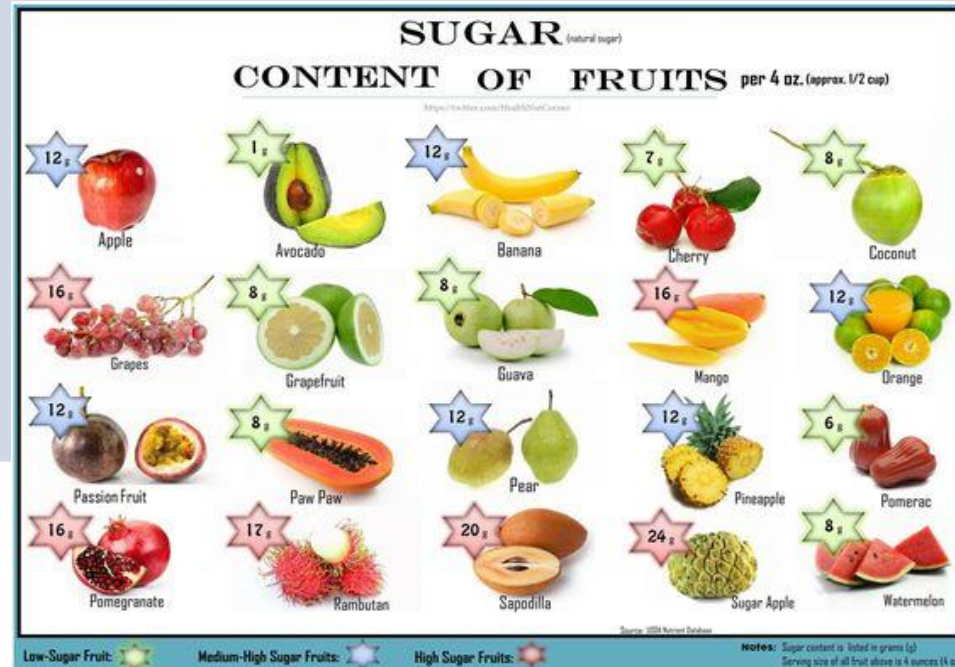
لا يوجد به الياف ولا معادن ولا بروتين ولا دهون وخالي من السعرات الحراريه



## السكر الطبيعي

يوجد في الفواكه والخضار كما في الماء ولالياف باعتبارها مغذيات دقيقه

السكر الطبيعي تماما هو الافضل والصحي



# لماذا نريد السكر بالطعام

**لتحسين نوعية الطعام**

لتحسين المذاق و النكهه

خبز والالوان والنكهه لتحسين المذاق

لتحسين مظهر الفواكه المعالجه لكي تصبح ناعمه

**تعطي مذاق ونعومه للبوظه**

استخدام الكثير من السكر يعطي الكثير من السعرات  
الحراريه

# اضافت السكر –القاتل الصامت

اضافت السكر هو الاسواء في النظام الغذائي

لا يوجد في المواد الغذائية الاساسيه اي ضرر عليك بين فترات الغذائيه الطويله

الافراط في اكل السكر يؤدي الى الوزن الزائد و بعض الامراض مثل السكر والقلب والاسنان وامراض الكبد

# ما هو العسل

معلقة واحدة من السكر = 46 سعر حراري  
معلقة طعام واحدة من العسل = 64 سعر حراري  
احلى من السكر = استخدام القليل



امتصاص بطيء

يوجد في العسل المعادن و الفيتامين و مواد مضاده للاكسده  
العسل هو مضاد حيوي على سبيل المثال للانفلونزا

لا ينصح به لمرضى السكري

# SOKERIPOMMI

## SOKERIPOMMIT



SYÖ HYVÄÄ



KULUTTAJA-LIITTO



# SOKERIPOMMI – MAKEA ITSEMURHA

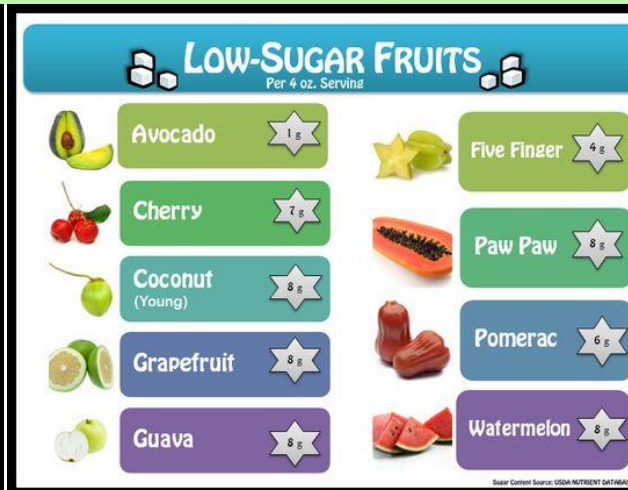
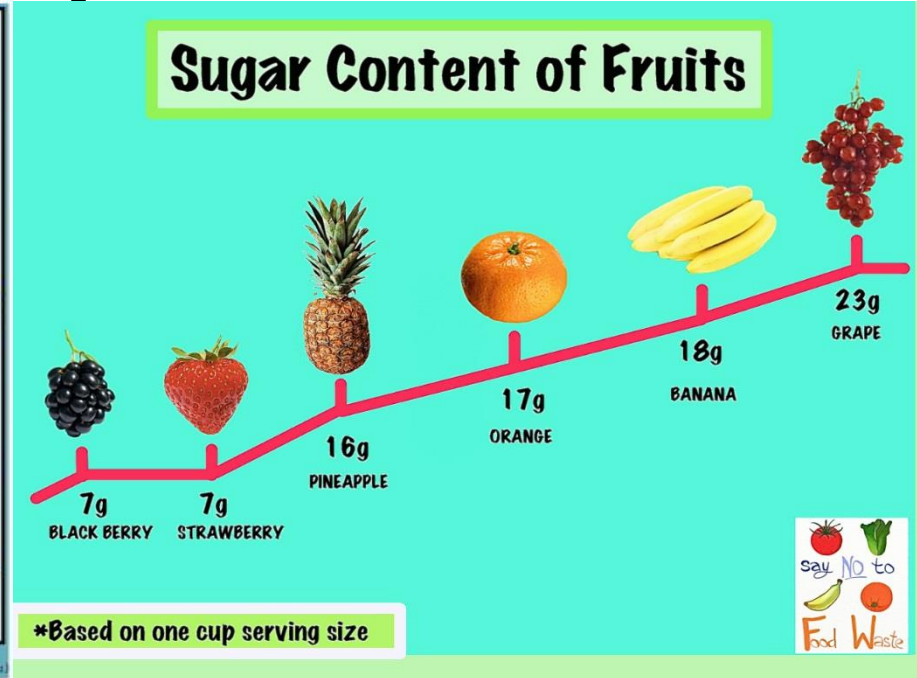
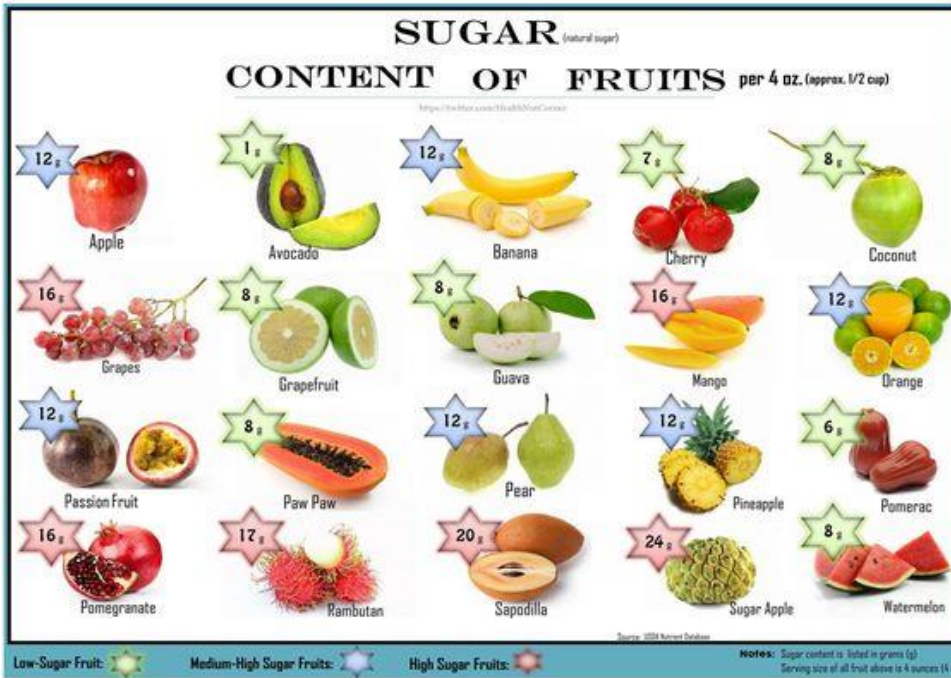
## SOKERIPOMMIT



**SYÖ HYVÄÄ**



# Mitä hedelmistä pitäisi tietää?



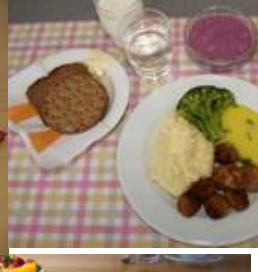
- Dates, Figs

- Cranberries, Blackberries, Strawberries, Blueberries, Raspberries, Peach, Lemon

# توصيات السكر

اضافت اقل من 10% من السكر للطعام تعطي حوالي 200  
سعر حراري مما يؤدي الى استهلاك طاقة الجسم  
المعدل الطبيعي هو 50 غرام او مايعادل 12ملعقة صغيرة من  
السكر لوزن الشخص الطبيعي  
اضافت السكر تؤدي الى استهلاك اقل من 5% من طاقة الجسم  
مما لها تاثير كبير على الصحة

# ?ماذا ناكل كل يوم

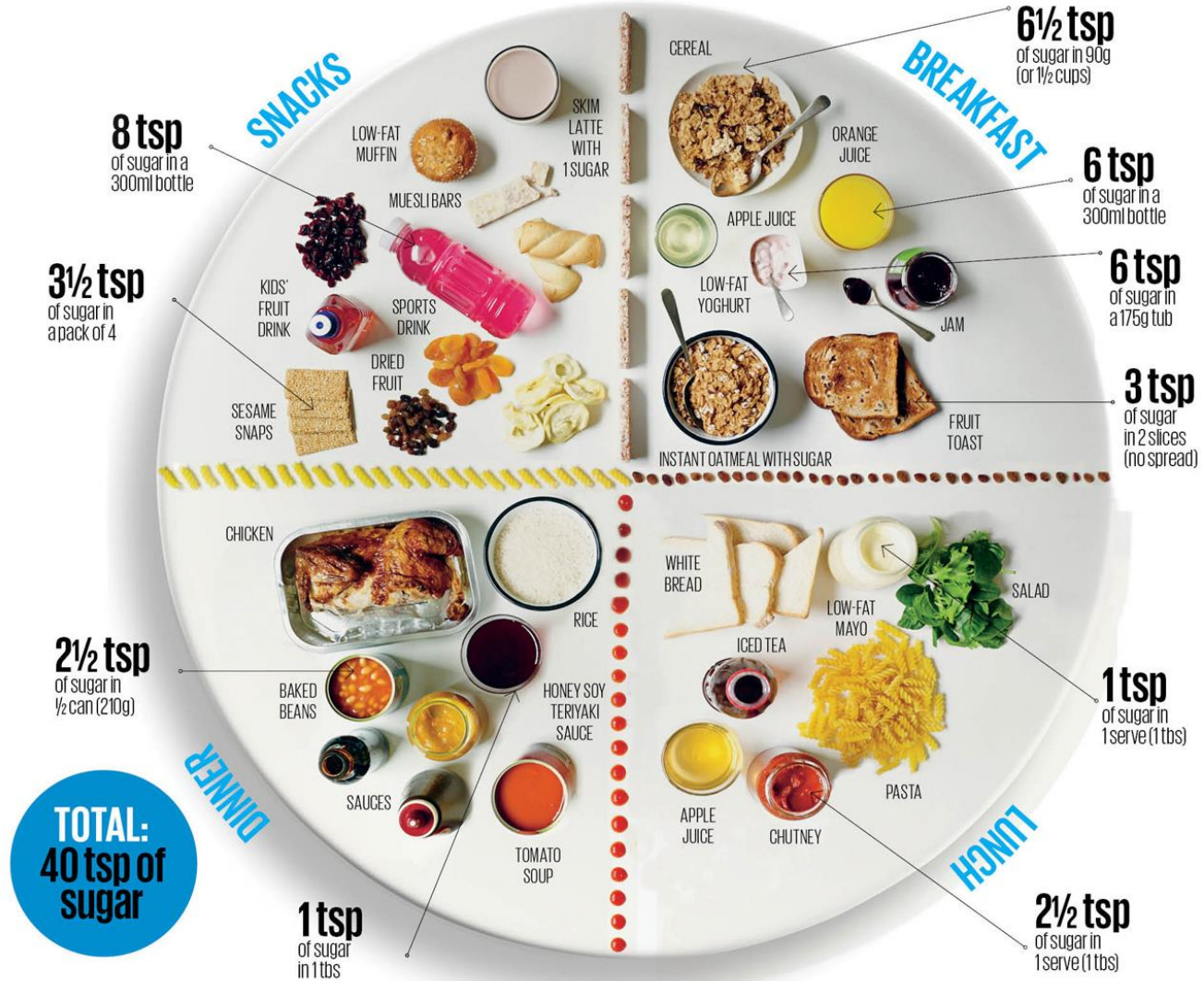


**Aamupala**  
Jogurtti = 9 Palaa  
Mehu = 10 Palaa  
Kahvia/Teetä = 1Pala



<https://www.youtube.com/watch?v=SnMzgEP7eMI>

WE'VE HIGHLIGHTED HOW EASY IT IS TO REACH 40 TSP OF SUGAR IN A FEW PORTIONS



# كيفية الحد من استخدام السكر

- شرب الماء بدل المشروبات التي تحتوي على السكر
- وضع القليل من السكر في الشاي او القهوة او الاستغناء عنه بشكل نهائي
- استبدال الحلويات بالفواكه والخضار
- الحد من شرب عصير الفواكه الجاهز
- استخدام الفواكه الطبيعيه بدل المعلبه
- الحد من اكل الفواكه المجففه
- اذا تعانين من البدانه و مرض السكر فتجنبي اكل السكريات

# بدیل السكر



يستخدم كمحلي للمشروبات -  
300 مرة احلا من السكر الطبيعي -  
لا يحنوي على سعرات حرارية و كربوهيدرات  
لا يؤثر على الاسنان مثل السكر  
يوجد على شكل دقيق او مكعبات -



# Smoothie ohjeet

## Banaani-inkivääri Smoothie

ANNOS: 2  
1 banaani, pilkottuna  
 $\frac{3}{4}$  kuppia  
vähärasvaista jogurttia  
 $\frac{1}{2}$  teelusikka tuoretta  
raastettua inkivääriä  
1 teelusikka vanilja-  
aromia/mauste

**YHDISTÄ** banaani,  
jogurtti, inkivääri ja  
vanilja  
tehosekoittimessa ja  
sekoita tasaiseksi



Folasade A. Adebayo  
M.Sc., Doctoral Student

## Banana-Blueberry- Piimä Smoothie

ANNOS: 2  
1 $\frac{1}{4}$  kuppia  
vähärasvaista piimää  
 $\frac{1}{2}$  kuppia mustikkaa  
 $\frac{1}{2}$  banaani, pilkottuna  
1 teelusikka vanilja-  
aromia/mauste

**YHDISTÄ** Piimä,  
mustikat, banaani  
and vanilja. Sekoita  
tehosekoittimessa  
tasaiseksi



## Orange Smoothie

ANNOS:2  
1 kuorittu appelsiini  
 $\frac{1}{4}$  kuppia  
vähärasvaista jogurttia  
 $\frac{1}{2}$  teelusikka vanilja-  
aromia/maustetta

**YHDISTÄ** appelsiini,  
jogurtti ja vanilja.  
Sekoita  
tehosekoittimessa  
tasaiseksi



Division of Nutrition  
University of Helsinki

## Frutti Smoothie

ANNOS: 2  
 $\frac{1}{2}$  cup suomalaisia  
marjoja tai mansikoita  
 $\frac{1}{2}$  kuppia ananas  
pilkottuna  
 $\frac{1}{2}$  kuppi jogurttia  
 $\frac{1}{2}$  kuppi kypsää  
banaania  
 $\frac{1}{2}$  kuppia kuorittua  
appelsiinia

**YHDISTÄ** marjat, ananas,  
jogurtti, banaani ja  
appelsiini. Sekoita  
tehosekoittimessa  
tasaiseksi



# الاستنتاجات



اختاري الاكل الذي لا يحتوي على كميات كبيره من السكر

اكل السكر باعتدال

الحد من شرب المشروبات التي تحتوي على سكر او اكل  
الحلويات

استخدام القليل من السكر هو الصحي



شكرا