

KEMM TIXROB ZOKKOR?

Kučċarina

=

Dada
taz-zokkor

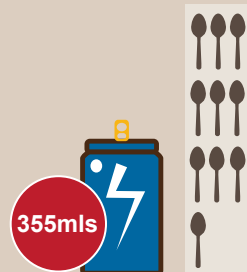
=

4g
ta' zokkor

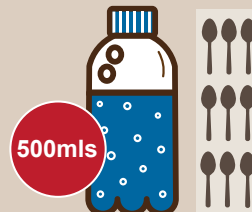
L-ammonti kollha huma approssimattivi



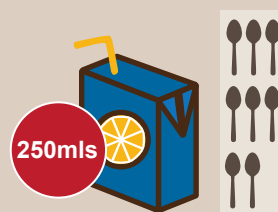
Soft drinks



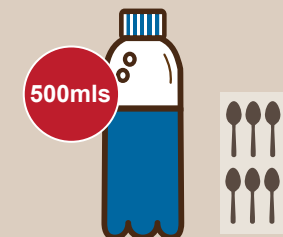
Energy drinks



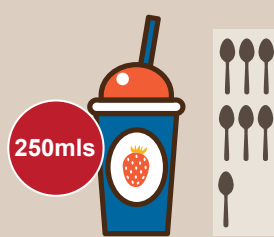
Sports drink



Fruit juice



Ice tea



Flavoured milk shake



Hot chocolate



Tap water

SUGGERIMENTI BIEX TNAQQAS IZ-ZOKKOR MID-DIETA TIEGHEK

- **Naqqas** l-ammont ta' zokkor miżjud mal-ikel jew max-xorb regolarment.
- **Illimita l-konsum** tal-ħelu u d-deżerti li fihom ħafna zokkor.
- **Ieqaf ixrob xorb li fih iz-zokkor** billi tixrob l-ilma, il-halib abjad bi ftit xaħam jew it-te tal-ħxejjex.
- **Minflok** ħobż, ross jew għagin abjad, kul ikel li fih ċereali shiħ bħal ħafur, ħobż bil-qamħ shiħ (wholemeal), ross jew għagin ismar. Kul porzjonijiet żgħar.
- **Aghżel frott frisk shiħ** minflok frott tal-bott jew niexef.
- **Qabbel** it-tikketti tal-ikel u aghżel prodotti bl-inqas ammont ta' zokkor liberu.
- **Evita** ikel lest biex jittiekel, zlazi u kondimenti għal fuq l-ikel minħabba li dawn fihom zokkor moħbi.
- **Żid frott frisk** - Minflok ma żżid iz-zokkor maċ-ċereali jew mal-poriġ tal-ħafur, ipprova frott frisk bħat-tuffieħ jew il-frawli.
- **Aghmel riċetti aktar tajbin għas-saħħa** - Meta tahmi l-gallettini (cookies), il-brownies jew il-kejki-jiet, naqqas iz-zokkor fir-riċetta tiegħek b'terz jew bin-nofs. Ikkonsmahom biss ta' kultant.
- **Evita ikel tad-'dieta' bi ftit xaħam** - Ikel tad-'dieta' u bi ftit xaħam spiss ikun fih zokkor żejjed biex itejjed it-toghma tiegħu.
- **Issostitwixxi z-zokkor kompletament** - Tejjeb l-ikel bil-ħwawar minflok biz-zokkor. Ipprova l-ġinger, l-allspice, il-kannella jew in-noċemuskata.
- **Kul ikliet ħfief (snacks) tajbin għas-saħħa** - Bħala ikla ħafifa (snack) kul frott frisk shiħ, lewż, żrieragh, dipp taċ-ċiċri jew tal-fażola jew popcorn mingħajr melħ jew zokkor miżjud.
- **Bars taċ-Ċereali** - Minkejja li jidhru tajbin għas-saħħa, ħafna bars taċ-ċereali jista' jkun fihom livell għoli ta' zokkor jew xaħam.
- **Frott niexef**, bħaż-żbib, it-tamal u l-berquq fihom livell għoli ta' zokkor. Ikkonsma biss ammonti żgħar u preferibbilment waqt il-ħin tal-ikel.
- **Illimita** l-konsum ta' koktejl minħabba li dawn fihom ħafna zokkor.

www.healthpromotion.gov.mt

Health Promotion & Disease Prevention Directorate

@HPDPMalta

HPDPMalta

Direttorat għall-Promozzjoni
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard
Tel: 2326 6000, www.healthpromotion.gov.mt

Piż Tajjeb
Tul Hajtek
Dieta Mediterranja

UFFICĊJU TAD-DEPUTAT PRIM MINISTRU
MINISTRU GħAS-SAħħA

© 2017

QED TIKKONSMA WISQ ZOKKOR?

Buttered syrup
Golden sugar
Panocha
Beet sugar
Diastatic malt
Rice syrup
MUSCOVADO
Cane juice
Agave nectar
DEMERARA SUGAR
Sorghum syrup
HFCS (High Fructose Corn Syrup)
Golden syrup
Dextran
Barely malt
Galactose
Maltose
Turbinado sugar
Refiner's Syrup
Raw sugar
Date sugar
Barely malt
GLUCOSE
Maple syrup
MALT SUGAR
Fruit juice concentrate
Dehydrated cane juice
Mannitol
Fructose
Fruit juice
MALT SUGAR
Cane sugar
SUCROSE
Icing sugar
Corn syrup solids
SUGAR (GRANULATED)
Carob sugar
Grape sugar
Caramel
Brown sugar
DEXTROSE
Ethyl maltol
Lactose
Castor sugar
MOLASSES

L-Għaqda Dinjija tas-Sahħa tirrakkomanda li l-konsum ta' 'zokkor liberu' ikun ta' inqas minn 25 gramma jew 6 kuċċarini f'gurnata

Zokkor liberu huwa zokkor li jiġi miżjud mal-ikel jew max-xorb biex jagħmlu ħelu. Dan jista' jkun zokkor:

- miżjud mill-manifattur waqt l-ipproċessar tal-ikel;
- miżjud minn kok waqt it-thejjija tal-ikel;
- miżjud ma' xarbiet shan jew ċereali tal-kolazzjon;
- preżenti fl-għasel, il-gulepp, in-nektars tal-meraq tal-frott u l-konċentrati tal-meraq tal-frott;
- f'ikel ipproċessat;
- fi zlazi tal-ghaġin jew taħlitiet għal fuq l-insalati.

Zokkor li jinsab fil-ħalib, frott shiħ frisk, ħaxix, ħbub shaħ (*wholegrains*), legumi u lewż huwa parti minn dieta tajba għas-saħħa u jrid jiġi kkonsmat f'konformità mal-Linji Gwida tal-Adulti Maltin.

Il-fibra preżenti fil-frott u fil-ħaxix tgħin biex tnaqqas l-assorbiment taz-zokkor tagħhom. Il-frott bla qoxra (meta din tista' tittiekel), u t-tgħasir tal-frott jgħollu l-livell taz-zokkor fid-demm aktar malajr minhabba li tkun tnehhiet il-fibra tagħhom.



KONSUM TA' AMMONT KBIR TA' ZOKKOR JISTA' JIKKAWŻA DAN LI ĠEJ:

Il-konsum ta' ammont kbir ta' zokkor iwassal għall-akkumulazzjoni ta' xaham li jagħmel ħsara għol-ġisem, prinċipalment madwar il-fwied li jirriżulta fil-marda tal-fwied xahmi mhux kawża tal-alkohol. Dan jista' jakkumula wkoll madwar organi vitali oħrajn u eventwalment iwassal għal mard serju bħal:

- Dijabete tat-tip 2
- Mard tal-qalb
- Obeżità

Il-piż żejjed jew l-obeżità jistghu jwasslu biex iċ-ċelloli jinbidlu u jsiru reżistenti għall-insulina (dijabete reżistenti għall-insulina). Dan jirriżulta f'livelli għoljin ta' insulina u jista' jwassal għad-dijabete tat-tip 2, li tkompli żżid ir-riskju tal-mard tal-qalb.

Il-konsum ta' zokkor liberu huwa assoċjat mat-tħassir tas-snien. Għalhekk ikkonsma biss ammonti żgħar waqt il-ħin tal-ikel u evita li tikkonsma bejn l-ikliet u l-aħħar haġa qabel l-irqad.

IL-PROĊESS TAT-TĤASSIR TAS-SNIEN



TGĦALLEM AQRA T-TIKKETTI TAL-IKEL

Iz-zokkor jista' jaqa taht diversi ismijiet/termini meta mniżżel fuq it-tiketti tal-ikel. Aqra t-tikketti tal-ikel biex tiċċekkja kemm-il gramma ta' zokkor hemm għal kull 100g jew 100ml fl-ikel jew fix-xorb li tikkonsma:

	Għal kull porzjon ta' 40g	Għal kull 100g
Energija	798kj/190kcal	1663kj/395kcal
Proteini	6.2g	13g
Karboidrati li minnhom zokkor	31g 1.5g	64g 3.2g
Xaham li minnu saturat	3.8g 0.6g	8g 1.3g
Fibra	3.5g	7.3g
Sodju	0.13g	0.28g

It-tabella t'hawn taht tista' sservi bħala gwida biex tillimita l-konsum taz-zokkor meta jiġu mqabbla l-prodotti tal-ikel u biex tidentifika jekk il-prodotti tal-ikel jinkludux ammont għoli, medju jew baxx ta' zokkor totali.

	GHOLI (għal kull 100g)	MEDJU (għal kull 100g)	BAXX (għal kull 100g)
Zokkor (totali)	Aktar minn 10g	Bejn 5g-10g	5g u inqas
Għaċ-ċereali tal-kolazzjon biss	Aktar minn 15g	Bejn 5g-15g	5g u inqas

Bla zokkor miżjud – Dan mhux neċessarjament ifisser li l-prodott ma fihx zokkor. Sempliċement ifisser li l-ebda zokkor ma ġie miżjud. Il-prodott jista' jkun fih zokkor li jeżisti b'mod natural per-eżempju dak mill-frott jew mill-prodotti tal-ħalib, u jista' jkun fih ukoll zokkor liberu li xorta huwa ta' ħsara jekk jiġi kkonsmat b'mod eċċessiv.

Baxx fiz-zokkor – Ma jkunx fih aktar minn 5g ta' zokkor għal kull 100g ta' solidu jew 2.5g għal kull 100ml ta' likwidu.

Bla zokkor – Ma jkunx fih aktar minn 0.5g ta' zokkor għal kull 100g jew 100ml.