

# لبنان

## بيانات تركيب الأغذية: للأطباق التقليدية، الحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية



# لبنان

## بيانات تركيب الأغذية: للأطباق التقليدية، الحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية

المرجع المقترح:

بيانات تركيب الأغذية: للأطباق التقليدية، الحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية. (٢٠٢١). متوفر على:  
<https://ul.edu.lb/files/ann/20210422-LU-RePa-Report.pdf>. doi:10.17605/OSF.IO/KU563.

الرخصة:

CC-BY Attribution 4.0 International. <https://osf.io/ku563/>

# قائمة المحتويات

|    |  |
|----|--|
| 0  | المقدّمة   |
| ٦  | كلمة شكر وتقدير  |
| ٧  | قائمة الجداول  |
| ١٠ | الملخّص التنفيذي   |
| ١٢ | الخلفيّة   |
| ١٥ | الأهداف  |
| ١٦ | المنهجية   |
| ٢٠ | عرض البيانات   |
| ٢٤ | النتائج  |
| ٥٠ | المناقشة   |
| ٥٦ | الخلاصة  |
| ٥٨ | المراجع  |
|    | الملاحق  |
| ٦٢ | الملحق ١: الاسم المتداول والاسم العربي للأطباق التقليديّة  |
| ٦٣ | الملحق ٢: الاسم المتداول والاسم العربيّ للحلويّات العربيّة |
| ٦٤ | الملحق ٣: مكوّنات الأطباق التقليديّة                       |
| ٦٦ | الملحق ٤: مكوّنات الحلويّات العربيّة                       |
| ٦٨ | الملحق ٥: قائمة بالمنتجات الغذائيّة الاستهلاكيّة           |

## المقدمة

تُوفّر بيانات تركيب الأغذية معلومات عن محتويات الأغذية والأطباق التي نتناولها. تعتبر هذه البيانات قاعدة أساسية للتغذية السليمة، كما تعدّ حلقة الوصل بين علم التغذية، وتعزيز الصحة، والوقاية من الأمراض، وإنتاج الأغذية.

على الصعيد الدولي والإقليمي، قامت العديد من الحكومات بإعداد جداول متعلّقة بتركيب الأغذية ليتم استخدامها من قبل مختلف البلدان. أمّا على صعيد لبنان، فإنّ البيانات المتوفّرة حول تركيبة الأغذية في الأطباق التقليدية الأكثر استهلاكًا هي ضئيلة للغاية. لذلك، كان من الضروري إجراء تحليل واسع النطاق للعناصر الغذائية للأطباق التقليدية المستهلكة باستمرار في لبنان وذلك بهدف إعداد بيانات محلّية عن التركيب الغذائي لهذه الأغذية.

يقدم هذا التقرير بيانات عن التركيب الغذائي لمجموعة من الأطباق التقليدية، والحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية الأكثر شيوعًا واستهلاكًا في لبنان. وهذا التقرير من شأنه أن يساعد الحكومات الوطنية والإقليمية في توجيهها نحو الأولويات التي تستوجب التركيز عليها عند تنفيذ التهجّ القائمة على الأغذية للحدّ من العبء الناتج عن سوء التغذية والسمنة والنقص في المعادن والأمراض غير السارية لدى السكّان ودعم البرامج المراعية للتغذية.



# كلمة شكر وتقدير

تم إجراء تحاليل تركيب الأغذية في لبنان من قبل الجامعة اللبنانية بدعم من المكتب الإقليمي لمنظمة الصحة العالمية لشرق المتوسط والمكتب المحلي لمنظمة الصحة العالمية في لبنان. نتوجه بالشكر للدكتور أيوب الجوالدة، المستشار الإقليمي للتغذية في منظمة الصحة العالمية لقيادته ودفع أجندة الأبحاث التغذوية في لبنان إلى الأمام.

ونعرب عن تقديرنا للدعم التقني المستمر الذي قدمته منظمة الصحة العالمية في لبنان، من خلال الدكتورة إيمان الشقيطي، والدكتورة أليسار راضي، والآنسة إدوينا الزغبى خلال جميع مراحل تنفيذ المشروع. كما نتقدم بالشكر للسيدة سمر حمود، والسيدة روزين فضول على دعمهما الإداري والتنفيذي.

الجامعة اللبنانية ممتنة للبروفيسور مهى حطيط لدورها الريادي في تنفيذ جميع مراحل البحث في المشروع. كما نتوجه بالشكر للآنسة ناديا الحلاق، والسيدة إيمان خير لجهودهم في عملية جمع البيانات وإدارتها. ونحن ممتنون للبروفيسور محمّد الاسكندراني لدعمه، ولأعضاء مختبرات معهد البحوث الصناعية، البروفيسور جوزيف مثنى، والأستاذ حليم البايغ، والأستاذ سليم كفوري لدعهم المتفاني في ما يخص تحليل الأغذية.

لم يكن هذا العمل ليتحقق لولا المساهمة المالية للدولة الألمانية ومعهد كوادرم في بريطانيا.

بالإضافة إلى ذلك، نتوجه بالشكر للمساهمين بشكل مباشر في إعداد التقرير، وتحريره، ومراجعته.

الإعداد:

- البروفيسور مهى حطيط

- الآنسة إدوينا الزغبى

التحرير:

- الآنسة ياسمين ربحاوي

- الآنسة زهراء فضل الله

- الآنسة سارة دياب

المراجعة:

- الدكتورة ليندا شاكر برباري

التصميم:

وكالة تصاميم the Limelight - [www.limelightprod.com](http://www.limelightprod.com)

الترجمة للغة العربية:

- الآنسة فاطمة شعيب

- الآنسة هبة عبد الفتاح

## قائمة الجداول

**الجدول ١.** إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من جبل لبنان ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٢.** إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من البقاع ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٣.** إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من بيروت ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٤.** إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من طرابلس ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٥.** إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من صيدا ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٦.** محتوى إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد في ١٠٠ غرام من الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من المحافظات الخمس.

**الجدول ٧.** المساهمة اليوميّة لـ ١٠٠ غرام من طبق تقليديّ كنسبة من إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٨.** القيم المتوسّطة لإجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد في الأطباق التقليديّة ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ٩.** محتوى إجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المشبّعة، والأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من محافظات مختلفة.

**الجدول ١٠.** المساهمة اليوميّة لـ ١٠٠ غرام من طبق تقليديّ كنسبة من إجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المشبّعة، والأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

**الجدول ١١.** نسب الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المشبعة في ١٠٠ غرام من جميع العينات.

**الجدول ١٢.** القيم المتوسطة لنسب الأحماض الدهنية، وإجمالي الأحماض الدهنية، والأحماض الدهنية المتحوّلة في الأطباق التقليدية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ١٣.** محتوى الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والرّماد، والرطوبة، والطاقة في الأطباق التقليدية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ١٤.** محتوى الألياف، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي في الأطباق التقليدية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ١٥.** قائمة البدائل للأطباق التقليدية الأكثر استهلاكًا.

**الجدول ١٦.** القيم اليومية لكلّ حصّة من الأطباق التقليدية لكلّ من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والطاقة، والأحماض الدهنية المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتحوّلة، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي، والألياف، وإجمالي السكّر، والملح، والحديد.

**الجدول ١٧.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والأحماض الدهنية المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تمّ جمعها من متجر حلويات باهظة الثمن ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ١٨.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والأحماض الدهنية المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تمّ جمعها من متجر حلويات زهيدة الثمن ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ١٩.** نسب الأحماض الدهنية والقيمة المتوسطة لإجمالي الأحماض الدهنية في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تمّ جمعها من متجر حلويات أحدهما ذو أسعار زهيدة والآخر ذو أسعار باهظة ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ٢٠.** محتوى الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والرّماد، والرطوبة، والطاقة في الحلويات العربية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ٢١.** محتوى الألياف، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي في الحلويات العربية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ٢٢.** قائمة البدائل للحلويات العربية الأكثر استهلاكًا.

**الجدول ٢٣ .** القيمة اليومية لحصة واحدة من الحلويات العربية لكل من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والطاقة، والأحماض الدهنية المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتحولة، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي، والألياف، وإجمالي السكر، والملح، والحديد.

**الجدول ٢٤.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والأحماض الدهنية المتحولة في ١٠٠ غرام من المنتجات الغذائية الاستهلاكية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ٢٥.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والأحماض الدهنية المتحولة في ١٠٠ غرام من القهوة والمكسرات ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

**الجدول ٢٦.** مقارنة بين القيمة الفعلية لتحليل العناصر الغذائية الموجودة في المنتجات الغذائية الاستهلاكية وبين العناصر الغذائية المدونة على قائمة المكونات الغذائية.

## الملخص التنفيذي

تم إعداد هذا التقرير المتعلق بتركيب الأغذية باتّباع مناهج مخبرية وتحليلية منظّمة لاستكشاف تركيبة مجموعة واسعة من الأطباق التقليديّة، والحلويات العربيّة، والمواد الغذائيّة الاستهلاكيّة الأكثر شيوعًا واستهلاكًا في لبنان، وذلك من حيث عناصر المغذيات الرئيسيّة والمغذيات الدقيقة ومحتوى الأحماض الدهنيّة ونسبتها، ويقدم هذا التقرير بيانات حديثة من الممكن استخدامها على الصعيدين الوطني والدوليّ.

تم تقسيم عمليّة الحصول على عينات الأغذية وتحليلها إلى مرحلتين. في المرحلة الأولى، تمّ تحليل ٣٠ طبقًا تقليديًا من ٥ مناطق من لبنان، أي ما يوازي ١٥٠ عيّنة، وذلك من حيث إجماليّ الدهون، والدهون المشبّعة، والدهون الأحاديّة غير المشبّعة، والدهون المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، والملح، وإجماليّ السكّر، والفيتامين د، والحديد. وفي الوقت نفسه، تمّ تحليل ٣٧ نوعًا من الحلويات العربيّة (٥١ عيّنة من بيروت وجبل لبنان) و٤٦ عيّنة من المنتجات الغذائيّة الاستهلاكيّة وذلك من حيث إجماليّ الدهون، والدهون المشبّعة، والدهون الأحاديّة غير المشبّعة، والدهون المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة. أمّا بالنسبة للمرحلة الثانيّة، وبعد الحصول على التّمويل الثاني، تمّ جمع عينات من الأطباق التقليديّة والحلويات العربيّة من نفس القائمة المحدّدة سابقًا من أجل استكمال تحاليل الأغذية من حيث الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والرّماد، والطاقة بالكيلو كالوري، والألياف، والفيتامين أ، والفيتامين ه، والفيتامين سي.

التّائج الرئيسيّة للأطباق التقليديّة ظهرت على السّكل التّالي: لم يظهر أيّ فرق إحصائيّ في العينات التي تمّ تحليلها على صعيد المناطق المختلفة. إنّ محتوى إجماليّ السكّر لأغلبية الأطباق التقليديّة كان أقلّ من ٣ غرام لكلّ ١٠٠ غرام من عيّنة الأغذية. وقد تبين أنّ أكثر من نصف الأطباق التقليديّة تحتوي على معدل عالٍ من الصوديوم بحيث تخطت القيمة اليوميّة نسبة ٢٠٪. وتبين أيضًا أنّ أكثر من ٦٠٪ من الأطباق تفتقر للحديد (أقلّ من ١٠٪ من القيمة اليوميّة). ولقد احتوت أكثر من ٩٠٪ من الأطباق على ما يقلّ عن ٥٪ من الأحماض الدهنيّة المشبّعة، وقد اعتبرت الأغلبية الكبرى من الأطباق مصادر تفتقر للأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة بحيث أنّ نسبة ٢٪ منها فقط تحتوي على أكثر من ٢٠٪ من القيمة اليوميّة للأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة. وقد حققت جميع الأطباق باستثناء طبقين فقط نسبة تقلّ عن ٥٪ من القيمة اليوميّة للأحماض الدهنيّة المتحوّلة، واحتوت جميع الأطباق تقريبًا على آثار من الفيتامينات أ ود وه وسي. وقد اعتبرت نسبة ٢٣٪ من بين جميع الأطباق مصدرًا جيّدًا للألياف، بينما احتوت غالبية الأطباق الباقية تقريبًا على كمّيّات قليلة منها.

أمّا بالنسبة للحلويات العربيّة، فلقد احتوت غالبيتها على نسبة مئويّة من الكربوهيدرات والتي تتخطى الـ ٢٠٪ لكلّ ١٠٠ غرام. إضافةً إلى ذلك، فقد تبين أنّ النسبة المئويّة للبروتين كانت متدنّية في ١٠٠ غرام من جميع الحلويات تقريبًا. وفيما يخصّ الدهون، حواليّ ثلث العينات التي تمّ فحصها، احتوت على أكثر من ٢٠٪ من الدهون، ولم تحتو أيّ عيّنة على أحماض دهنيّة متحوّلة. بالإضافة إلى ذلك، تغطّي كلّ ١٠٠ غرام من عينات الحلويات العربيّة ما بين ١٠٪ إلى ٢٧٪ من الحاجة اليوميّة للطاقة من ضمن حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة. بالإجمال، احتوت جميع عينات الحلويات العربيّة على كمّيّات نادرة من الفيتامين أ والفيتامين ه والفيتامين سي. كما احتوت حوالي ٣٠٪ من العينات على كمّيّة تتخطى الـ ٥٪ من القيمة اليوميّة للألياف.

وفيما يتعلّق بالمواد الغذائيّة الاستهلاكيّة، فقد أظهرت جميع المنتجات فروقات من ناحية الإبلاغ عن المحتوى الغذائيّ الفعليّ على قائمة المكونات الغذائيّة.



توفّر جداول تركيب الأغذية معلومات عن تكوين العناصر الغذائية والقيمة الغذائية المتوفرة في الأغذية. وغالبًا ما تستخدم كدليل لكميات الطاقة والعناصر الغذائية الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصة الغذائية الواحدة (إميت، ٢٠١٩). وتستخدم جداول تركيب الأغذية عمومًا في قطاعات الصحة والتغذية والزراعة والتجارة. كما تستعمل بيانات تركيب الأغذية لتقييم ملاءمة النظام الغذائي للأفراد أو المجموعات على الصعيدين الوطني والعالمي، ولتطوير أنظمة غذائية ذات تركيب غذائي في الممارسات السريرية. كما توفّر بيانات تركيب الأغذية تقديرات لتوافر العناصر الغذائية للفرد الواحد، مما يسمح بتحديد نظام الإمداد الغذائي للمنطقة.

لقد حثّ إدراك أهمية دور النظام الغذائي في ظهور الأمراض العديد من العلماء للتركيز على العلاقة بين النظام الغذائي والصحة، والذي أدّى بدوره إلى التركيز بنحو أكبر على بيانات العناصر الغذائية. المجموعات المختلفة التي قد تستخدم بيانات تركيب الأغذية هي من ضمن اختصاصيي البوابات، والمرشدين الصحيين، ومرشدي التغذية، ومتخصصي الرعاية الصحية، وعلماء الأغذية والزراعة، وعمامة الناس. وعلى هذا النحو، تبقى هذه البيانات ذات استخدام مهمّ في مجال البحث والتطوير، وقابلة للتطبيق وضرورية بشكل خاص للبحوث التي تستكشف العلاقة بين النظام الغذائي، والصحة، والأمراض (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٣).

يمكن تجميع بيانات تركيب الأغذية باستخدام الطرق المباشرة أو غير المباشرة أو بدمج الاثنين معًا. وتعتمد الطرق المباشرة على المعلومات والأرقام التي يتم الحصول عليها من التحاليل التي أجريت في المختبرات الكيميائية. أمّا الطرق غير المباشرة، فتعتمد على بيانات مستخلصة من المؤلفات المنشورة أو التقارير المخبرية غير المنشورة والتي تتطلب التحقق من صحتها قبل إدراجها (غرين فيلد وساوث غايت، ٢٠٠٣). وقد تمّ إعداد غالبية قواعد بيانات تركيب الأغذية التي تمّ تجميعها مؤخرًا عن طريق استخدام الطرق المباشرة وغير المباشرة معًا، أي أنها تشتمل على القيمة التحليلية الأصلية مع القيمة المأخوذة من المؤلفات ومن قواعد البيانات الأخرى (غرين فيلد وساوث غايت، ٢٠٠٣).

تدعم الشبكة الدولية لنظم بيانات الأغذية (INFOODS) التي تمّ تأسيسها عام ١٩٨٤ تحت رعاية منظمة الأغذية والزراعة للأمم المتحدة (FAO) وجامعة الأمم المتحدة (UNU) (سكريمشو، ١٩٩٤) الأنشطة المتعلقة بتركيب الأغذية، وتنسّق الجهود لتحسين جودة وتوافر بيانات تحليل الأغذية في جميع أنحاء العالم.

قد يختلف مستوى بعض العناصر الغذائية المتوفرة في بعض الأغذية باختلاف البلدان. ويعود ذلك إلى الاختلافات في مناخات البلدان، والممارسات الزراعية، والأساليب التحليلية. بالإضافة إلى ذلك، قد تُظهر العديد من الأطباق التقليدية التي تحمل نفس الأسماء خصائص حسية وتحليلية وتغذوية مختلفة بين البلدان أو حتى بين المناطق في نفس البلد. وبالتالي، يعدّ تطوير قاعدة بيانات خاصة بتركيبة الأغذية الخاصة بالبلد والتي تتضمن الأطباق التقليدية التي يستهلكها السكّان باستمرار أمرًا مهمًا لضمان قدرة جداول تركيب الأغذية على عكس الغذاء المتاح في البلد بشكل دقيق.

تمّ سابقًا تصميم جداول تركيب الأغذية الحاليّة المتوفّرة في منطقة الشّرق الأوسط وشمال إفريقيا (MENA) لتشمل تحليل الأغذية التي يستهلكها الأفراد في هذه المناطق، وتمّ تفصيلها لاستخدامها جنبًا إلى جنب مع دراسات ومسوحات التّغذية على الصّعيد العالميّ (منظمة الأغذية والزّراعة، ٢٠١٧). حتى الآن، تمّ إصدار العديد من المنشورات حول التّركيب الغذائيّ للأغذية التّقليديّة في الكويت والبحرين والأردن والمملكة العربيّة السّعوديّة وعمان وقطر والإمارات العربيّة المتّحدة (صوايا، ١٩٩٨؛ دشتي، ٢٠٠١؛ دشتي ٢٠٠٤؛ الأميري، ٢٠١١؛ كالندر، ٢٠١٩؛ مسايجر، ١٩٨٣، ١٩٩٨، ٢٠٠٢، ٢٠١١؛ بوادي، ٢٠٠٨؛ بوادي، ٢٠٠٩؛ الفارس، ٢٠١٧؛ النجدي وعبد الفني وعبد الرحمن، ١٩٩٤؛ حبيب وعلي وإبراهيم وعفيفي، ٢٠١١).

وقد نشرت INFOODS جدول تركيب الأغذية الأوّل لمنطقة الشّرق الأدنى في العام ١٩٨٢ والذي غطّى كلًّا من: أفغانستان، والبحرين، وقبرص، ومصر، وإيران، والعراق، والأردن، والكويت، ولبنان، وليبيا، وعمان، وباكستان، وقطر، والمملكة العربيّة السّعوديّة، والصّومال، والسّودان، وسوريا، واليمن. وقد تمّ إعداد جدول تركيب الأغذية الأوّل لمصر في العام ١٩٧٥، ثمّ في العام ١٩٩٦ والعام ٢٠٠٦ (منظمة الأغذية والزّراعة، ٢٠١٧)، بينما تمّ نشر جدول تركيب الأغذية الأوّل لإيران في العام ١٩٨٠ ثمّ تمّ تفصيله في العام ٢٠١٦ (عزار و سركيسيان، ١٩٨٠؛ حسين، ٢٠١٦). علاوةً على ذلك، تمّ نشر العديد من جداول تركيب الأغذية للأغذية البحريّة بين عامي ١٩٨٥ و ٢٠١٢ (مسايجر، ١٩٨٥، ١٩٩٥، ١٩٩٨، ٢٠٠٢، ٢٠٠٦، ٢٠١١، ٢٠١٢). كما تمّ إنشاء جداول أخرى في الكويت في العام ١٩٨٢ وفي المملكة العربيّة السّعوديّة بين عامي ١٩٧٩ و ١٩٩٩ (الجبرين، ١٩٨٥؛ العطاس، ١٩٩٣). وقامت الكويت والمملكة العربيّة السّعوديّة بتطوير قاعدة بياناتٍ لتركيب الأغذية مؤخرًا من أجل تحليل وتضمين ٦٠٢ وصفية (كلندر، ٢٠١٩). يقدّم الشّكل رقم ١ أدناه ملخصًا لجدول تركيب الأغذية في منطقة الشّرق الأدنى.

## الملخص ١. ملخص لجدول تركيب الأغذية في منطقة الشّرق الأدنى

| سنة النّشر                   | جدول تركيب الأغذية  |
|------------------------------|---|
| ١٩٨٢                         | جدول تركيب الأغذية لمنطقة الشّرق الأدنى (أفغانستان، البحرين، قبرص، مصر، إيران، العراق، الأردن، الكويت، لبنان، ليبيا، عمان، باكستان، قطر، المملكة العربيّة السّعوديّة، الصّومال، السّودان، سوريا، اليمن) |
| ١٩٧٥؛ ١٩٩٦؛ ٢٠٠٦             | جدول تركيب الأغذية لمصر   |
| ١٩٨٠؛ ٢٠١٦                   | جدول تركيب الأغذية لإيران   |
| ١٩٨٥؛ ١٩٩٥؛ ١٩٩٨؛ ٢٠٠٢؛ ٢٠٠٦ | جدول تركيب الأغذية للبحرين  |
| ٢٠١١؛ ٢٠١٢                   | جدول تركيب الأغذية للكويت   |
| ١٩٧٩-١٩٩٩                    | جدول تركيب الأغذية للمملكة العربيّة السّعوديّة  |
| ٢٠١٩                         | قاعدة بيانات تركيب الأغذية للكويت والمملكة العربيّة السّعوديّة  |

تساعد بيانات تركيب الاغذية أيضًا في تطوير قوائم بدائل الاغذية، وهي أداة سهلة الاستخدام لتخطيط الوجبات. وتقوم قوائم بدائل الاغذية بتجميع أصناف الاغذية وتساعد الأفراد على اتباع خطة نظام غذائي محدّدة بهدف تحسين عادات الأكل الصحيّة. ويتم استخدامها كأداة تكميليّة في إدارة الاغذية للوقاية من الأمراض غير السارية، والحفاظ على الوزن وتخفيضه، وعند اتباع خطة أكل صحيّ عامّة (خان وكلسوم، ٢٠١٧؛ ماركوس، ٢٠١٣).

تمّ تطوير قوائم بدائل الاغذية للأطباق الأردنيّة التقليديّة، والاغذية اليونانيّة، والأطباق الإماراتيّة التقليديّة، والأطباق السّعوديّة التقليديّة (بوادي، ٢٠٠٨؛ بوادي، ٢٠٠٩؛ ديتوبولو وأغلي وأنديوتي، ٢٠١٧؛ حبيب، ٢٠١١؛ الفارس، ٢٠١٧).

أمّا بالنسبة للبنان، فقد تمّ إنشاء جدول تركيب الاغذية الأوّل في أوائل العام ١٩٧٠، وتمّ نشره ضمن مرجع سميّ جداول تركيب الاغذية للاستخدام في الشّرق الأوسط (بيليت وشاداريبيان، ١٩٧٠). وأعقب ذلك إصدار تقرير تحليليّ للأطعمة التقليديّة في منطقة البحر الأبيض المتوسّط ومناطق الخليج العربي في العام ١٩٩٨، والذي شمل أيضًا بعض الأطعمة اللّبنانيّة التقليديّة (مسيغر وميلادي، ١٩٩٨). ومع ذلك، تُظهر أدلّة متسلسلة أنّ غالبيّة اختصاصييّ الرّعاية الصحيّة في لبنان يعتمدون على جداول تركيب الاغذية الأمريكيّة، والهرم الغذائيّ، وقائمة البدائل التّابعة لجمعيّة الحمية الأمريكيّة (جمعيّة الحمية الأمريكيّة، ٢٠٠٧).

وتعدّ غالبيّة بيانات تركيب الاغذية المتوقّرة للبنان غير كافية، فهي إمّا قديمة أو محدودة من ناحية البيانات التّحليليّة التي يتمّ إنشاؤها من التّحليل المخبريّ للأغذية. على سبيل المثال، لم يتمّ تحليل بعض العناصر الغذائيّة كمحتوى الدّهون المتحوّلة والأحماض الدّهنيّة. وفي الوقت نفسه، فهي لا تشمل الأطباق التقليديّة المستهلكة من قبل اللّبنانيين، وخاصّة فيما يتعلّق بالأصناف الغذائيّة التي يتمّ استحداثها مع الوقت. إضافةً إلى ذلك، يشكّل وجود فجوة في الإبلاغ ونشر البيانات تحدّد للحصول على هذه المعلومات.

وتوجد حاجة لإنشاء قائمة بدائل خاصّة بكلّ بلد، حيث تؤدّي جودة الغذاء المستهلك باستمرار من قبل الأفراد في مجتمع معيّن دورًا رئيسيًّا في تحديد الحالة الصحيّة والتّغذويّة العامّة. وتُظهر الأبحاث حول الحالة التّغذويّة زيادة انتشار الإفراط في التّغذية والذي يعكسه ارتفاع معدّلات الأمراض غير السارية في لبنان (أديب ورادي وعمّار، ٢٠١٤). وفي الوقت نفسه، تُظهر الدّراسات الفرديّة التي تبُلغ عن أنماط الاستهلاك التّغذويّ لدى البالغين أنّ المجتمع يشهد زيادة في استهلاك إجماليّ الدّهون، والأحماض الدّهنيّة المتحوّلة، والملح (فرحات، ٢٠١٦). وتشهد معدّلات زيادة الوزن والسّمنة في العقد الأخير ارتفاعًا، بحيث يعاني ٣٨٪ من البالغين من زيادة الوزن، ويعاني ٢٧٪ منهم من السّمنة (الجمهورية اللّبنانيّة، وزارة الصّحة ومنظمة الصّحة العالميّة، ٢٠١٧). وقد كان من المهمّ أن يتمّ فحص تركيب العناصر الغذائيّة للأغذية المتاحة في البلد وجودتها الغذائيّة من خلال هذا التّقرير، إضافةً إلى تقديم إرشادات وتوصيات بشأن سبل المضيّ قدمًا.

وقد تمّ إنشاء هذا التّقرير المتعلّق بتركيب الاغذية بما يتماشى مع أهداف وغايات الاستراتيجية الوطنيّة للتّغذية وخطة العمل ٢٠٢٠ - ٢٠٢٦، لتأسيس قاعدة بيانات شاملة ومحدّثة لتركيب الاغذية للبنان، إضافةً إلى قائمة بدائل وطنيّة تتضمن الأطباق التقليديّة المستهلكة باستمرار من قبل السّكان.

تهدف الدراسة الحالية إلى:

١. تحليل محتوى العناصر الغذائية للأطباق التقليدية، والحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية المستهلكة باستمرار في لبنان لمجموعة مختارة من العناصر الغذائية.<sup>١</sup>
٢. توفير أساس لتطوير قائمة بدائل مفضلة لمجموعة متنوعة من الأطباق والحلويات الشرق أوسطية التقليدية المستهلكة باستمرار في لبنان.



<sup>١</sup> تحليل محتوى الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والفيتامين أ، والفيتامين هـ، والفيتامين سي، والفيتامين د، والألياف، والطاقة للأطباق التقليدية والحلويات العربية. تحليل محتوى إجمالي السكر، والملح، والأحماض الدهنية المتحولة، والحديد بالإضافة إلى محتوى الأحماض الدهنية للأطباق التقليدية. تحليل محتوى المواد الغذائية الاستهلاكية من حيث محتوى الأحماض الدهنية والأحماض الدهنية المتحولة.

يوضح القسم التالي المنهجية المعتمدة في هذا المشروع ويسلط الضوء على الخطوات المتبعة خلال تنفيذه.

## اختيار الأغذية والعناصر الغذائية وتحديد قوائم الأغذية

في المرحلة الأولى، تم تحديد واختيار مجموعة واسعة من الأطباق التقليدية، والحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية لتحليل العناصر الغذائية. وتم اختيار الأطباق التقليدية والحلويات العربية بناءً على وتيرة استهلاكها من قبل اللبنانيين (بطل وهنتر، ٢٠٠٧؛ عيسى، ٢٠٠٩).

تعرف الأطباق التقليدية على أنها أطباق يتم استهلاكها في الوجبات الرئيسية (مثل الفداء أو العشاء)، وتحتوي على مكونات من ثلاث مجموعات من المجموعات الغذائية الخمسة الرئيسية على الأقل، ويتطلب تحضيرها استخدام مهارات الطهي (عيسى، ٢٠٠٩). تم تحديد ٣٠ طبقاً تقليدياً على أنها الأكثر استهلاكاً، وتم تضمينها بالتالي للتحليل (الملحق رقم ١). وقد ذكرت أسماء أطباق الأغذية في التحليل الحالي مع الأخذ في الاعتبار الاسم الأكثر شيوعاً المستخدم للطبق على الصعيد الوطني بالنسبة إلى مكوناته.

وفي الوقت نفسه، اعتمدت مجموعة من ٣٧ نوعاً من الحلويات العربية للتحليل (الملحق رقم ٢). وقد تم اختيارها نظراً لأنها الأكثر مبيعاً في السوق، مما يجعلها الأكثر استهلاكاً.

وتم اختيار المواد الغذائية الاستهلاكية بشكل عشوائي من محلات السوبرماركات المقصودة بشكل منتظم من قبل المواطنين في منطقتي بيروت وجبل لبنان؛ بحيث تم تجميع ٤٦ منتجاً غذائياً استهلاكياً. وتراوحت هذه المواد بين أصناف الحلوى، ومنتجات المخازن، والمنتجات المحلية والمستوردة الموجودة في الأسواق، والقهوة، والمكسرات (الملحق رقم ٥).

علاوةً على ذلك، تم تحديد محتوى العناصر الغذائية للتحليل لكل من الأطباق التقليدية، والحلويات العربية، والمواد

الغذائية الاستهلاكية بالنظر إلى العوامل التالية:

١. توافر الموارد التحليلية والأساليب المناسبة

٢. إمكانية القيام بالأعمال التحليلية

٣. الحاجة إلى معلومات عن العناصر الغذائية

٤. متطلبات التحقيق في محتوى الأحماض الدهنية المتحوّلة

٥. توافر البيانات الموجودة (من ناحية المنهجية)

٦. قواعد التوسيم الوطنية والعالمية

٧. ارتفاع في معدل انتشار الأمراض الصحية وخاصة الأمراض غير السارية (منظمة الصحة العالمية، ٢٠٢٠)، وترقق العظام

(بساتني، ٢٠٢٠)، ونقص في الفيتامينات والمعادن (حطيط، ٢٠١٤؛ أسمر، ٢٠١٨) في مناطق الشرق الأوسط.

## بروتوكول أخذ عيّنات الأغذية وتحديد العناصر الغذائية

تعدّ جودة بيانات التحليل من المحدّات الأساسيّة لجودة قاعدة بيانات الأغذية. لذلك، كان من المهمّ التأكّد من أنّ عمليّة جمع عيّنات الأغذية للتحليل كانت قائمة على الأدلّة وشاملة. وكان الهدف الرئيسيّ لمرحلة أخذ العيّنات هو جمع عيّنات غذائيّة تمثّل الاستهلاك الغذائيّ الوطنيّ للأطباق التقليديّة والتأكّد من عدم حدوث تغييرات في التركيب بين مرحلة جمع العيّنات وتحليلها. أمّا الهدف الثانويّ فقد كان توثيق التغيرات من حيث صلتها بعوامل مثل التوزيع الجغرافي. ولهذا، تمّ تصنيف عيّنات الأغذية إلى خمس مجموعات (بيروت، وجبل لبنان، والبقاع، وطرابلس، وصيدا) مع أخذ التباين الجغرافيّ والحضاريّ في الاعتبار. ولذلك، تمّ تطبيق هذا التقسيم الطّبيقيّ على الدّفعة الأولى من الأطباق التقليديّة آخذين في الاعتبار التّنوع الكبير في التّربة والظّروف المناخيّة ضمن البلد الواحد، والذي من الممكن أن يؤدّي إلى تباين كبير في تركيب الأغذية. لذا، تمّ تقديم بيانات خاصّة بكلّ منطقة للأطباق التقليديّة في قاعدة البيانات هذه كمكمل للمعدّلات على الصعيد الوطنيّ و/أو الصعيد الإقليميّ.

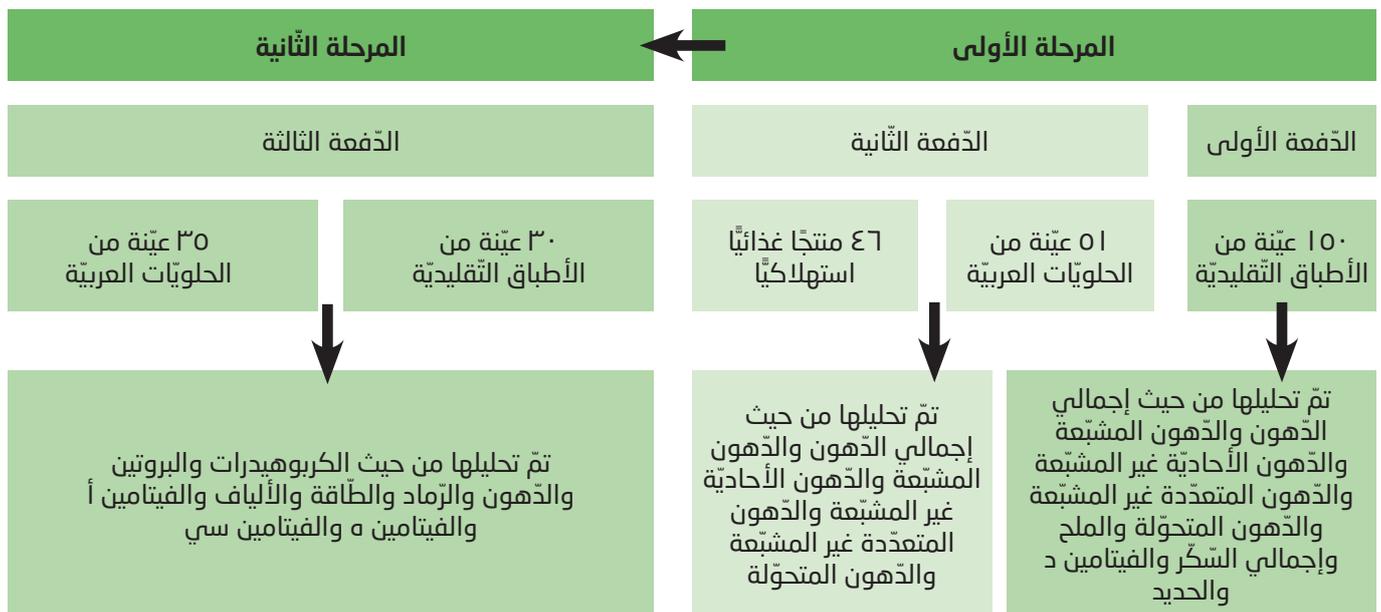
تمّ تقسيم عمليّة أخذ عيّنات الأغذية إلى مرحلتين (الشكل رقم ٢). في المرحلة الأولى، تمّ جمع عيّنات من قائمة الأطباق التقليديّة المختارة وتمّ تحديدها على أنّها الدّفعة الأولى. وبالنظر إلى اتجاهات الاستهلاك وعدم تجانس العيّنات، كان الاختيار من ٥ محافظات مختلفة كافيًا لتمثيل التّنوع الغذائيّ عبر المناطق. وعلى هذا الأساس، تمّ جمع ٥٠٠ غرام من الأطباق التقليديّة الثلاثين المحدّدة (١٥٠ عيّنة) من ٥ مطابخ مركزيّة مختلفة من المحافظات التالية: طرابلس، والبقاع، وبيروت، وجبل لبنان، وجنوب لبنان. وقد تمّ اختيار المطابخ المركزيّة بشكل عشوائيّ بناءً على: تخصصاتها في طهي الأطباق المنزليّة أوّلًا، وشهرتها في المنطقة ثانيًا، وانعكاساتها على ريادة الأعمال الاجتماعيّة وتمكين المرأة (ربّات المنازل اللّاتي يطبخن في هذه المطابخ المركزيّة على سبيل المثال). وبالنسبة لهذه الدّفعة (الدّفعة الأولى) فقد تمّ فحص إجماليّ الدّهون، والدّهون المشبّعة، والدّهون الأحاديّة غير المشبّعة، والدّهون المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدّهنيّة المتحوّلة، والملح، وإجماليّ السّكر، والفيتامين د، والحديد للتحليل.

وفي الوقت نفسه، تمّ جمع عيّنات من الحلويّات العربيّة وتحديدتها على أنّها الدّفعة الثانيّة. ومع مراعاة تنوع العيّنات وأنماط الاستهلاك، كانت عيّنة من فئة ٥٠٠ غرام لكلّ نوع من الـ٣٧ نوعًا من الحلويّات العربيّة بمثابة دليل مناسب لحجم حصّة الحلويّات المعتادة. وقد تمّ جمع العيّنات من متجرين مختلفين لبيع الحلويّات يعتمدان أسعارًا مختلفة (إجماليّ ٥١ عيّنة). وبالتالي، تمّ إنشاء التقسيم الطّبيقيّ بحسب سعر البيع بالتجزئة على أنّها زهيدة أو باهظة الثمن. إضافةً إلى ذلك، تمّ شراء ٤٦ عيّنة من المنتجات الغذائيّة الاستهلاكيّة من محلات السوبرماركت في منطقتيّ بيروت وجبل لبنان، وتمّ تحديدها على أنّها الدّفعة الثانيّة. وفيما يخصّ هذه الدّفعة (الدّفعة الثانيّة) من الحلويّات العربيّة والمواد الغذائيّة الاستهلاكيّة، تمّ فحص العناصر الغذائيّة التاليّة للتحليل: إجماليّ الدّهون، والدّهون المشبّعة، والدّهون الأحاديّة غير المشبّعة، والدّهون المتعدّدة غير المشبّعة، والأحماض الدّهنيّة المتحوّلة.

ثمّ تمّ اقتراح مرحلة ثانية من أخذ العيّنات والتمويل لاستكمال نتائج تحليل الأغذية للمرحلة الأولى. وفي المرحلة الثانيّة، تمّ جمع عيّنات من الأطباق التقليديّة والحلويّات العربيّة من نفس قائمة الأغذية التي تمّ تحديدها مسبقًا، وتمّ تمييزها على أنّها الدّفعة الثالثّة.

وقد تمّ إجراء الجولة الثّانية من عمليّة أخذ العيّنات بعد خمسة أشهر من الجولة الأولى. وكان الهدف الأساسيّ في هذه المرحلة هو تطوير قوائم بدائل للأطباق التّقليديّة والحلويات العربيّة. وقد تمّ اعتبار عمليّة أخذ العيّنات عمليّة انتقائيّة حيث تمّ جمع ٣٠ عيّنة من الأطباق التّقليديّة من مطبخ بيروت المركزيّ فقط. واعتبرت العيّنات كافية للتّحليل، حيث أظهرت التّحليل السّابقة للعيّنة البالغ عددها ١٥٠ عيّنة أنّ المتغيّرات التي جرى فحصها تميل إلى أن تكون متشابهة، ولم يتبيّن وجود فوارق إحصائيّة (القيمة المرّجحة = ٠,٤) عبر المناطق. بالإضافة إلى أنّه قد تمّ شراء ٣٥ عيّنة من الحلويات العربيّة بشكل عشوائيّ من نفس متاجر الحلويات التي ذُكرت سابقًا. وفي هذه الدّفعة (الدّفعة الثّالثة) من الأطباق التّقليديّة والحلويات العربيّة، تمّ تحليل الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والمعادن، والطّاقة في الكيلو كالوري، والفيتامين أ، والفيتامين هـ، والفيتامين سي.

الشّكل ٢. ملخّص الأساليب التّحليليّة التي تمّ إجراؤها



## تداول عيّنات الأغذية

اتّبع فريق العمل إجراءات لتداول العيّنات وتغليفها ونقلها وذلك عن طريق بروتوكولات جيّدة التوثيق من أجل تفادي أيّ تغيّرات قد تؤثر على التّدابير التّحليليّة. وحدّد بروتوكول النّقل والتّخزين التّرتيبات الخاصّة لنقل العيّنات الأولى من مواقع التّجميع إلى المختبر. وقد استلزم أن تكون العيّنات التي تمّ جمعها على نفس الحالة التي يبيعها عليها المنتجون عادةً. وقد تمّ تحديد إجراءات التّخزين، بما في ذلك اختيار الحاويات وطرق النّقل بالتّشاور مع اختصاصييّ التّحليل. وكان من الصّروبيّ اعتماد طريقة تخزين آمنة أثناء النّقل باستخدام حاويات مهيّنة لنقل العيّنات بإمكانها أن تحافظ على الحرارة باستخدام معدّات بسيطة. كما توجّب تبريد العيّنات باستخدام الجليد المسحوق أو ثاني أكسيد الكربون الصّلب ونقلها إلى المختبر بأقلّ قدرٍ من التّأخير. وبالنّسبة لبعض المحافظات، كانت المسافة إلى المختبر قصيرة وكان النّقل باستخدام السّيّارات أو الدّراجات النّاريّة مناسبًا. وفي حالة المسافات الطّويلة، فقد استلّمت عمليّة النّقل استخدام المركبات المبرّدة. وأمّا بالنّسبة للأغراض اللّوجستيّة وأغراض الملاءمة، فقد تمّ تخزين ثلاث نسخ متماثلة للعيّنات في المختبر قبل البدء بعمليّة التّحليل. كما تمّ تخزين العيّنات في الحالة المجمّدة، إذ أنّها الحالة الأدنى المقبولة عادةً، مع إعطاء الأفضليّة لدرجة حرارة تصل إلى ٤٠- درجة مئويّة أو حتّى ٧٠- درجة مئويّة، وهي ممارسة شائعة حاليًا. وأمّا بالنّسبة للعيّنات التي تمّ تحليل محتواها من الدهون، فقد كان التّخزين عند درجة حرارة ٢٠- درجة مئويّة أو ٣٠- درجة مئويّة مقبولًا. وقد تمّ إغلاق حاويات العيّنات بإحكام مع الحفاظ على أدنى كمّيّة للهواء في المساحة الفارغة.

## بروتوكول التحاليل المخبرية

قدّم المختبر الذي يُجري التحاليل وثائق ضمان الجودة، وقد أتبع بروتوكولات المعالجة المناسبة، وضمن استخدام أدوات موثوقة، وأظهر عمليات تحليل فعّالة. وقد تمّ اختيار كلّ طريقة تحليل مع مراعاة التّوجيهات الصّادرة عن اللّجنة الفنيّة في مختبرات معهد البحوث الصّناعيّة وابتاع بروتوكولات موحّدة. وقد تمّ اختيار عناصر البيانات الغذائيّة بناءً على الحاجة الفعليّة لمستخدمي البيانات الغذائيّة. وفي هذا الصّدد، على سبيل المثال؛ في حين أنّ قيمة قياس إجماليّ الدّهون قد تكون ملائمّة فيما يتعلّق بمراقبة جودة الأغذية، إلّا أنّ اختصاصيّ التّفذية قد يطلبون بيانات عن محتوى الأحماض الدّهنيّة. وبالتالي، غالبًا ما تمّ اتّباع المناهج المتوجّهة نحو الكيمياء الحيويّة لغرض إنشاء قاعدة بيانات تركيب الأغذية هذه.

ترد معايير اختيار الأساليب أدناه إلى:

- موثوقيّة الطّريقة كما حدّتها الدّراسات المشتركة التي تشمل العديد من المراكز البحثيّة العلميّة؛
- الطّرق الموصى بها أو المتبنّاة من قبل المنظّمات الدّوليّة؛
- قابلية تطبيق الطّريقة على مجموعة واسعة من الأغذية؛
- الخصويّة؛
- الحساسيّة؛
- الدّقة؛
- القدرة على الكشف؛ و
- المتانة

من المعروف أنّ طرق رابطة الكيمياء التحليليّة الرّسميّة (AOAC) تعدّ مفيدةً لتحليل العناصر الغذائيّة في الأغذية (رابطة الكيمياء التحليليّة الرّسميّة، ٢٠٠٥). لقد تمّ رصد كلّ من الطّرق التحليليّة المدرجة للعناصر الغذائيّة المعنيّة أدناه لضمان الجودة والتّأكد من تأسيس بيانات ذات جودة (الشكل رقم ٣).

### الشّكل ٣. الطّرق التحليليّة المستخدمة بحسب رابطة الكيمياء التحليليّة الرّسميّة

| طريقة التحليل  | العنصر الغذائيّ  |
|--|--|
| التّحليل بالقياس الوزنيّ، فرن لإزالة الرّطوبة على درجة حرارة ١٠٥ درجة مئويّة | الرّطوبة   |
| التّحليل بالقياس الوزنيّ، إحراق على درجة حرارة ٥٥٠ درجة مئويّة               | الزّمامد   |
| التّحليل بالقياس الوزنيّ، استخلاص المذيبات العضويّة                          | الدّهون  |
| طريقة مونسون ووكر  | البروتين   |
| التّحليل بالقياس الوزنيّ، طريقة مونسون ووكر                                  | السّكر   |
| الاحتساب   | الكربوهيدرات   |
| الاحتساب   | القيمة الحراريّة   |
| القياس بالمعايرة، طريقة الكلوريد   | الملح  |
| القياس بالمعايرة، طريقة ثنائي الكلورو إندوفينول                              | الفيتامين سي   |
| طريقة تحليل بالقياس الوزنيّ - الأنزيمي                                       | إجماليّ الألياف الغذائيّة  |
| تقنيّة مطيافية الامتصاص الذّريّ  | الحديد   |
| الأسطرة باستخدام كروماتوغرافيا الغاز   | الأحماض الدّهنيّة المشبّعة، والأحماض الدّهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، والأحماض الدّهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة |
| الأسطرة باستخدام كروماتوغرافيا الغاز   | الأحماض الدّهنيّة المتحوّلة  |
| كروماتوغرافيا السائل عالي الأداء   | الفيتامين د  |
| كروماتوغرافيا السائل عالي الأداء   | الفيتامين أ  |
| كروماتوغرافيا السائل عالي الأداء   | الفيتامين هـ   |

## قيم البيانات

تتتمي قيم بيانات العناصر الغذائية التابعة للأطباق التقليدية، والحلويات العربية، والمواد الغذائية الاستهلاكية التي تم تحليلها إلى النوع التحليلي، وقد تم ذكرها إلى خانة عشرية واحدة مع استثناء الأحماض الدهنية المتحوّلة التي تم ذكرها إلى خانتين عشريتين. وعندما وُجدت عدّة قيم تنتمي لنفس الغذاء والعنصر الغذائي، تم ذكر قيمة واحدة على أنّها قيمة معدّلة.

بالإضافة إلى أنّه تمّ الإبلاغ عن قيمة صفرية عندما كشف التحليل أنّ أحد المكونات موجود بكمية ضئيلة في العينة الغذائية. وعلى الرّغم من أنّه يمكن استخدام الصّفر للإشارة إلى أنّ الكميّة الموجودة هي أدنى من المستوى المطلوب تغذويًا، تمّ استبدالها بتسمية «أثر» في هذا التقرير. وتدلّ كلمة «أثر» على أنّ العنصر موجود ولكن بمستوى لا يمكن قياسه بشكل مناسب (يُعرّف بأنّه أقلّ من ٠,٠١) أو يعتبر ضئيلاً من النّاحية التّغذويّة.

وغالبًا ما كانت القيم المشتقة من عمليّة الاحتساب قيمًا تحتسب العناصر الغذائية في الأطباق والوصفات الغذائية المختلطة. على سبيل المثال، تمّ الحصول على إجمالي الكربوهيدرات (الإجمالي عبر عمليّة الطّرح) عن طريق طرح النّسب المئويّة للرطوبة والبروتين والدهون والمعادن من ١٠٠ لإعطاء النّسبة المئويّة للكربوهيدرات. على نحو مماثل، تمّ استمداد قيم الطّاقة للطّاقة الأيضيّة في الأغذية من المكونات التي تنتج الطّاقة وخاصّة البروتين والدهون والكربوهيدرات باستخدام عوامل تحويل الطّاقة.

## معايير وحدة التّعبير (القيمة اليوميّة والحصة الغذائية الموصى بها)

بحسب إدارة الغذاء والدواء الأمريكيّة (FDA)، فإنّ القيمة اليوميّة (DV) تعرّف على أنّها «قيم مرجعيّة للإبلاغ عن العناصر الغذائية على ملصقات التّغذية». وتساعد نسبة القيمة اليوميّة المئويّة المستهلك في التّعرّف على كيفيّة ملائمة الحصة الغذائية ومحتواها مع حميته اليوميّة (منظمة الغذاء والدواء، ٢٠١٩). ويتمّ استخدام تعبير «عالي»، أو «غنيّ بـ»، أو «مصدر ممتاز» للعناصر الغذائية إذا كان الغذاء يحتوي على ما يساوي أو ما هو أكثر من ٢٠٪ من القيمة اليوميّة لكلّ كميّة مرجعيّة. أمّا مصطلحات «مصدر جيّد»، أو «يحتوي»، أو «يؤمّن» فتستخدم إذا كان الغذاء يعطي ١٠-١٩٪ من المدخول الغذائيّ الموصى به لكلّ كميّة مرجعيّة من العنصر الغذائيّ. وتعتبر الأغذية التي تحتوي على أقلّ من ١٠٪ من الجرعة اليوميّة المستهلكة الموصى بها للعناصر الغذائية ولكلّ كميّة مرجعيّة ذات كمّيّات منخفضة. وقد تمّ استخدام المتغيّرات المدرجة أدناه لصياغة جداول البيانات في هذا التقرير مع مراعاة التّوصيات المتعلّقة بمستوى استهلاك العناصر الغذائية وقيمتها اليوميّة المقبولة (الشّكل رقم ٤).

## الشكل ٤. العناصر الغذائية ذات الأهمية للصحة العامة وذات الصلة بتحليل البيانات

| العنصر الغذائي                             | الوحدة             | التوصيات   |
|--|--------------------|--|
| الكربوهيدرات <sup>أ</sup>                  | غرام/١٠٠ غرام      | ٢٧٥ غرام/ اليوم ما يعادل ٥٥٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري  |
| البروتين <sup>أ</sup>                      | غرام/١٠٠ غرام      | ٥٠ غرام/ اليوم ما يعادل ١٠٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري   |
| الدهون <sup>أ</sup>                        | غرام/١٠٠ غرام      | ٧٨ غرام/ اليوم (الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة: ١ : ١) ما يعادل ٣٥٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري. |
| الدهون المشبّعة <sup>أ</sup>               | غرام/١٠٠ غرام      | ٢٠ غرام/ اليوم ما يعادل ٩٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري (أقلّ من ١٠٪ أحماض دهنية مشبّعة)   |
| الدهون الأحادية غير المشبّعة <sup>أ</sup>  | غرام/١٠٠ غرام      | ٤٤ غرام/ اليوم ما يعادل ٢٠٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري   |
| الدهون المتعدّدة غير المشبّعة <sup>أ</sup> | غرام/١٠٠ غرام      | ٢٢ غرام/ اليوم (الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة بنسبة ١ : ١) ما يعادل ١٠٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلو كالوري          |
| الطاقة                                     | كيلو كالوري        | ٢٠٠٠ كيلو كالوري   |
| الألياف <sup>أ</sup>                       | غرام/١٠٠ غرام      | ٢٨ غرام/ اليوم   |
| الرّماد                                    | غرام/١٠٠ غرام      | لا يتخطى الـ ٥٪  |
| الحديد <sup>ب</sup>                        | مليغرام/كيلوغرام   | ١٨ مليغرام/يوم   |
| الرطوبة                                    | غرام/١٠٠ غرام      | -  |
| الملح <sup>أ</sup>                         | غرام/١٠٠ غرام      | ٥ غرام/يوم   |
| إجمالي السّكر <sup>ج</sup>                 | غرام/١٠٠ غرام      | ١٤٧ غرام/يوم   |
| الأحماض الدهنية المتحوّلة <sup>أ</sup>     | غرام/١٠٠ غرام      | ٢.٢ غرام/يوم ما يعادل ١٪ من حمية مكّونة من ٢٠٠٠ كيلوكالوري   |
| الفيتامين أ <sup>د</sup>                   | ميكروغرام/١٠٠ غرام | ٩٠٠ ميكروغرام/يوم  |
| الفيتامين ه <sup>د</sup>                   | مليغرام/١٠٠ غرام   | ١٥ ميكروغرام/يوم   |
| الفيتامين سي <sup>د</sup>                  | مليغرام/١٠٠ غرام   | ٩٠ مليغرام/يوم   |
| الفيتامين د <sup>د</sup>                   | ميكروغرام/١٠٠ غرام | ٢٠ ميكروغرام/يوم   |

<sup>أ</sup> World Health Organization, WHO. (n.d.). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

<sup>ب</sup> World Health Organization, WHO. (n.d.) WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. <https://www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development>

<sup>ج</sup> Food and Drug Administration, FDA. (n.d.). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>, United States Department of Agriculture, USDA. (2000). Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads/recommended\\_intakes\\_individuals.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/recommended_intakes_individuals.pdf)

<sup>د</sup> United States Department of Agriculture, USDA. (2000). Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads/recommended\\_intakes\\_individuals.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/recommended_intakes_individuals.pdf)

## احتساب حجم الحصّة الغذائية وإنشاء قائمة البدائل

لقد استُخدمت قيم المفدّيات الرئيسيّة التي تمّ الحصول عليها أثناء التّحاليل (لكلّ ١٠٠ غرام من الفداء) لتحديد عدد بدائل الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين باستخدام تقنيّة تقريب الأرقام التي وصفها ويلر لملائمة الوصفات في قوائم البدائل الغذائيّة (ويلر وفرنز وبرير، ١٩٩٥). وقد تمّ احتساب بدائل الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون على الشّكل التّالي:

- **الكربوهيدرات:** إذا كانت الحصّة الغذائيّة تحتوي على ١ إلى ٥ غرام من الكربوهيدرات، فلا يتمّ احتسابها كحصّة. بينما إذا كانت تحتوي على ٦ إلى ١٠ غرام من الكربوهيدرات، فتحتسب على أنّها نصف حصّة. أمّا إذا كانت تحتوي على ١١ إلى ٢٠ غرام من الكربوهيدرات، فتحتسب على أنّها حصّة واحدة.
- **الدهون:** إذا كانت الحصّة الغذائيّة تحتوي على ٠ إلى ٢ غرام من الدهون، فلا يتمّ احتسابها كحصّة. بينما إذا كانت تحتوي على ٣ إلى ٦ غرام من الدهون، فتحتسب على أنّها نصف حصّة. أمّا إذا كانت تحتوي على ٧ غرام من الدهون، فتحتسب على أنّها حصّة واحدة.
- **البروتين:** إذا كانت الحصّة الغذائيّة تحتوي على ٠ إلى ٣ غرام من البروتين من قائمة اللحوم وبدائل اللحوم، فلا يتمّ احتسابها كحصّة. بينما إذا كانت تحتوي على ٤ إلى ١٠ غرام من البروتين، فتحتسب على أنّها حصّة واحدة.

بالإضافة إلى ذلك، تمّ احتساب كمّيّة الطّبق (بمقياس غرام) الذي يوقّر بديلاً واحداً من الكربوهيدرات، وبديلاً واحداً من البروتين، وبديلاً واحداً من الدهون باستخدام النتائج من التّركيبة التّقريبية، بحيث يتمّ تقسيم غرامات الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون الموجودة في الأغذية على العوامل: ١٥، ٧، و٥ تبعاً.



# النتائج

## الاختصارات المستخدمة في جداول النتائج:

**نسبة ١:** الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة:  
الأحماض الدهنية المشبعة (أ.د.م.غ.م:أ.د.م)

**نسبة ٢:** الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة:  
الأحماض الدهنية المشبعة (أ.د.أ.غ.م:أ.د.م)

**نسبة ٣:** الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة:  
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة  
(أ.د.م.غ.م:أ.د.أ.غ.م)

**نسبة ٤:** الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة:  
الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة:  
الأحماض الدهنية المشبعة (أ.د.م.غ.م:أ.د.أ.غ.م:أ.د.م)

**د:** الدهون

**أ.د.م:** الأحماض الدهنية المشبعة

**أ.د.أ.غ.م:** الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة

**أ.د.م.غ.م:** الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة

**أ.د.مت:** الأحماض الدهنية المتحوّلة

**خ:** خضروات غير نشوية

**د:** دهون

**ن:** نشويات (كربوهيدرات)

**ب:** بروتين

**ل ق د:** لحوم قليلة الدهن

**ل م د:** لحوم متوسطة الدهن

**ل ع د:** لحوم عالية الدهن

**ح ك د:** حليب كامل الدسم

**ح ق د:** حليب قليل الدسم

**س:** سكر

**ك أخرى:** كربوهيدرات أخرى



**الجدول ١ . إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من جبل لبنان ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.**

| الطَّبَق       | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |        |        |       |           |           |       |        |        |       | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |       |           |           | نسب الأحماض الدهنيّة |        |        |           |
|----------------|---|-------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|--------|-------|---|-------|-----------|-----------|----------------------|--------|--------|-----------|
|                | اجمالي السكر  | الملح | الحديد | الدهون | أ.د.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م | الدهون | الحديد | الملح | اجمالي السكر  | أ.د.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.أ.غ.م | نسبة ١               | نسبة ٢ | نسبة ٣ | نسبة ٤    |
| بابا غنّوج     | ٢,٨   | ٠,٧   | ٠,٦    | ٤,٣    | ٠,٧   | ٣         | ٠,٥       | أثر   | ١,٩    | ١٤     | ٣,٣   | ٥,٥   | ٣,٥   | ٦,٩       | ٢,٣       | ٠,٧                  | ٤,٢    | ٠,١    | ١:٢,٤:٧,٠ |
| بطاطا محشي     | ٢,٥   | ١,١   | ١,١    | ١,٥    | ٠,٤   | ٠,٥       | ٠,٤       | ٠,٢   | ١,٧    | ٢٢     | ٦,٣   | ١,٩   | ٢,٤   | ١,١       | ٢,٢       | ٠,٩                  | ١      | ٠,٩    | ١:١:٩,٠   |
| برغل بيندورة   | ١,٥   | ١,٤   | ١,٥    | ٦      | ٠,٦   | ١,٩       | ٣,٣       | أثر   | ١      | ٢٨     | ٨,٥   | ٧,٦   | ٣,٢   | ٤,٤       | ١٥,٣      | ٥,٢                  | ٣      | ١,٧    | ١:٣:٢,٥   |
| شيش برك        | ٢,٣   | ٠,٧   | ٢,٨    | ٢,٩    | ٠,٨   | ٠,٩       | ١,١       | ٠,١   | ١,٥    | ١٤     | ١٥,٧  | ٣,٧   | ٤     | ٢,٢       | ٠,٢       | ١,٣                  | ١,٢    | ١,١    | ١:٢,١:٣,١ |
| فلافل          | ٣,٦   | ١,٤   | ١,٨    | ١١     | ١,٤   | ٤,٣       | ١,٤       | أثر   | ٢,٤    | ٢٨     | ١٠,٢  | ١٣,٩  | ٧,٣   | ٩,٨       | ٢٣,٢      | ٣,٤                  | ٢,٩    | ١,١    | ١:٩,٢:٤,٣ |
| فطائر سبانخ    | ١,٦   | ٠,٩   | ٥      | ١,٧    | ٠,١   | ٠,٥       | ٠,١       | أثر   | ١      | ١٨     | ٢٧,٧  | ٢,١   | ٠,٨   | ١,٢       | ٤,٣       | ٥,٤                  | ٣,١    | ١,٧    | ١:١,٣:٤,٥ |
| فتّة حمص       | ٣   | ٠,٦   | ٠,٩    | ٦      | ٢,٦   | ١,٨       | ١,٤       | ٠,٤   | ٢      | ١٢     | ٥,٢   | ٧,٦   | ١٣,٣  | ٤,١       | ٦,٧       | ٠,٥                  | ٠,٦    | ٠,٨    | ١:٦,٠:٥,٠ |
| فتّوش          | ١,٦   | ٠,٣   | ٠,٦    | ٢,٧    | ٠,٣   | ١,٥       | ٠,٧       | أثر   | ١      | ٦      | ٣,٣   | ٣,٤   | ١,٧   | ٣,٥       | ٣,٥       | ٢,١                  | ٤,٤    | ٠,٤    | ١:٤,٤:١,٢ |
| فول مدّمس      | ١   | ١     | ٠,٦    | ١,٤    | ٠,٢   | ٠,٩       | ٠,٢       | أثر   | ٠,٦    | ٢٠     | ٣,٣   | ١,٧   | ١,١   | ٢,٢       | ٠,٨       | ٤,٣                  | ٤,٣    | ٠,٢    | ١:٣,٤:٨,٠ |
| هندبة بالزّيت  | ٤,٢   | ٠,٧   | ١,٦    | ٦,٩    | ١     | ٤,٤       | ١         | أثر   | ٢,٨    | ١٤     | ٩     | ٨,٨   | ٥,٣   | ١٠,١      | ٦,٩       | ١,٤                  | ٤,١    | ٠,٣    | ١:١,٤:٤,١ |
| حمص بالطّحينية | ١,٦   | ٠,٨   | ٠,٨    | ٢,٨    | ٠,٣   | ١         | ١,٤       | أثر   | ١,٠    | ١٦     | ٤,٧   | ٣,٥   | ١,٧   | ٢,٤       | ٦,٣       | ٤                    | ٣      | ١,٣    | ١:٣:٤     |
| كفتة وبطاطا    | ١,١   | ١,٢   | ٤,١    | ٩,١    | ٢,٩   | ٣,٩       | ٢,٩       | ٠,١٩  | ٠,٧    | ٢٤     | ٢٢,٩  | ١١,٦  | ١٤,٧  | ٩         | ٨,٦       | ٠,٦                  | ١,٣    | ٠,٥    | ١:٣,١:٦,٠ |
| كبة بالصبيّنة  | ٢,٥   | ١,٢   | ٢      | ٤      | ١     | ١,٦       | ١,٢       | ٠,٢   | ١,٧    | ٢٤     | ١١,٣  | ٥,١   | ٥,٤   | ٣,٧       | ٥,٧       | ١,١                  | ١,٥    | ٠,٧    | ١:٥,١:١,١ |
| كوسا محشي      | ٠,٤   | ١,٢   | ١,٣    | ٣,٨    | ١     | ١,٤       | ١,٣       | ٠,٣   | ٠,٢    | ٢٤     | ٧,٣   | ٤,٨   | ٥,٢   | ٣,٢       | ٦         | ١,٢                  | ١,٣    | ٠,٩    | ١:٣,١:٢,١ |
| لحم بالعجين    | ١,٥   | ٠,٥   | ١,٩    | ٢      | ٠,٧   | ٠,٩       | ٠,٣       | ٠,١   | ١      | ١٠     | ١١    | ٢,٥   | ٢,٥   | ٢,١       | ٠,٢       | ١,٣                  | ١,٣    | ٠,٣    | ١:٣,١:٤,٠ |
| لوبيا بالزّيت  | ١,٨   | ٠,٦   | ٠,٨    | ٧,٣    | ١     | ٣,٤       | ٢,٨       | ٠,١   | ١,٢    | ١٢     | ٤,٨   | ٩,٣   | ٥     | ٧,٧       | ١٣        | ٣,٤                  | ٢,٨    | ٠,٨    | ١:٤,٣:٨,٢ |
| ملفوف محشي     | ٢,١   | ١,٨   | ١      | ١,٦    | ٠,٥   | ٠,٥       | ٠,٤       | ٠,٢   | ١,٤    | ٣٦     | ٦     | ٢   | ٢,٨   | ٢,٨       | ١,٢       | ٠,٨                  | ٠,٩    | ٠,٩    | ١:٩,٠:٨,٠ |
| مجدرة          | ١,٥   | ٠,٤   | ١,٢    | ٦      | ٠,٥   | ٢         | ٠,٥       | أثر   | ١      | ٨      | ٦,٩   | ٧,٦   | ٢,٩   | ٤,٦       | ١٥,٣      | ٥,٦                  | ٣,٤    | ١,٦    | ١:٤,٣:٦,٥ |
| مفربيّة دجاج   | ١,٢   | ٠,٤   | ٠,٩    | ٢,١    | ٠,٩   | ٠,٧       | ٠,٤       | ٠,١   | ٠,٨    | ٨      | ٥,٢   | ٢,٦   | ٤,٦   | ١,٦       | ١,٩       | ٠,٤                  | ٠,٧    | ٠,٥    | ١:٧,٠:٤,٠ |
| مسقّعة باذنجان | ٢   | ٠,٦   | ١      | ٤,٩    | ٠,٥   | ١,٧       | ٢,٦       | أثر   | ١,٣    | ١٢     | ٥,٧   | ٦,٢   | ٢,٥   | ٣,٩       | ١٢,١      | ٥,٣                  | ٣,٤    | ١,٥    | ١:٤,٣:٣,٥ |
| ررّ على دجاج   | ١,٢   | ٠,٧   | ١      | ٥,٩    | ٠,٩   | ٢,٧       | ٢,١       | ٠,٣   | ٠,٨    | ١٤     | ٥,٩   | ٧,٥   | ٥,٩   | ٦,٢       | ٩,٨       | ٢,٢                  | ٢,٨    | ٠,٧    | ١:٨,٢:٢,٢ |
| ررّ باللحم     | ١   | ٠,٤   | ١,٣    | ٧,٤    | ١,١   | ٣,٧       | ٢,٥       | ٠,٣   | ٠,٦    | ٨      | ٧,٣   | ٩,٤   | ٥,٨   | ٨,٤       | ١١,٣      | ٢,١                  | ٣,١    | ٠,٦    | ١:١,٣:١,٢ |
| صياديّة سمك    | ٠,٤   | ٠,٨   | ١,٣    | ٢,٩    | ٠,٣   | ١,٢       | ١,٣       | أثر   | ٠,٢    | ١٦     | ٧,٣   | ٣,٧   | ١,٨   | ٢,٨       | ٥,٨       | ٣,٦                  | ٣,٤    | ١      | ١:٤,٣:٦,٣ |
| شاورما دجاج    | ٢,٢   | ١,٤   | ١,٦    | ٣,٦    | ٠,٥   | ١,٢       | ١,٢       | أثر   | ١,٥    | ٢٨     | ٩,٢   | ٤,٦   | ٢,٥   | ٢,٩       | ٨,٢       | ٣,٥                  | ٢,٥    | ١,٤    | ١:٥,٢:٥,٣ |
| شاورما لحمة    | ٠,٩   | ٠,٧   | ١,٥    | ٨,٨    | ٥,٦   | ٢,٦       | ٠,٣       | ٠,١٨  | ٠,٦    | ١٤     | ٨,٣   | ١١,٢  | ٢٨,١  | ٦         | ١,٥       | ٠                    | ٠,٤    | ٠,١    | ١:٤,٠:٠   |
| تبتولة         | ٠,٦   | ١,١   | ١      | ٠,٦    | ٠     | ٠,٤       | ٠         | أثر   | ٠,٤    | ٢٢     | ٦     | ٠,٧   | ٠,٤   | ١         | ٠,٢       | ٠,٦                  | ٤,٧    | ٠,١    | ١:٧,٤:٦,٠ |
| ورق عنب        | ١,١   | ١,٣   | ١,٣    | ٥,١    | ٢,٥   | ١,٧       | ٢,٥       | ٠,٨   | ٠,٧    | ٢٦     | ٧,٣   | ٦,٥   | ١٢,٧  | ٤         | ٣,٢       | ٣,٧                  | ٠,٢    | ٠,٤    | ١:٦,٠:٢,٠ |
| يخنة باميا     | ١,٤   | ١,١   | ١,٥    | ٢,٩    | ٠,٣   | ١         | ٠,٣       | أثر   | ٠,٩    | ٢٢     | ٨,٦   | ٣,٧   | ١,٧   | ٢,٢       | ٧         | ٤,٣                  | ٢,٨    | ١,٥    | ١:٨,٢:٣,٤ |
| يخنة فاصوليا   | ١   | ١     | ٠,٩    | ١,٩    | ٠,٢   | ١         | ٠,٦       | أثر   | ٠,٦    | ٢٠     | ٥,٢   | ٢,٤   | ١,٢   | ١,٤       | ٤,٥       | ٤,٢                  | ٢,٧    | ١,٥    | ١:٧,٢:٢,٤ |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٩   | ٠,٩   | ١      | ١,٥    | ٠,١   | ٠,٥       | ٠,١       | أثر   | ٠,٦    | ١٨     | ٥,٨   | ١,٩   | ٠,٨   | ١,١       | ٣,٨       | ٥,١                  | ٣      | ١,٦    | ١:٣:١,٥   |

**الجدول ٢. إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والدهون المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من البقاع ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطّبق         | الكمّيّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |        |        |       |         |           |       |        |       |        | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |         |           |        | نسب الأحماض الدهنيّة |        |        |         |           |
|----------------|--|-------|--------|--------|-------|---------|-----------|-------|--------|-------|--------|---|---------|-----------|--------|----------------------|--------|--------|---------|-----------|
|                | اجمالي السكّر  | الملح | الحديد | الدهون | أ.د.م | أ.د.غ.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م | الحديد | الملح | الدهون | أ.د.م   | أ.د.غ.م | أ.د.أ.غ.م | نسبة ١ | نسبة ٢               | نسبة ٣ | نسبة ٤ |         |           |
| بابا غنّوج     | ١,٨  | ١,٢   | ٠,٧    | ٨,٣    | ٤,٤   | ٣,٢     | ٠,٤       | ٠,٧   | ١,٢    | ٢٤    | ٤,١    | ١٠,٦  | ٢٢,٣    | ٧,٤       | ٢,١    | ٣                    | ٠,١    | ٠,٧    | ١,٧     |           |
| بطاطا محشي     | ٠,٤  | ٠,٨   | ١,١    | ١,٧    | ١     | ٠,٥     | ٠         | ٠,٥   | ٠,٢    | ١٦    | ٦,٢    | ٢,١   | ٥,٣     | ١,١       | ٢,٣    | ٠                    | ٠,٤    | ٠,١    | ١:٤,٠:٠ |           |
| برغل بيندورة   | ١,٦  | ٠,٨   | ١,٦    | ٤,٩    | ٣,١   | ١,٣     | ٠,٤       | ٠,٣   | ١      | ١٦    | ٩,١    | ٦,٢   | ١٥,٥    | ٣         | ١,٨    | ١,٥                  | ٠,١    | ٠,٤    | ٠,٣     | ١:٤,٠:١,٠ |
| شيش برك        | ٢,٧  | ١,١   | ٢,٧    | ٥,٨    | ٤     | ١,٤     | ٠,١       | ٠,١٣  | ١,٨    | ٢٢    | ١٥,٢   | ٧,٤   | ٢٠,٤    | ٣,٢       | ٠,٦    | ٦                    | ٠      | ٠,٣    | ٠,١     | ١:٣,٠:٠   |
| فلافل          | ٣,٢  | ١,٩   | ١,٧    | ١٣,١   | ٥,٣   | ٦,٥     | ١,١       | ٠,٠٨  | ٢,١    | ٣٨    | ٩,٧    | ١٦,٧  | ٢٦,٨    | ١٤,٧      | ٥,٢    | ٣,٥                  | ٠,٢    | ١,٢    | ٠,١     | ١:٢,١:٢,٠ |
| فطائر سبانخ    | ٢,٤  | ١,٥   | ٥,١    | ١٧,٨   | ٢     | ٥,٧     | ١٠        | أثر   | ١,٦    | ٣٠    | ٢٨,٥   | ٢٢,٨  | ١٠      | ١٣        | ٤٥,٦   | أثر                  | ٤,٩    | ٢,٨    | ١,٧     | ١:٨,٢:٩,٤ |
| فتّة حمص       | ٢,٢  | ٠,٦   | ١,٧    | ١٣,١   | ٥,٨   | ٦,٤     | ٠,٨       | ٠,٠٥  | ١,٥    | ١٢    | ٩,٩    | ١٦,٧  | ٢٩,١    | ١٤,٥      | ٣,٦    | ٢,٣                  | ٠,١    | ١,١    | ٠,١     | ١:١,١:١,٠ |
| فتّوش          | ١,٣  | ١,٣   | ٠,٨    | ٢,٦    | ١,٥   | ٠,٨     | ٠,١       | ٠,٣   | ٠,٨    | ٢٦    | ٤,٨    | ٣,٣   | ٧,٩     | ١,٩       | ٠,٤    | ١,٥                  | ٠      | ٠,٥    | ٠,١     | ١:٥,٠:٠   |
| فول مدقّس      | ١  | ٢,٤   | ٠,٩    | ٢,٨    | ١,٧   | ١       | أثر       | ٠,٠٤  | ٠,٦    | ٤٨    | ٥,٢    | ٣,٥   | ٨,٥     | ٢,٣       | ١,٦    | ١,٦                  | ٠      | ٠,٦    | ٠       | ١:٦,٠:٠   |
| هندبة بالزّيّت | ١,٣  | ٠,٩   | ٢      | ٣,٥    | ١,٥   | ٠,٩     | ٠,٩       | ٠,١   | ٠,٨    | ١٨    | ١١,١   | ٤,٤   | ٧,٥     | ٢,٢       | ٤,٤    | ٠,٤                  | ٠,٦    | ٠,٦    | ٠,٩     | ١:٦,٠:٦,٠ |
| حمص بالطّحينية | ٢,٧  | ٠,٦   | ١,٢    | ٥,١    | ٣,١   | ١,٨     | ٠,١       | ٠,٠٤  | ١,٨    | ١٢    | ٦,٦    | ٦,٥   | ١٥,٥    | ٤         | ٠,٧    | ١,٨                  | ٠      | ٠,٥    | ٠       | ١:٥,٠:٠   |
| كفتة وبطاطا    | ٠,٩  | ٠,٩   | ١,٣    | ٣,٤    | ٢,٤   | ٢,٤     | ٠,٨       | ٠,١   | ٠,٠٥   | ١٨    | ٧,٢    | ٤,٣   | ١٢,١    | ١,٨       | ٠,٥    | ٢,٤                  | ٠      | ٠,٣    | ٠,١     | ١:٣,٠:٠   |
| كبة بالصبيّنة  | ٢  | ١     | ٢      | ٣      | ٢,١   | ٢,١     | ٠,٧       | أثر   | ١,٣    | ٢٠    | ١١,٦   | ٣,٨   | ١٠,٧    | ١,٧       | ١,٩    | ١,٩                  | ٠      | ٠,٣    | ٠       | ١:٣,٠:٠   |
| كوسا محشي      | ٠,٨  | ٠,٩   | ١,١    | ٢,٥    | ١,٨   | ٠,٥     | أثر       | ٠,٣   | ٠,٥    | ١٨    | ٦,٥    | ٣,٢   | ٩,٣     | ١,١       | ٠,٣    | ١,٣                  | ٠      | ٠,٢    | ٠,١     | ١:٢,٠:٠   |
| لحم بالعجين    | ٤,٧  | ٠,٧   | ٣,١    | ١٤,١   | ٢,١   | ٣,١     | ٨,٨       | أثر   | ٣,٢    | ١٤    | ١٧,٥   | ١٨  | ١٠,٦    | ٧,١       | ٤٠     | أثر                  | ٤,١    | ١,٤    | ٢,٧     | ١:٤,١:١,٤ |
| لوبيا بالزّيّت | ٠,٦  | ٠,٨   | ١,١    | ١      | ٠,٥   | ٠,٣     | أثر       | ٠,١   | ٠,٤    | ١٦    | ٦,٥    | ١,٢   | ٢,٥     | ٠,٨       | ٠,٤    | ٠,٥                  | ٠,١    | ٠,٧    | ٠,٢     | ١:٧,٠:١,٠ |
| ملفوف محشي     | ١,٦  | ٠,٧   | ١      | ١,٣    | ٠,٦   | ٠,٥     | أثر       | ٠,٣   | ١      | ١٤    | ٦      | ١,٦   | ٣,٤     | ١,١       | ٠,٣    | ١,٣                  | ٠      | ٠,٧    | ٠,١     | ١:٧,٠:١,٠ |
| مجدرة          | ١  | ٠,٩   | ١,١    | ٤      | ٢,١   | ١,٤     | ٠,٣       | ٠,٠٤  | ٠,٦    | ١٨    | ٦,٣    | ٥,١   | ١٠,٩    | ٣,٣       | ١,٤    | ١,٦                  | ٠,١    | ٠,٦    | ٠,٢     | ١:٦,٠:١,٠ |
| مفربيّة دجاج   | ١,٥  | ١     | ١,٢    | ٥,٧    | ٢,٩   | ٢,١     | ٠,٥       | ٠,٥   | ١      | ٢٠    | ٦,٧    | ٧,٣   | ١٤,٩    | ٤,٩       | ٢,٢    | ٢,٣                  | ٠,١    | ٠,٧    | ٠,٢     | ١:٧,٠:١,٠ |
| مسقّعة باذنجان | ١,٥  | ١,٩   | ٢,٤    | ٣,٩    | ٢,٤   | ٢,٤     | ١,١       | ٠,١   | ٠,٠٥   | ٣٨    | ١٣,٥   | ٥   | ١٢,٤    | ٢,٦       | ٠,٨    | ٢,١                  | ٠      | ٠,٤    | ٠,١     | ١:٤,٠:٠   |
| رزّ على دجاج   | ٠,٧  | ٠,٧   | ٣,٨    | ٥,١    | ٢,٩   | ١,٧     | ٠,٣       | ٠,٠٥  | ٠,٤    | ١٤    | ٢١,٣   | ٦,٥   | ١٤,٧    | ٣,٩       | ١,٦    | ٢,٣                  | ٠,١    | ٠,٥    | ٠,٢     | ١:٥,٠:١,٠ |
| رزّ باللحم     | ٠,٦  | ٠,٩   | ١,٧    | ٥,٦    | ٣,١   | ٢,١     | ٠,٣       | ٠,٣   | ٠,٤    | ١٨    | ٩,٩    | ٧,١   | ١٥,٥    | ٤,٨       | ١,٥    | ١,٥                  | ٠,١    | ٠,٦    | ٠,١     | ١:٦,٠:١,٠ |
| صياديّة سمك    | ٠,٨  | ١,٥   | ١,٤    | ٧,٤    | ٥     | ١,٩     | ٠,٤       | ٠,٠٤  | ٠,٥    | ٣٠    | ٧,٨    | ٩,٤   | ٢٥,٢    | ٤,٣       | ١,٩    | ١,٦                  | ٠      | ٠,٣    | ٠,٢     | ١:٣,٠:٠   |
| شاورما دجاج    | ٢  | ١,٢   | ١,٥    | ١٠,٤   | ٥     | ٤       | ١,٢       | ٠,٠٥  | ١,٣    | ٢٤    | ٨,٨    | ١٣,٣  | ٢٥,١    | ٩,١       | ٥,٨    | ٢,٣                  | ٠,٢    | ٠,٨    | ٠,٣     | ١:٨,٠:٢,٠ |
| شاورما لحمة    | ٠,٩  | ١,٤   | ١,٤    | ٩,٨    | ٤,٢   | ٤,٦     | ٠,٧       | ٠,٠٧  | ٠,٦    | ٢٨    | ٧,٩    | ١٢,٥  | ٢١,٣    | ١٠,٦      | ٣,٦    | ٣,١                  | ٠,١    | ١,١    | ٠,١     | ١:١,١:١,٠ |
| تبولة          | ١,٣  | ١,٩   | ١,٢    | ٣,٦    | ٢,١   | ١,٣     | ٠,١       | ٠,٠٤  | ٠,٨    | ٣٨    | ٦,٧    | ٤,٦   | ١٠,٥    | ٢,٩       | ٠,٦    | ١,٩                  | ٠      | ٠,٦    | ٠       | ١:٦,٠:٠   |
| ورق عنب        | ١  | ٠,٩   | ١,٧    | ٣,٣    | ٢,٧   | ٠,٤     | ٠,١       | ٠,٣   | ٠,٦    | ١٨    | ٩,٧    | ٤,٢   | ١٣,٧    | ٠,٩       | ١,٥    | ١,٥                  | ٠      | ٠,١    | ٠,٢     | ١:١,٠:٠   |
| يخنة باميا     | ٥,٥  | ٠,٨   | ١      | ٥,٤    | ٢,٨   | ٢       | ٠,٤       | ٠,٠٩  | ٣,٧    | ١٦    | ٥,٩    | ٦,٩   | ١٤,١    | ٤,٦       | ٢      | ٣,٩                  | ٠      | ٠,٧    | ٠,٢     | ١:٧,٠:١,٠ |
| يخنة فاصوليا   | ٠,٩  | ٠,٧   | ١,١    | ٣,١    | ٢     | ٠,٧     | ٠,٢       | ٠,٠٢  | ٠,٦    | ١٤    | ٦,١    | ٣,٩   | ١٠,٤    | ١,٧       | ٠,٩    | ٠,٩                  | ٠      | ٠,٣    | ٠,٢     | ١:٣,٠:١,٠ |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٨  | ٠,٩   | ١,١    | ٣,١    | ٢     | ٠,٨     | ٠         | ٠,٠٦  | ٠,٥    | ١٨    | ٦,٥    | ٣,٩   | ١٠,٣    | ٢         | ٢      | ٢,٥                  | ٠      | ٠,٤    | ٠,١     | ١:٤,٠:٠   |

**الجدول ٣. إجمالي السّكر والملح والحديد وإجمالي الأحماض الدهنيّة والدهون المتحوّلة ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التّقليديّة التي تمّ جمعها من بيروت ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطّبق         | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |        |        |       |           |           |       |        |       |        | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |       |        |        | نسب الأحماض الدهنيّة |        |     |           |
|----------------|---|-------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-------|--------|---|-------|--------|--------|----------------------|--------|-----|-----------|
|                | اجمالي السكر  | الملح | الحديد | الدهون | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م | الحديد | الملح | الدهون | اجمالي السكر  | أ.د.م | نسبة ١ | نسبة ٢ | نسبة ٣               | نسبة ٤ |     |           |
| بابا غنّوج     | ٢,١   | ٠,٩   | ٠,٩    | ١٠,٨   | ٤,١   | ٥,٨       | ٠,٧       | ٠,١   | ١,٤    | ١٨    | ٥,٣    | ١٣,٨  | ٢٠,٦  | ١٣,٣   | ٣,٤    | ٠,٤                  | ٠,١    | ١,٤ | ١:٤,١:١,٠ |
| بطاطا محشي     | ١,٥   | ٠,٧   | ٠,٧    | ١,٣    | ٠,٢   | ٠,٤       | ٠,٦       | ٠,١   | ١      | ١٤    | ٣,٩    | ١,٦   | ١     | ٠,٩    | ٢,٩    | ٠,٣                  | ٣      | ١,٩ | ١:٨,١:٣   |
| برغل بيندورة   | ١,٣   | ١,٣   | ١      | ٣,٦    | ٣,١   | ٠,٣       | أثر       | ٠,١   | ٠,٨    | ٢٦    | ٥,٥    | ٤,٦   | ١٥,٨  | ٠,٨    | ٠,٢    | ٠,٦                  | ٠      | ٠,١ | ١:١,٠:٠   |
| شيش برك        | ٢,٥   | ٠,٧   | ٠,٧    | ٣,٥    | ٣     | ٠,٤       | أثر       | أثر   | ١,٧    | ١٤    | ٤,٣    | ٤,٤   | ١٥    | ١      | ٠      | ٠                    | ٠,١    | ٠,١ | ١:١,٠:٠   |
| فلافل          | ٢   | ١,٣   | ١,٣    | ١١,٤   | ٥,٤   | ٥,٦       | ٠,٣       | أثر   | ١,٣    | ٢٦    | ١٧,٩   | ١٤,٦  | ٢٧,٢  | ١٢,٧   | ١,٥    | ٠                    | ٠      | ١   | ١:١:٠     |
| فطائر سبانخ    | ١,٤   | ٠,٧   | ٠,٧    | ١٣,٧   | ٦,٦   | ٦         | ٠,٩       | ٠,٩   | ٠,٩    | ١٤    | ٢٦,٢   | ١٧,٥  | ٣٣,٤  | ١٣,٦   | ٤,٣    | ١,٨                  | ٠,١    | ٠,٩ | ١:٩,٠:١,٠ |
| فتّة حمص       | ٣,٢   | ٠,٦   | ١,٢    | ٧,٧    | ٣     | ٤,٥       | ٠,١       | أثر   | ٢,١    | ١٢    | ٦,٦    | ٩,٨   | ١٥,١  | ١٠,٣   | ٠,٤    | ٠                    | ١,٥    | ٠   | ١:٥,١:٠   |
| فتّوش          | ١,٨   | ٠,٤   | ٢,٢    | ٣,١    | ٢     | ١         | أثر       | ٠,١   | ١,٢    | ٨     | ١٢,٥   | ٣,٩   | ١٠,٢  | ٢,٣    | ٠,١    | ٠,٢                  | ٠      | ٠,٥ | ١:٥,٠:٠   |
| فول مدّمس      | ٣,٣   | ٠,٧   | ٠,٧    | ١,٦    | ٠,٢   | ١,١       | ٠,١       | ٠,١   | ٢,٢    | ١٤    | ٤,١    | ٢   | ١,٣   | ٢,٦    | ٠,٨    | ٠,٧                  | ٤,٢    | ٠,٦ | ١:٢,٤:٦,٠ |
| هندبة بالزّيت  | ٢,٣   | ٠,٨   | ٢,٦    | ٦,٤    | ٠,٩   | ٤,٦       | ٠,٧       | أثر   | ١,٥    | ١٦    | ١٤,٦   | ٨,٢   | ٤,٧   | ١٠,٦   | ٣,٥    | ٠                    | ٠,٨    | ٤,٩ | ١:٩,٤:٨,٠ |
| حمص بالطّحينة  | ٢,٤   | ٠,٨   | ١,٢    | ٣,١    | ٠,٥   | ١,٥       | ١         | أثر   | ١,٦    | ١٦    | ٦,٦    | ٣,٩   | ٢,٥   | ٣,٥    | ٤,٦    | ٠                    | ٢      | ٣,١ | ١:١,٣:٢   |
| كفتة وبطاطا    | ٢   | ٠,٨   | ١,٤    | ٢,٨    | ٢,٣   | ٢,٤       | أثر       | أثر   | ١,٣    | ١٦    | ٧,٩    | ٣,٥   | ١١,٦  | ٠,٩    | ٠,١    | ٠                    | ٠      | ٠,١ | ١:١,٠:٠   |
| كبة بالصّبيّنة | ٣,٣   | ٠,٨   | ١,٣    | ٤,٤    | ٠,٧   | ٢,١       | ١,٥       | ١,٥   | ٢,٢    | ١٦    | ٧,٥    | ٥,٦   | ٣,٧   | ٤,٨    | ٦,٨    | ٠,٦                  | ٢      | ٢,٨ | ١:٨,٢:٢   |
| كوسا محشي      | ١,١   | ٠,٧   | ١,٧    | ١,٦    | ١,٣   | ١,٣       | أثر       | ٠,٢   | ١,٣    | ١٤    | ٩,٨    | ٢   | ٦,٥   | ٠,٦    | ٠      | ٠,٢                  | ٠      | ٠,٢ | ١:٢,٠:٠   |
| لحم بالعجين    | ٣,٤   | ٠,٧   | ١,٧    | ٣,١    | ٠,٤   | ٠,٦       | ١,٩       | أثر   | ٢,٣    | ١٤    | ٩,٧    | ٣,٩   | ٢,٣   | ١,٥    | ٨,٨    | ٠                    | ٤,١    | ١,٤ | ١:٤,١:١,٤ |
| لوبيا بالزّيت  | ١,٨   | ٠,٩   | ٠,٩    | ٧,٥    | ١,٩   | ٤,٦       | ٠,٨       | ٠,٨   | ١,٢    | ١٨    | ٥,١    | ٩,٦   | ١٠,٥  | ٩,٨    | ٣,٩    | ٠,٦                  | ٠,٤    | ٢,٣ | ١:٣,٢:٤,٠ |
| ملفوف محشي     | ٢,١   | ٠,٩   | ١,١    | ٣,١    | ١     | ١         | ٠,٩       | ٠,٢   | ١,٤    | ١٨    | ٦,٢    | ٣,٩   | ٥,٣   | ٢,٤    | ٤,٣    | ٠,٨                  | ٠,٨    | ٠,٩ | ١:٩,٠:٨,٠ |
| مجدرة          | ٢   | ٠,٥   | ١,٤    | ٦,٢    | ١,٦   | ٣,٦       | ٠,٩       | ٠,٢   | ١,٣    | ١٠    | ٧,٨    | ٧,٩   | ٨,٢   | ٨,١    | ٤,٢    | ١,١                  | ١,١    | ٢,١ | ١:١,٢:٥,٠ |
| مفريّة دجاج    | ١,٢   | ٠,٢   | ١      | ٣      | ١,٣   | ١         | ٠,٦       | ٠,٦   | ٠,٨    | ٤     | ٥,٩    | ٣,٨   | ٦,٧   | ٢,٣    | ٢,٧    | ٠,١                  | ٠,٤    | ٠,٧ | ١:٧,٠:٤,٠ |
| مسقّعة باذنجان | ٠,٥   | ١,٣   | ٠,٩    | ٩,٨    | ٦,٨   | ٢,٤       | ٠,٤       | ٠,٣   | ٠,٣    | ٢٦    | ٥,١    | ١٢,٥  | ٣٤,٣  | ٥,٥    | ٢,١    | ١,٣                  | ٠      | ٠,٣ | ١:٣,٠:٠   |
| رزّ على دجاج   | ٠,٤   | ١     | ١      | ٦,٨    | ٣,٧   | ١,٩       | ٠,٣       | ٠,٣   | ٠,٢    | ٢٠    | ٦      | ٨,٧   | ١٨,٩  | ٤,٤    | ١,٣    | ٣٤,٦                 | ٠      | ٠,٥ | ١:٥,٠:٠   |
| رزّ باللحم     | ١,٢   | ٠,٩   | ١      | ٧,٤    | ٤,٣   | ٢,٩       | أثر       | ٠,١   | ٠,٨    | ١٨    | ٥,٩    | ٩,٤   | ٢١,٥  | ٦,٧    | ٠,٣    | ٠,٦                  | ٠      | ٠,٦ | ١:٦,٠:٠   |
| صّياديّة سمك   | ٠,٢   | ٠,٨   | ٠,٧    | ٥,٦    | ٣,٢   | ١,٨       | ٠,٤       | ٠,١   | ٠,١    | ١٦    | ٣,٩    | ٧,١٨  | ١٦,٢  | ٤,٢    | ٢      | ٠,٢                  | ٠,١    | ٠,٥ | ١:٥,٠:١,٠ |
| شاورما دجاج    | ١,٨   | ٠,٨   | ١,٥    | ٨,٧    | ٤,٢   | ٣,٤       | ٠,٩       | ٠,٣   | ١,٢    | ١٦    | ٨,٧    | ١١,١  | ٢١,٤  | ٧,٩    | ٤      | ١,٥                  | ٠,٢    | ٠,٨ | ١:٨,٠:٢,٠ |
| شاورما لحمة    | ١,١   | ٠,٤   | ١,٣    | ٥,٦    | ٤,١   | ٠,٩       | ٠,٢       | ٠,٢   | ٠,٧    | ٨     | ٧,٦    | ٧,١   | ٢٠,٧  | ٢,١    | ١,٢    | ١١,٤                 | ٠      | ٠,٢ | ١:٢,٠:٠   |
| تّبولة         | ١,٤   | ٠,٦   | ٢,٣    | ٥,١    | ٣,٤   | ١,٥       | أثر       | ٠,٢   | ٠,٩    | ١٢    | ١٣,٢   | ٦,٥   | ١٧,٤  | ٣,٥    | ٠,٢    | ٠,٧                  | ٠      | ٠,٤ | ١:٤,٠:٠   |
| ورق عنب        | ٢,٥   | ٠,٧   | ١      | ٤,٨    | ٣,٢   | ١         | ٠,٤       | ٠,٤   | ١,٧    | ١٤    | ٥,٩    | ٦,١   | ١٦    | ٢,٤    | ٢      | ١,٧                  | ٠,١    | ٠,٣ | ١:٣,٠:١,٠ |
| يخنة باميا     | ١,٧   | ٠,٩   | ١,٣    | ٥,٧    | ٤,٣   | ٠,٧       | ٠,٤       | ٠,١   | ١,١    | ١٨    | ٧,٧    | ٧,٣   | ٢١,٨  | ١,٧    | ٢      | ٤,٩                  | ٠,١    | ٠,١ | ١:١,٠:١,٠ |
| يخنة فاصوليا   | ١   | ٠,٦   | ١,٨    | ١,٦    | ١,١   | ٠,٤       | أثر       | ٠,١   | ٠,٦    | ١٢    | ١٠,٢   | ٢   | ٥,٨   | ٠,٩    | ٠,٤    | ٠                    | ٠,٤    | ٠,٣ | ١:٣,٠:٠   |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٢   | ٠,٧   | ١      | ٦,٢    | ٣,٧   | ٢         | ٠,٤       | ٠,١   | ٠,١    | ١٤    | ٥,٧    | ٧,٩   | ١٨,٤  | ٤,٦    | ٢      | ٠,٢                  | ٠,١    | ٠,٥ | ١:٥,٠:١,٠ |

**الجدول ٤. إجمالي السُّكَّر والملح والحديد وإجمالي الأحماض الدهنيّة والدهون المتحوّلة ونسب الأحماض الدهنيّة في الأطباق التّقليديّة التي تمّ جمعها من طرابلس ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطّبق         | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |        |        |       |           |           |       |        |       |        | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |           |           |       | نسب الأحماض الدهنيّة |        |        |            |
|----------------|---|-------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-------|--------|---|-----------|-----------|-------|----------------------|--------|--------|------------|
|                | اجمالي السكّر   | الملح | الحديد | الدهون | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م | الحديد | الملح | الدهون | أ.د.م   | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م | نسبة ١               | نسبة ٢ | نسبة ٣ | نسبة ٤     |
| بابا غنّوج     | ٣   | ٠,٦   | ٠,٦    | ١٣     | ٩,١   | ٢,٨       | ٠,٥       | ٠,٣٥  | ٢      | ١٢,٦  | ٣,٥    | ١٦,٦  | ٤٥,٩      | ٦,٥       | ٢,٦   | ١٥,٩                 | ٠,٣    | ٠,٢    | ١٣,٠:١٠٠   |
| بطاطا محشي     | ١,٥   | ١,١   | ١,١    | ٠,٣    | ٠,٢   | ٠         | أثر       | ٠,١   | ١      | ٢٣,٨  | ٦,٦    | ٠,٣   | ١         | ٠,١       | ٠,٤   | ٠                    | ٠,٣    | ٠,١    | ١٣,٠:١٠٠   |
| برغل بيندورة   | ١,٤   | ١,٢   | ١,٢    | ٥,٩    | ٣,٤   | ٢,١       | ٠,٢       | ٠,٠٤  | ٠,٩    | ٢٥    | ٦,٩    | ٧,٥   | ١٧,٣      | ٤,٨       | ١,٢   | ١,٦                  | ٠,٦    | ٠,١    | ١٠:١٠٠     |
| شيش برك        | ٦   | ١,١   | ١,١    | ٦,٧    | ٥,٣   | ١,٢       | ٠,١       | ٠,٠٧  | ٤      | ٢٢,٨  | ٦,٣    | ٨,٥   | ٢٦,٥      | ٢,٧       | ٠,٤   | ٣,٣                  | ٠,٢    | ٠      | ١٠:١٠٠     |
| فلافل          | ٣   | ١,٧   | ١,٧    | ٨,٣    | ٥,٣   | ٢,٢       | ٠,٦       | ٠,٠٧  | ٢,٠    | ٣٥    | ٩,٧    | ١٠,٦  | ٢٦,٦      | ٥,١       | ٢,٩   | ٣                    | ٠,٤    | ٠,٢    | ١٠:١٠٠     |
| فطائر سبانخ    | ٢,٣   | ٤,٨   | ٤,٨    | ١٧,٥   | ١,٨   | ٥,٧       | ٩,٨       | أثر   | ١,٥    | ٩٧,٦  | ٢٧,١   | ٢٢,٤  | ٩١        | ١٣,١      | ٤٤,٩  | ٠                    | ٥,٤    | ١,٧    | ١:١,٣:٤,٥  |
| فتّة حمص       | ٣,٤   | ١,٣   | ١,٣    | ٥,٥    | ٤,٨   | ٠,٥       | ٠,١       | ٠,٠٥  | ٢,٣    | ٢٦,٤  | ٧,٣    | ٧   | ٢٤,١      | ١,١       | ٠,٥   | ٢,٢                  | ٠,١    | ٠,٢    | ١٠:١٠٠     |
| فتّوش          | ٥,٢   | ٠,٩   | ٠,٩    | ٢,٨    | ٢,٢   | ٠,٣       | ٠,١       | ٠,٠٤  | ٣,٥    | ١٩    | ٥,٢    | ٣,٥   | ١١,٢      | ٠,٨       | ٠,٥   | ١,٧                  | ٠,١    | ٠,٣    | ١٠:١٠٠     |
| فول مدقّس      | ١,١   | ٠,٦   | ٠,٦    | ١٠     | ٤,٨   | ٤,٧       | ٠,٣       | ٠,٠٥  | ٠,٧    | ١٣,٦  | ٣,٧    | ١٢,٨  | ٢٤        | ١٠,٨      | ١,٧   | ٢,٢                  | ٠,٩    | ٠      | ١٠:٩٠:١٠٠  |
| هندبة بالزّيّت | ٤,٦   | ١,٧   | ١,٧    | ١٥,٨   | ٦,٤   | ٨,٤       | ٠,٨       | ٠,٠٦  | ٣,١    | ٣٤,٤  | ٩,٥    | ٢٠,٢  | ٣٢        | ١٩,١      | ٤     | ٢,٨                  | ١,٣    | ٠,١    | ١٠:١٣:١٠٠  |
| حمص بالطّحينية | ٣   | ١     | ١      | ١٠,٥   | ٦,٦   | ٣,٢       | ٠,٥       | ٠,٠٧  | ٢      | ٢٠    | ٥,٥    | ١٣,٤  | ٣٣,٢      | ٧,٣       | ٢,٥   | ٣,٣                  | ٠,٤    | ٠,١    | ١٠:٤٠:١٠٠  |
| كفتة وبطاطا    | ١,٩   | ١,٢   | ١,٢    | ٧,٥    | ٥,٦   | ١,٥       | ٠,١       | ٠,١   | ١,٢    | ٢٥    | ٦,٩    | ٩,٦   | ٢٨,٣      | ٣,٤       | ٠,٨   | ٥,١                  | ٠,٢    | ٠,١    | ١٠:٢٠:١٠٠  |
| كبة بالصبيّنة  | ٢,٥   | ١,٨   | ١,٨    | ١١,٢   | ١٠,٢  | ٠,٧       | أثر       | ٠,١٢  | ١,٧    | ٣٧,٤  | ١٠,٣   | ١٤,٣  | ٥١,٣      | ١,٧       | ٠,٣   | ٥,٦                  | ٠,١    | ٠      | ١٠:١٠:١٠٠  |
| كوسا محشي      | ١,٩   | ١,٧   | ١,٧    | ١,٧    | ٠,٦   | ٠,٤       | ٠,١       | أثر   | ١,٢    | ٣٥,٢  | ٩,٧    | ٠,٧   | ٢,١       | ٠,٣       | ٠     | ٠,٦                  | ٠,٣    | ٠      | ١٠:٣٠:١٠٠  |
| لحم بالعجين    | ٤,١   | ١,٣   | ١,٣    | ١٩,٦   | ٦,٩   | ٩,٢       | ٠,٦       | ٣,٣   | ٢,٧    | ٢٦,٤  | ٧,٣    | ٢٥,١  | ٣٤,٥      | ٢١,١      | ١٥,١  | ٢,٦                  | ١,٣    | ٠,٣    | ١٠:١٣:١٤,٠ |
| لوبيا بالزّيّت | ٠,٩   | ٢     | ٢      | ٨,٤    | ١,١   | ٣,٩       | ٠,١       | ٣,٣   | ٠,٦    | ٤١    | ١١,٣   | ١٠,٧  | ٥٧        | ٨,٩       | ١٥,٠  | ٢,٨                  | ٣,٤    | ٠,٨    | ١٠:٤,٣:٨,٢ |
| ملفوف محشي     | ٢,٦   | ٢,٧   | ٢,٧    | ٣,٩    | ٢,٨   | ٠,٩       | ٠,١       | ٠,١   | ١,٧    | ٥٤,٤  | ١٥,١   | ٥   | ١٤,١      | ٢,١       | ٠,٥   | ٠,٥                  | ٠,٣    | ٠,١    | ١٠:٣٠:١٠٠  |
| مجدرة          | ١,١   | ١,٦   | ١,٦    | ٦,٤    | ٠,٦   | ٢,١       | ٣,٢       | أثر   | ٠,٧    | ٣٣,٢  | ٩,٢    | ٨,٢   | ٣,١       | ٤,٩       | ١٤,٦  | ٥                    | ٣,٤    | ١,٤    | ١٠:٤,٣:٥   |
| مفربيّة دجاج   | ١,٧   | ٠,٩   | ٠,٩    | ١٣     | ٣,٦   | ١,٤       | ٠,٣       | ٠,١٤  | ١,١    | ١٨,٢  | ٥      | ٧   | ١٨,٢      | ٣,١       | ١,٤   | ٦,٥                  | ٠,٣    | ٠,٢    | ١٠:٣٠:١٠٠  |
| مسقّعة باذنجان | ١,٩   | ١,١   | ١,١    | ٠,٣    | ٥,٧   | ٢,٣       | ٠,٥       | ٠,٠٥  | ١,٢    | ٢٢,٨  | ٦,٣    | ١١,١  | ٢٨,٥      | ٥,٣       | ٢,٢   | ٢,٣                  | ٠,٤    | ٠,٢    | ١٠:٤,٠:١٠٠ |
| ررّ على دجاج   | ٠,٢   | ١,٢   | ١,٢    | ٥,٩    | ٠,٥   | ١,٦       | ١,٢       | ٠,٠٢  | ٠,١    | ٢٥    | ٦,٩    | ٤,٤   | ٢,٨       | ٣,٧       | ٥,٨   | ٠,٨                  | ٢,٨    | ٠,٧    | ١٠:٨,٢:٢,٢ |
| ررّ باللحم     | ٢   | ١     | ١      | ٦,٧    | ٦,٥   | ٠,٧       | ٠,١       | ٠,١٤  | ١,٣    | ٢١,٨  | ٦      | ٩,٧   | ٣٢,٧      | ١,٦       | ٠,٧   | ٦,٥                  | ٠,١    | ٠,٢    | ١٠:١٠:١٠٠  |
| صياديّة سمك    | ٠,٦   | ١,٢   | ١,٢    | ٨,٣    | ١,٣   | ٤,٥       | ٤,٧       | أثر   | ٠,٤    | ٢٥    | ٦,٩    | ١٣,٥  | ٦,٥       | ١٠,٣      | ٢١,٥  | ٣,٦                  | ٣,٤    | ١      | ١٠:٤,٣:٦,٣ |
| شاورما دجاج    | ١,٩   | ١,٣   | ١,٣    | ١٧,٥   | ٣,٥   | ١,٥       | ٠,٢       | ٠,١   | ١,٢    | ٢٧,٢  | ٧,٥    | ٦,٧   | ١٧,٧      | ٣,٤       | ٠,٩   | ٠                    | ٠,٤    | ٠,١    | ١٠:٤,٠:١٠٠ |
| شاورما لحمة    | ١,١   | ١,٧   | ١,٧    | ٥,٥    | ٤,٦   | ٢,٢       | ٠,٢       | ٠,١٥  | ٠,٧    | ٣٥    | ٩,٧    | ٩,٣   | ٢٣,٢      | ٥         | ١,١   | ٦,٩                  | ٠,٤    | ٠,١    | ١٠:٤,٠:١٠٠ |
| تبولة          | ١,٣   | ١,٥   | ١,٥    | ٢,٨    | ٠     | ٠,٢       | أثر       | ٠,٠٠  | ٠,٨    | ٣٠    | ٨,٣    | ٠,٣   | ٠,٢       | ٠,٥       | ٠     | ٤,٧                  | ٠,٦    | ٠,١    | ١٠:٧,٤:٦,٠ |
| ورق عنب        | ٠,٨   | ١     | ١      | ١٠     | ٢,١   | ١,٤       | ٠,٥       | ٠,٠٧  | ٠,٥    | ٢٠    | ٥,٥    | ٥,٣   | ١٠,٤      | ٣,٣       | ٢,٦   | ٣                    | ٠,٦    | ٠,٤    | ١٠:٦,٠:٢,٠ |
| يخنة باميا     | ٢,٢   | ١,٥   | ١,٥    | ١٥,٨   | ٩,١   | ١         | ٠,١       | ٠,١٨  | ١,٥    | ٣٠    | ٨,٣    | ١٣,٤  | ٤٥,٧      | ٢,٣       | ٠,٦   | ٨,١                  | ٠,١    | ٠,١    | ١٠:١٠:١٠٠  |
| يخنة فاصوليا   | ١,١   | ١,٦   | ١,٦    | ١٠,٥   | ٧,٧   | ١,٦       | ٠,١       | ٠,١٦  | ٠,٧    | ٣٣,٤  | ٩,٢    | ١٢,٣  | ٣٨,٥      | ٣,٦       | ٧,٤   | ٠,٥                  | ٠,٢    | ٠,١    | ١٠:٢٠:١٠٠  |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٩   | ١,٦   | ١,٦    | ٧,٥    | ٣,٧   | ١,٦       | ٠,١       | ٠,١٤  | ٠,٦    | ٣٣,٤  | ٩,٢    | ٧,٣   | ١٨,٧      | ٣,٦       | ٦,٤   | ٠,٨                  | ٠,٤    | ٠,١    | ١٠:٤,٠:١٠٠ |

**الجدول 5. إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد، وإجمالي الأحماض الدهنيّة، والدهون المتحوّلة، ونسب الأحماض الدهنيّة بالأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من صيدا ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكوَّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطَّبَق       | الكميَّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |        |        |       |           |           |       |        |       |        | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكوَّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |           |           |       | نسب الأحماض الدهنيّة |        |         |           |
|----------------|--|-------|--------|--------|-------|-----------|-----------|-------|--------|-------|--------|--|-----------|-----------|-------|----------------------|--------|---------|-----------|
|                | اجمالي السكر   | الملح | الحديد | الدهون | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م | الحديد | الملح | الدهون | أ.د.م  | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م | نسبة ١               | نسبة ٢ | نسبة ٣  | نسبة ٤    |
| بابا غنّوج     | ١,٥  | ٠,٩   | ٠,٧    | ١٠,٨   | ٣,٣   | ٥,٩       | ١,٤       | أثر   | ١      | ١٨    | ٤,١    | ١٣,٨   | ١٦,٩      | ١٣,٥      | ٦,٦   | ٠,٤                  | ١,٧    | ٠,٢     | ١٠٧,١:٤,٠ |
| بطاطا محشي     | ٠,٨  | ١,٣   | ١,٢    | ١,٤    | ٠,٨   | ٠,٤       | أثر       | ٠,٣   | ٠,٥    | ٢٦    | ٧      | ١,٧  | ٤,٤       | ٠,٩       | ٠,٣   | ٠,٤                  | ٠,١    | ١:٤,٠:٠ |           |
| برغل بيندورة   | ١,٨  | ١,١   | ١,٣    | ٤,٧    | ١,٩   | ٢,٣       | ٠,٣       | ٠,٣   | ١,٢    | ٢٢    | ٧,٣    | ٦  | ٩,٨       | ٥,٢       | ١,٦   | ٠,١                  | ١,١    | ٠,١     | ١:١,١:١,٠ |
| شيش برك        | ٢,٦  | ١     | ٢,٥    | ٤,٢    | ٢,٧   | ١,١       | ٠,٣       | ٠,٥   | ١,٧    | ٢٠    | ١٤,٣   | ٥,٣  | ١٣,٧      | ٢,٥       | ١,٣   | ٠,١                  | ٠,٤    | ٠,٢     | ١:٤,٠:١,٠ |
| فلافل          | ٤,٣  | ١,٤   | ١,٩    | ١٤,٨   | ٤,٨   | ٨,٣       | ١,٦       | ٠,٦   | ٢,٩    | ٢٨    | ١٠,٧   | ١٨,٩   | ٢٤        | ١٨,٨      | ٧,٤   | ٠,٣                  | ١,٧    | ٠,٢     | ١:٧,١:٣,٠ |
| فطائر سبانخ    | ٢,٢  | ٠,٩   | ٤,٥    | ٥,١    | ٢     | ٢,٢       | ٠,٧       | ٠,٣   | ١,٥    | ١٨    | ٢٥,٣   | ٦,٥  | ١٠,٢      | ٥,١       | ٣,٣   | ٠,٣                  | ١,١    | ٠,٣     | ١:١,١:٣,٠ |
| فتّة حمص       | ٠,٦  | ٠,١   | ١      | ٢,٩    | ١,٦   | ٠,٩       | ٠,٢       | ٠,٤   | ٠,٤    | ٢     | ٨,٣    | ٣,٧  | ٥,٨       | ٢         | ١,٣   | ٠,١                  | ١,٧    | ٠,٣     | ١:٥,٠:١,٠ |
| فتّوش          | ٢  | ٠,٧   | ٠,٤    | ٣,٥    | ٢,٤   | ٠,٩       | أثر       | ٠,٤   | ١,٣    | ١٤    | ٢,٦    | ٤,٤  | ١٢,٤      | ٢,١       | ١,٧   | ٠                    | ٠,٣    | ٠       | ١:٣,٠:٠   |
| فول مدّمس      | ٢,٣  | ١,٤   | ٠,٧    | ١,٦    | ٠,٧   | ٠,٧       | ٠,١       | ٠,١   | ١,٥    | ٢٨    | ٣,٩    | ٢  | ٣,٧       | ١,٦       | ٠,٥   | ٠,٢                  | ٠,٩    | ٠,١     | ١:٩,٠:١,٠ |
| هندبة بالزّيت  | ٠,٧  | ٠,٩   | ١,٧    | ٢٠,٩   | ٥,٣   | ١٣        | ٢,٤       | ٠,٤   | ٠,٤    | ١٨    | ٩,٩    | ٢٦,٧   | ٢٦,٧      | ٢٩,٦      | ١١,١  | ٠,٤                  | ٢,٤    | ٠,١     | ١:٤,٢:٤,٠ |
| حمص بالطّحينية | ١,٨  | ٠,٩   | ٠,٩    | ١٠,٧   | ٣,٥   | ٥,٩       | ١,١       | ٠,٤   | ١,٢    | ١٨    | ٥,٢    | ١٣,٧   | ١٧,٩      | ١٣,٥      | ٥     | ١,٩                  | ١,٦    | ٠,١     | ١:٦,١:٣,٠ |
| كفتة وبطاطا    | ١,٣  | ١,٢   | ٣,٩    | ٨,٨    | ٥,٣   | ٢,٩       | ٠,٣       | ٠,١٠  | ٠,٨    | ٢٤    | ٢٢     | ١١,٢   | ٢٦,٨      | ٦,٧       | ١,٧   | ٤,٤                  | ٠      | ٠,٥     | ١:٥,٠:٠   |
| كبة بالصبيّنة  | ١,٣  | ١,١   | ١,٩    | ٩,٤    | ٤,٤   | ٤,٤       | ٠,٤       | ٠,٨   | ٠,٨    | ٢٢    | ١٠,٨   | ١٢   | ١٠,١      | ٢         | ٣,٨   | ٠,١                  | ١      | ٠,١     | ١:١:١,٠   |
| كوسا محشي      | ٠,٨  | ١,٢   | ١,٢    | ٣,٦    | ٢,٧   | ٠,٥       | ٠,٢       | ٠,٥   | ٠,٥    | ٢٤    | ٦,٧    | ٤,٦  | ١٣,٨      | ١,٢       | ٠,٩   | ٠,٢                  | ٠,٢    | ٠,٣     | ١:٢,٠:٠   |
| لحم بالعجين    | ٣,٢  | ٠,٧   | ٢      | ٦      | ٤     | ١,٥       | ٠,٣       | ٠,٧   | ٢,١    | ١٤    | ١١,٢   | ٧,٦  | ٢٠,١      | ٣,٥       | ١,٥   | ٣                    | ٠      | ٠,٣     | ١:٣,٠:٠   |
| لوبيا بالزّيت  | ٠,٩  | ٠,٦   | ٠,٧    | ٤,٢    | ٢,٧   | ١,١       | ٠,٢       | ٠,٤   | ٠,٦    | ١٢    | ٤,٣    | ٥,٣  | ١٣,٨      | ٢,٦       | ١,٧   | ٠                    | ٠,٤    | ٠,١     | ١:٤,٠:٠   |
| ملفوف محشي     | ١,٦  | ١,٧   | ١,١    | ٠,٧    | ٠,٤   | ٠,١       | أثر       | ٠,١   | ١      | ٣٤    | ٦,٣    | ٠,٩  | ٢,٤       | ٠,٣       | ٠,٤   | ٠                    | ٠,٣    | ٠       | ١:٣,٠:٠   |
| مجدرة          | ١,٦  | ٠,٦   | ١,٣    | ٦,٤    | ٢,٤   | ٣,٥       | ٠,٤       | ٠,٣   | ١      | ١٢    | ٧,٦    | ٨,٢  | ١٢,١      | ٧,٩       | ٢     | ١,٤                  | ٠,١    | ١,٤     | ١:٤,١:١,٠ |
| مفربيّة دجاج   | ١,٨  | ٠,٦   | ٠,٨    | ٣,٤    | ٢,١   | ٠,٩       | ٠,٢       | ٠,١   | ١,٢    | ١٢    | ٤,٩    | ٤,٣  | ١٠,٨      | ٢,٢       | ١,١   | ٠,٣                  | ٠,٤    | ٠,٢     | ١:٤,٠:١,٠ |
| مسقّعة باذنجان | ١,٩  | ٠,٧   | ٠,٩    | ٥,٦    | ١,٦   | ٣,٤       | ٠,٥       | ٠,٢   | ١,٢    | ١٤    | ٥,٤    | ٧,١  | ٧,٧       | ٧,٤       | ١     | ٠,٣                  | ٢,١    | ٠,١     | ١:١,٢:٣,٠ |
| رزّ على دجاج   | ١,٣  | ٠,٤   | ٠,٩    | ٥,٨    | ٢,٧   | ٢,٣       | ٠,٦       | ٠,٥   | ٠,٨    | ٨     | ٥,٤    | ٧,٤  | ١٣,٧      | ٥,٤       | ٢,٧   | ٠,٢                  | ٠,٨    | ٠,٢     | ١:٨,٠:٢,٠ |
| رزّ باللحم     | ٠,٩  | ١     | ١,٢    | ٤,٦    | ٢,٢   | ١,٩       | ٠,٤       | ٠,٥   | ٠,٦    | ٢٠    | ٧,١    | ٥,٩  | ١١,٢      | ٤,٣       | ١,٨   | ٠,١                  | ٠,٨    | ٠,٢     | ١:٨,٠:١,٠ |
| صياديّة سمك    | ٠,٧  | ١,٤   | ١,١    | ٥,٩    | ٢,٣   | ٢,٨       | ٠,٧       | ٠,٣   | ٠,٤    | ٢٨    | ٦,٦    | ٧,٥  | ١١,٥      | ٦,٤       | ٣,٣   | ٠,٣                  | ١,٢    | ٠,٢     | ١:٢,١:٣,٠ |
| شاورما دجاج    | ٠,١  | ٠,٨   | ١,٥    | ٦,٧    | ٣     | ٢,٩       | ٠,٦       | ٠,٢   | ٠      | ١٦    | ٨,٨    | ٨,٥  | ١٥,٤      | ٦,٧       | ٢,٨   | ٠,٢                  | ٠,٩    | ٠,٢     | ١:٩,٠:٢,٠ |
| شاورما لحمة    | ١  | ٠,٩   | ١,٣    | ٩,٩    | ٦,١   | ٣,١       | ٠,٤       | ٠,١٨  | ٠,٦    | ١٨    | ٧,٦    | ١٢,٦   | ٣٠,٥      | ٧,٢       | ١,٩   | ٠                    | ٠,٥    | ٠,١     | ١:٥,٠:٠   |
| تبتولة         | ٠,٨  | ٠,٧   | ٠,٩    | ١١,٦   | ٢,٩   | ٧,٩       | ٠,٦       | أثر   | ٠,٥    | ١٤    | ٥,٤    | ١٤,٨   | ١٤,٨      | ١٨,١      | ٢,٩   | ٠                    | ٢,٦    | ٠       | ١:٦,٢:٢,٠ |
| ورق عنب        | ٠,٣  | ١,٣   | ١,٤    | ٢,٥    | ١,٧   | ٠,٥       | ٠,١       | ٠,٣   | ٠,٢    | ٢٦    | ٧,٨    | ٣,٢  | ٨,٨       | ١,٢       | ٠,٧   | ٠                    | ٠,٣    | ٠       | ١:٣,٠:٠   |
| يخنة باميا     | ١,٦  | ٠,٧   | ١,٤    | ٢,٦    | ١,٧   | ٠,٥       | ٠,٢       | ٠,٣   | ١      | ١٤    | ٨,٢    | ٣,٣  | ٨,٩       | ١,٢       | ١     | ٠,١                  | ٠,٣    | ٠,٤     | ١:٣,٠:١,٠ |
| يخنة فاصوليا   | ٠,٩  | ٠,٩   | ٠,٨    | ٣,٣    | ٢,١   | ٠,٨       | ٠,٢       | ٠,٢   | ٠,٦    | ١٨    | ٤,٩    | ٤,٢  | ١٠,٧      | ١,٩       | ١,٢   | ٠,١                  | ٠,٤    | ٠,٣     | ١:٤,٠:١,٠ |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٨  | ٠,٩   | ١,١    | ٤,٩    | ٢,٨   | ١,٤       | ٠,٥       | ٠,٣   | ٠,٥    | ١٨    | ٦,٥    | ٦,٥  | ١٤,١      | ٢,٥       | ١,٣   | ٠,٢                  | ٠,٥    | ٠,٣     | ١:٥,٠:٢,٠ |

**الجدول ٦. محتوى إجمالي السّكّر، والملح، والحديد في ١٠٠ غرام من الأطباق التّقليديّة التي تمّ جمعها من المحافظات الخمس.**

| الكمّيات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |         |        |       |         |        |       |         |        |       |         |           |       |         | الطبق |
|---|-------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|---------|--------|-------|---------|-----------|-------|---------|-------|
| صيدا  |       |         | طرابلس |       |         | بيروت  |       |         | البقاع |       |         | جبل لبنان |       |         |       |
| الحديد  | الملح | السّكّر | الحديد | الملح | السّكّر | الحديد | الملح | السّكّر | الحديد | الملح | السّكّر | الحديد    | الملح | السّكّر |       |
| ٠,٧   | ٠,٩   | ١,٥     | ٠,٦    | ٠,٦   | ٣       | ٠,٩    | ٠,٩   | ٢,١     | ٠,٧    | ١,٢   | ١,٨     | ٠,٦       | ٠,٧   | ٢,٨     |       |
| ١,٢   | ١,٣   | ٠,٨     | ١,١    | ١,١   | ١,٥     | ٠,٧    | ٠,٧   | ١,٥     | ١,١    | ٠,٨   | ٠,٤     | ١,١       | ١,١   | ٢,٥     |       |
| ١,٣   | ١,١   | ١,٨     | ١,٢    | ١,٢   | ١,٤     | ١      | ١,٣   | ١,٣     | ١,٦    | ٠,٨   | ١,٦     | ١,٥       | ١,٤   | ١,٥     |       |
| ٢,٥   | ١     | ٢,٦     | ١,١    | ١,١   | ٦       | ٠,٧    | ٠,٧   | ٢,٥     | ٢,٧    | ١,١   | ٢,٧     | ٢,٨       | ٠,٧   | ٢,٣     |       |
| ١,٩   | ١,٤   | ٤,٣     | ١,٧    | ١,٧   | ٣       | ٣,٢    | ١,٣   | ٢       | ١,٧    | ١,٩   | ٣,٢     | ١,٨       | ١,٤   | ٣,٦     |       |
| ٤,٥   | ٠,٩   | ٢,٢     | ٤,٨    | ٤,٨   | ٢,٣     | ٤,٧    | ٠,٧   | ١,٤     | ٥,١    | ١,٥   | ٢,٤     | ٥         | ٠,٩   | ١,٦     |       |
| ١   | ٠,١   | ٠,٦     | ١,٣    | ١,٣   | ٣,٤     | ١,٢    | ٠,٦   | ٣,٢     | ١,٧    | ٠,٦   | ٢,٢     | ٠,٩       | ٠,٦   | ٣       |       |
| ٠,٤   | ٠,٧   | ٢       | ٠,٩    | ٠,٩   | ٥,٢     | ٢,٢    | ٠,٤   | ١,٨     | ٠,٨    | ١,٣   | ١,٣     | ٠,٦       | ٠,٣   | ١,٦     |       |
| ٠,٧   | ١,٤   | ٢,٣     | ٠,٦    | ٠,٦   | ١,١     | ٠,٧    | ٠,٧   | ٣,٣     | ٠,٩    | ٢,٤   | ١       | ٠,٦       | ١     | ١       |       |
| ١,٧   | ٠,٩   | ٠,٧     | ١,٧    | ١,٧   | ٤,٦     | ٢,٦    | ٠,٨   | ٢,٣     | ٢      | ٠,٩   | ١,٣     | ١,٦       | ٠,٧   | ٤,٢     |       |
| ٠,٩   | ٠,٩   | ١,٨     | ١      | ١     | ٣       | ١,٢    | ٠,٨   | ٢,٤     | ١,٢    | ٠,٦   | ٢,٧     | ٠,٨       | ٠,٨   | ١,٦     |       |
| ٣,٩   | ١,٢   | ١,٣     | ١,٢    | ١,٢   | ١,٩     | ١,٤    | ٠,٨   | ٢       | ١,٣    | ٠,٩   | ٠,٩     | ٤,١       | ١,٢   | ١,١     |       |
| ١,٩   | ١,١   | ١,٣     | ١,٨    | ١,٨   | ٢,٥     | ١,٣    | ٠,٨   | ٣,٣     | ٢      | ١     | ٢       | ٢         | ١,٢   | ٢,٥     |       |
| ١,٢   | ١,٢   | ٠,٨     | ١,٧    | ١,٧   | ١,٩     | ١,٧    | ٠,٧   | ١,١     | ١,١    | ٠,٩   | ٠,٨     | ١,٣       | ١,٢   | ٠,٤     |       |
| ٢   | ٠,٧   | ٣,٢     | ١,٣    | ١,٣   | ٤,١     | ١,٧    | ٠,٧   | ٣,٤     | ٣,١    | ٠,٧   | ٤,٧     | ١,٩       | ٠,٥   | ١,٥     |       |
| ٠,٧   | ٠,٦   | ٠,٩     | ٢      | ٢     | ٠,٩     | ٠,٩    | ٠,٩   | ١,٨     | ١,١    | ٠,٨   | ٠,٦     | ٠,٨       | ٠,٦   | ١,٨     |       |
| ١,١   | ١,٧   | ١,٦     | ٢,٧    | ٢,٧   | ٢,٦     | ١,١    | ٠,٩   | ٢,١     | ١      | ٠,٧   | ١,٦     | ١         | ١,٨   | ٢,١     |       |
| ١,٣   | ٠,٦   | ١,٦     | ١,٦    | ١,٦   | ١,١     | ١,٤    | ٠,٥   | ٢       | ١,١    | ٠,٩   | ١       | ١,٢       | ٠,٤   | ١,٥     |       |
| ٠,٨   | ٠,٦   | ١,٨     | ٠,٩    | ٠,٩   | ١,٧     | ١      | ٠,٢   | ١,٢     | ١,٢    | ١     | ١,٥     | ٠,٩       | ٠,٤   | ١,٢     |       |
| ٠,٩   | ٠,٧   | ١,٩     | ١,١    | ١,١   | ١,٩     | ٠,٩    | ١,٣   | ٠,٥     | ٢,٤    | ١,٩   | ١,٥     | ١         | ٠,٦   | ٢       |       |
| ٠,٩   | ٠,٤   | ١,٣     | ١,٢    | ١,٢   | ٠,٢     | ١      | ١     | ٠,٤     | ٣,٨    | ٠,٧   | ٠,٧     | ١         | ٠,٧   | ١,٢     |       |
| ١,٢   | ١     | ٠,٩     | ١      | ١     | ٢       | ١      | ٠,٩   | ١,٢     | ١,٧    | ٠,٩   | ٠,٦     | ١,٣       | ٠,٤   | ١       |       |
| ١,١   | ١,٤   | ٠,٧     | ١,٢    | ١,٢   | ٠,٦     | ٠,٧    | ٠,٨   | ٠,٢     | ١,٤    | ١,٥   | ٠,٨     | ١,٣       | ٠,٨   | ٠,٤     |       |
| ١,٥   | ٠,٨   | ٠,١     | ١,٣    | ١,٣   | ١,٩     | ١,٥    | ٠,٨   | ١,٨     | ١,٥    | ١,٢   | ٢       | ١,٦       | ١,٤   | ٢,٢     |       |
| ١,٣   | ٠,٩   | ١       | ١,٧    | ١,٧   | ١,١     | ١,٣    | ٠,٤   | ١,١     | ١,٤    | ١,٤   | ٠,٩     | ١,٥       | ٠,٧   | ٠,٩     |       |
| ٠,٩   | ٠,٧   | ٠,٨     | ١,٥    | ١,٥   | ١,٣     | ٢,٣    | ٠,٦   | ١,٤     | ١,٢    | ١,٩   | ١,٣     | ١         | ١,١   | ٠,٦     |       |
| ١,٤   | ١,٣   | ٠,٣     | ١      | ١     | ٠,٨     | ١      | ٠,٧   | ٢,٥     | ١,٧    | ٠,٩   | ١       | ١,٣       | ١,٣   | ١,١     |       |
| ١,٤   | ٠,٧   | ١,٦     | ١,٥    | ١,٥   | ٢,٢     | ١,٣    | ٠,٩   | ١,٧     | ١      | ٠,٨   | ٥,٥     | ١,٥       | ١,١   | ١,٤     |       |
| ٠,٨   | ٠,٩   | ٠,٩     | ١,٦    | ١,٦   | ١,١     | ١,٨    | ٠,٦   | ١       | ١,١    | ٠,٧   | ٠,٩     | ٠,٩       | ١     | ١       |       |
| ١,١   | ٠,٩   | ٠,٨     | ١,٦    | ١,٦   | ٠,٩     | ١      | ٠,٧   | ٠,٢     | ١,١    | ٠,٩   | ٠,٨     | ١         | ٠,٩   | ٠,٩     |       |

**الجدول ٧. المساهمة اليومية لـ ١٠٠ غرام من طبق تقليدي كنسبة من إجمالي السُّكَّر، والملح، والحديد في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (بمقياس غرام) |       |           |        |       |           |        |       |           |        |       |           |           |       |           | الطبق |
|---|-------|-----------|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|--------|-------|-----------|-----------|-------|-----------|-------|
| صيدا  |       |           | طرابلس |       |           | بيروت  |       |           | البقاع |       |           | جبل لبنان |       |           |       |
| الحديد  | الملح | السُّكَّر | الحديد | الملح | السُّكَّر | الحديد | الملح | السُّكَّر | الحديد | الملح | السُّكَّر | الحديد    | الملح | السُّكَّر |       |
| ٤,١   | ١٨    | ١         | ٣,٥    | ١٢,٦  | ٢         | ٥,٣    | ١٨    | ١,٤       | ٤,١    | ٢٤    | ١,٢       | ٣,٣       | ١٤    | ١,٩       |       |
| ٧   | ٢٦    | ٠,٥       | ٦,٦    | ٢٣,٨  | ١         | ٣,٩    | ١٤    | ١         | ٦,٢    | ١٦    | ٠,٢       | ٦,٣       | ٢٢    | ١,٧       |       |
| ٧,٣   | ٢٢    | ١,٢       | ٦,٩    | ٢٥    | ٠,٩       | ٥,٥    | ٢٦    | ٠,٨       | ٩,١    | ١٦    | ١         | ٨,٥       | ٢٨    | ١         |       |
| ١٤,٣  | ٢٠    | ١,٧       | ٦,٣    | ٢٢,٨  | ٤         | ٤,٣    | ١٤    | ١,٧       | ١٥,٢   | ٢٢    | ١,٨       | ١٥,٧      | ١٤    | ١,٥       |       |
| ١٠,٧  | ٢٨    | ٢,٩       | ٩,٧    | ٣٥    | ٢,٠       | ١٧,٩   | ٢٦    | ١,٣       | ٩,٧    | ٣٨    | ٢,١       | ١٠,٢      | ٢٨    | ٢,٤       |       |
| ٢٥,٣  | ١٨    | ١,٥       | ٢٧,١   | ٩٧,٦  | ١,٥       | ٢٦,٢   | ١٤    | ٠,٩       | ٢٨,٥   | ٣٠    | ١,٦       | ٢٧,٧      | ١٨    | ١         |       |
| ٥,٨   | ٢     | ٠,٤       | ٧,٣    | ٢٦,٤  | ٢,٣       | ٦,٦    | ١٢    | ٢,١       | ٩,٩    | ١٢    | ١,٥       | ٥,٢       | ١٢    | ٢         |       |
| ٢,٦   | ١٤    | ١,٣       | ٥,٢    | ١٩    | ٣,٥       | ١٢,٥   | ٨     | ١,٢       | ٤,٨    | ٢٦    | ٠,٨       | ٣,٣       | ٦     | ١         |       |
| ٣,٩   | ٢٨    | ١,٥       | ٣,٧    | ١٣,٦  | ٠,٧       | ٤,١    | ١٤    | ٢,٢       | ٥,٢    | ٤٨    | ٠,٦       | ٣,٣       | ٢٠    | ٠,٦       |       |
| ٩,٩   | ١٨    | ٠,٤       | ٩,٥    | ٣٤,٤  | ٣,١       | ١٤,٦   | ١٦    | ١,٥       | ١١,١   | ١٨    | ٠,٨       | ٩         | ١٤    | ٢,٨       |       |
| ٥,٢   | ١٨    | ١,٢       | ٥,٥    | ٢٠    | ٢         | ٦,٦    | ١٦    | ١,٦       | ٦,٦    | ١٢    | ١,٨       | ٤,٧       | ١٦    | ١,٠       |       |
| ٢٢  | ٢٤    | ٠,٨       | ٦,٩    | ٢٥    | ١,٢       | ٧,٩    | ١٦    | ١,٣       | ٧,٢    | ١٨    | ٠,٦       | ٢٢,٩      | ٢٤    | ٠,٧       |       |
| ١٠,٨  | ٢٢    | ٠,٨       | ١٠,٣   | ٣٧,٤  | ١,٧       | ٧,٥    | ١٦    | ٢,٢       | ١١,٦   | ٢٠    | ١,٣       | ١١,٣      | ٢٤    | ١,٧       |       |
| ٦,٧   | ٢٤    | ٠,٥       | ٩,٧    | ٣٥,٢  | ١,٢       | ٩,٨    | ١٤    | ٠,٧       | ٦,٥    | ١٨    | ٠,٥       | ٧,٣       | ٢٤    | ٠,٢       |       |
| ١١,٢  | ١٤    | ٢,١       | ٧,٣    | ٢٦,٤  | ٢,٧       | ٩,٧    | ١٤    | ٢,٣       | ١٧,٥   | ١٤    | ٣,٢       | ١١        | ١٠    | ١         |       |
| ٤,٣   | ١٢    | ٠,٦       | ١١,٣   | ٤١    | ٠,٦       | ٥,١    | ١٨    | ١,٢       | ٦,٥    | ١٦    | ٠,٤       | ٤,٨       | ١٢    | ١,٢       |       |
| ٦,٣   | ٣٤    | ١         | ١٥,١   | ٥٤,٤  | ١,٧       | ٦,٢    | ١٨    | ١,٤       | ٦      | ١٤    | ١         | ٦         | ٣٦    | ١,٤       |       |
| ٧,٦   | ١٢    | ١         | ٩,٢    | ٣٣,٢  | ٠,٧       | ٧,٨    | ١٠    | ١,٣       | ٦,٣    | ١٨    | ٠,٦       | ٦,٩       | ٨     | ١         |       |
| ٤,٩   | ١٢    | ١,٢       | ٥      | ١٨,٢  | ١,١       | ٥,٩    | ٤     | ٠,٨       | ٦,٧    | ٢٠    | ١         | ٥,٢       | ٨     | ٠,٨       |       |
| ٥,٤   | ١٤    | ١,٢       | ٦,٣    | ٢٢,٨  | ١,٢       | ٥,١    | ٢٦    | ٠,٣       | ١٣,٥   | ٣٨    | ١         | ٥,٧       | ١٢    | ١,٣       |       |
| ٥,٤   | ٨     | ٠,٨       | ٦,٩    | ٢٥    | ٠,١       | ٦      | ٢٠    | ٠,٢       | ٢١,٣   | ١٤    | ٠,٤       | ٥,٩       | ١٤    | ٠,٨       |       |
| ٧,١   | ٢٠    | ٠,٦       | ٦      | ٢١,٨  | ١,٣       | ٥,٩    | ١٨    | ٠,٨       | ٩,٩    | ١٨    | ٠,٤       | ٧,٣       | ٨     | ٠,٦       |       |
| ٦,٦   | ٢٨    | ٠,٤       | ٦,٩    | ٢٥    | ٠,٤       | ٣,٩    | ١٦    | ٠,١       | ٧,٨    | ٣٠    | ٠,٥       | ٧,٣       | ١٦    | ٠,٢       |       |
| ٨,٨   | ١٦    | ٠         | ٧,٥    | ٢٧,٢  | ١,٢       | ٨,٧    | ١٦    | ١,٢       | ٨,٨    | ٢٤    | ١,٣       | ٩,٢       | ٢٨    | ١,٥       |       |
| ٧,٦   | ١٨    | ٠,٦       | ٩,٧    | ٣٥    | ٠,٧       | ٧,٦    | ٨     | ٠,٧       | ٧,٩    | ٢٨    | ٠,٦       | ٨,٣       | ١٤    | ٠,٦       |       |
| ٥,٤   | ١٤    | ٠,٥       | ٨,٣    | ٣٠    | ٠,٨       | ١٣,٢   | ١٢    | ٠,٩       | ٦,٧    | ٣٨    | ٠,٨       | ٦         | ٢٢    | ٠,٤       |       |
| ٧,٨   | ٢٦    | ٠,٢       | ٥,٥    | ٢٠    | ٠,٥       | ٥,٩    | ١٤    | ١,٧       | ٩,٧    | ١٨    | ٠,٦       | ٧,٣       | ٢٦    | ٠,٧       |       |
| ٨,٢   | ١٤    | ١         | ٨,٣    | ٣٠    | ١,٥       | ٧,٧    | ١٨    | ١,١       | ٥,٩    | ١٦    | ٣,٧       | ٨,٦       | ٢٢    | ٠,٩       |       |
| ٤,٩   | ١٨    | ٠,٦       | ٩,٢    | ٣٣,٤  | ٠,٧       | ١٠,٢   | ١٢    | ٠,٦       | ٦,١    | ١٤    | ٠,٦       | ٥,٢       | ٢٠    | ٠,٦       |       |
| ٦,٥   | ١٨    | ٠,٥       | ٩,٢    | ٣٣,٤  | ٠,٦       | ٥,٧    | ١٤    | ٠,١       | ٦,٥    | ١٨    | ٠,٥       | ٥,٨       | ١٨    | ٠,٦       |       |

**الجدول ٨. القيم المتوسطة لإجمالي السّكر، والملح، والحديد في الأطباق التّقليديّة ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطبق          | القيم المتوسطة في غرام |       |        | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة |       |        |
|----------------|------------------------|-------|--------|---|-------|--------|
|                | السّكر                 | الملح | الحديد | السّكر  | الملح | الحديد |
| بابا غنّوج     | ٢,٢                    | ٠,٨   | ٠,٧    | ١,٥   | ١٧,٣  | ٤,١    |
| بطاطا محشي     | ١,٣                    | ١     | ١      | ٠,٩   | ٢٠,٣  | ٦      |
| برغل بندوقرة   | ١,٥                    | ١,١   | ١,٣    | ١   | ٢٣,٤  | ٧,٥    |
| شيش برك        | ٣,٢                    | ٠,٩   | ٢      | ٢,١   | ١٨,٥  | ١١,٢   |
| فلافل          | ٣,٢                    | ١,٥   | ٢,١    | ٢,١   | ٣١    | ١١,٦   |
| فطائر سبانخ    | ١,٩                    | ١,٧   | ٤,٨    | ١,٣   | ٣٥,٥  | ٢٧     |
| فتّة حمص       | ٢,٤                    | ٠,٦   | ١,٢    | ١,٦   | ١٢,٨  | ٧      |
| فتّوش          | ٢,٣                    | ٠,٧   | ١      | ١,٦   | ١٤,٦  | ٥,٧    |
| فول محمّس      | ١,٧                    | ١,٢   | ٠,٧    | ١,١   | ٢٤,٧  | ٤      |
| هندبة بالزّيت  | ٢,٦                    | ١     | ١,٩    | ١,٧   | ٢٠    | ١٠,٨   |
| حمص بالطّحينة  | ٢,٣                    | ٠,٨   | ١      | ١,٥   | ١٦,٤  | ٥,٧    |
| كفتة وبطاطا    | ١,٤                    | ١     | ٢,٤    | ٠,٩   | ٢١,٤  | ١٣,٤   |
| كبة بالصينيّة  | ٢,٣                    | ١,١   | ١,٨    | ١,٥   | ٢٣,٨  | ١٠,٣   |
| كوسا محشيّ     | ١                      | ١,١   | ١,٤    | ٠,٦   | ٢٣    | ٨      |
| لحم بالعجين    | ٣,٣                    | ٠,٧   | ٢      | ٢,٣   | ١٥,٦  | ١١,٣   |
| لوبيا بالزّيت  | ١,٢                    | ٠,٩   | ١,١    | ٠,٨   | ١٩,٨  | ٦,٤    |
| ملفوف محشيّ    | ٢                      | ١,٥   | ١,٤    | ١,٣   | ٣١,٢  | ٧,٩    |
| مجدرّة         | ١,٤                    | ٠,٨   | ١,٣    | ٠,٩   | ١٦,٢  | ٧,٦    |
| مفريّة دجاج    | ١,٤                    | ٠,٦   | ١      | ١   | ١٢,٤  | ٥,٥    |
| مسقّعة باذنجان | ١,٥                    | ١,١   | ١,٣    | ١   | ٢٢,٥  | ٧,٢    |
| رزّ على دجاج   | ٠,٧                    | ٠,٨   | ١,٦    | ٠,٥   | ١٦,٢  | ٩,١    |
| رزّ باللّحم    | ١,١                    | ٠,٨   | ١,٣    | ٠,٧   | ١٧,١  | ٧,٣    |
| صياديّة سمك    | ٠,٥                    | ١,١   | ١,١    | ٠,٣   | ٢٣    | ٦,٥    |
| شاورما دجاج    | ١,٦                    | ١,١   | ١,٥    | ١   | ٢٢,٢  | ٨,٦    |
| شاورما لحمة    | ١                      | ١     | ١,٤    | ٠,٦   | ٢٠,٦  | ٨,٢    |
| تبولة          | ١                      | ١,١   | ١,٤    | ٠,٧   | ٢٣,٢  | ٧,٩    |
| ورق عنب        | ١,١                    | ١     | ١,٣    | ٠,٧   | ٢٠,٨  | ٧,٣    |
| يخنة باميا     | ٢,٤                    | ١     | ١,٤    | ١,٦   | ٢٠    | ٧,٧    |
| يخنة فاصوليا   | ٠,٩                    | ٠,٩   | ١,٢    | ٠,٦   | ١٩,٤  | ٧,١    |
| يخنة ملوخيّة   | ٠,٧                    | ١,٠   | ١,٢    | ٠,٤   | ٢٠,٢  | ٦,٧    |

**الجدول ٩. محتوى إجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المشبّعة، والأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة، والدهون المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الأطباق التّقليديّة التي تمّ جمعها من محافظات مختلفة.**

| الطبق          | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة |           |           |     |           |           |           |      |           |           |           |     |           |           |           |        |           |           |           |      |           |  |  |  |  |
|----------------|---|-----------|-----------|-----|-----------|-----------|-----------|------|-----------|-----------|-----------|-----|-----------|-----------|-----------|--------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|--|--|--|--|
|                | صيدا  |           |           |     |           | طرابلس    |           |      |           |           | بيروت     |     |           |           |           | البقاع |           |           |           |      | جبل لبنان |  |  |  |  |
|                | أ.د.م.غ.م                                       | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | د   | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | د    | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | د   | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | د      | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.غ.م | د    |           |  |  |  |  |
| بابا غنّوج     | ٤,٣   | ٠,٧       | ٣         | ٠,٥ | أثر       | ٠,٥       | ٢,٨       | ٩,١  | ١٣        | ٠,١       | ٠,٧       | ٥,٨ | ٤,١       | ١٠,٨      | ٠,٧       | ٠,٤    | ٣,٢       | ٤,٤       | ٨,٣       | أثر  |           |  |  |  |  |
| بطاطا محشي     | ١,٥   | ٠,٤       | ٠,٥       | ٠,٤ | ٠,١       | أثر       | أثر       | ٠,٢  | ٠,٣       | ٠,١       | ٠,٦       | ٠,٤ | ٠,٢       | ١,٣       | ٠,٥       | أثر    | ٠,٥       | ١         | ١,٧       | ٠,٢  |           |  |  |  |  |
| برغل بيندورة   | ٦   | ٠,٦       | ١,٩       | ٣,٣ | أثر       | ٠,٢       | ٢,١       | ٣,٤  | ٥,٩       | ٠,١       | أثر       | ٠,٣ | ٣,١       | ٣,٦       | ٠,٣       | ٠,٤    | ١,٣       | ٣,١       | ٤,٩       | أثر  |           |  |  |  |  |
| شيش برك        | ٢,٩   | ٠,٨       | ٠,٩       | ٠,٨ | ٠,١       | ١,٢       | ٥,٣       | ٦,٧  | أثر       | أثر       | ٠,٤       | ٣   | ٣,٥       | ٠,١٣      | ٠,١       | ١,٤    | ٤         | ٥,٨       | ٠,١       | ١,١  |           |  |  |  |  |
| فلافل          | ١١  | ١,٤       | ٤,٣       | ١,٤ | أثر       | ٠,٦       | ٢,٢       | ٥,٣  | ٨,٣       | أثر       | ٠,٣       | ٥,٦ | ٥,٤       | ١١,٤      | ٠,٨       | ١,١    | ٦,٥       | ٥,٣       | ١٣,١      | أثر  |           |  |  |  |  |
| فطائر سبانخ    | ١,٧   | ٠,١       | ٠,٥       | ٠,١ | أثر       | ٩,٨       | ٥,٧       | ١,٨  | ١٧,٥      | ٠,٤       | ٠,٩       | ٦   | ٦,٦       | ١٣,٧      | أثر       | ١٠     | ٥,٧       | ٢         | ١٧,٨      | أثر  |           |  |  |  |  |
| فتّة حمص       | ٦   | ٢,٦       | ١,٨       | ٢,٦ | ٠,١       | ٠,٥       | ٤,٨       | ٥,٥  | أثر       | ٠,١       | ٤,٥       | ٣   | ٧,٧       | ٠,٥       | ٠,٨       | ٦,٤    | ٥,٨       | ١٣,١      | ٠,٤       | ١,٤  |           |  |  |  |  |
| فتوش           | ٢,٧   | ٠,٣       | ١,٥       | ٠,٣ | أثر       | ٠,٣       | ٢,٢       | ٢,٨  | ٠,١       | أثر       | ١         | ٢   | ٣,١       | ٠,٣       | ٠,١       | ٠,٨    | ١,٥       | ٢,٦       | ٠,٧       | أثر  |           |  |  |  |  |
| فول مدقّس      | ١,٤   | ٠,٢       | ٠,٩       | ٠,٢ | ٠,١       | ٠,٧       | ٤,٧       | ٤,٨  | ١٠        | ٠,٠       | ٠,١       | ١,١ | ٠,٢       | ١,٦       | ٠,٤       | أثر    | ١         | ١,٧       | ٢,٨       | أثر  |           |  |  |  |  |
| هندية بالزّيت  | ٦,٩   | ١         | ٤,٤       | ١   | أثر       | ٠,٨       | ٨,٤       | ٦,٤  | ١٥,٨      | أثر       | ٠,٧       | ٤,٦ | ٠,٩       | ٦,٤       | ٠,١       | ٠,٩    | ١,٥       | ٣,٥       | أثر       | ١,٥  |           |  |  |  |  |
| حمص بالطّحينة  | ٢,٨   | ٠,٣       | ١         | ٠,٣ | أثر       | ٠,٥       | ٣,٢       | ٦,٦  | ١٠,٥      | أثر       | ١         | ١,٥ | ٠,٥       | ٣,١       | ٠,٤       | ٠,١    | ١,٨       | ٣,١       | ٥,١       | أثر  |           |  |  |  |  |
| كفتة و بطاطا   | ٩,١   | ٢,٩       | ٣,٩       | ٢,٩ | ٠,١       | ١,٥       | ٥,٦       | ٧,٥  | أثر       | أثر       | ٠,٤       | ٢,٣ | ٢,٨       | ٠,٥       | ٠,١       | ٠,٨    | ٢,٤       | ٣,٤       | ٠,١٩      | ١,٩  |           |  |  |  |  |
| كبة بالصبيّنة  | ٤   | ١         | ١,٦       | ١   | ٠,١       | ٠,٧       | ١٠,٢      | ١١,٢ | ٠,١       | ١,٥       | ٢,١       | ٠,٧ | ٤,٤       | ٠,٤       | أثر       | ٠,٧    | ٢,١       | ٣         | ٠,٢       | ١,٢  |           |  |  |  |  |
| كوسا محشيّ     | ٣,٨   | ١         | ١,٤       | ١   | ٠,١       | أثر       | ٠,١       | ٠,٤  | ٠,٦       | ٠,٠       | أثر       | ٠,٢ | ١,٣       | ١,٦       | ٠,٣       | أثر    | ٠,٥       | ١,٨       | ٢,٥       | ٠,٣  |           |  |  |  |  |
| لحم بالعجين    | ٢   | ٠,٧       | ٠,٩       | ٠,٧ | أثر       | ٣,٣       | ٩,٢       | ٦,٩  | ١٩,٦      | أثر       | ١,٩       | ٠,٦ | ٠,٤       | ٣,١       | أثر       | ٨,٨    | ٣,١       | ٢,١       | ١٤,١      | ٠,١  |           |  |  |  |  |
| لوبيا بالزّيت  | ٧,٣   | ١         | ٣,٤       | ١   | ٠,١       | ٣,٣       | ٣,٩       | ١,١  | ٨,٤       | ٠,٢       | ٠,٨       | ٤,٦ | ١,٩       | ٧,٥       | ٠,١       | أثر    | ٠,٣       | ٠,٥       | ١         | ٠,١  |           |  |  |  |  |
| ملفوف محشيّ    | ١,٦   | ٠,٥       | ٠,٥       | ٠,٥ | ٠,١       | ٠,١       | ٢,٨       | ٣,٩  | ٠,٢       | ٠,٩       | ١         | ١   | ٣,١       | ٠,٣       | أثر       | ٠,٥    | ٠,٦       | ١,٣       | ٠,٢       | ٠,٤  |           |  |  |  |  |
| مجذرة          | ٦   | ٠,٥       | ٢         | ٠,٥ | أثر       | ٣,٢       | ٢,١       | ٠,٦  | ٦,٤       | ٠,٢       | ٠,٩       | ٣,٦ | ١,٦       | ٦,٢       | ٠,٤       | ٠,٣    | ١,٤       | ٢,١       | ٤         | أثر  |           |  |  |  |  |
| مفربيّة دجاج   | ٢,١   | ٠,٩       | ٠,٧       | ٠,٩ | ٠,١       | ٢,١       | ٣,٦       | ١٣   | ٠,٠       | ٠,٦       | ١         | ١,٣ | ٣         | ٠,٥       | ٠,٥       | ٢,١    | ٢,٩       | ٥,٧       | ٠,١       | ٠,٤  |           |  |  |  |  |
| مسقّعة باذنجان | ٤,٩   | ٠,٥       | ١,٧       | ٠,٥ | أثر       | ٢,٣       | ٥,٧       | ٠,٣  | ٠,٣       | ٠,٤       | ٢,٤       | ٦,٨ | ٩,٨       | ٠,٥       | ٠,١       | ١,١    | ٢,٤       | ٣,٩       | أثر       | ٢,٦  |           |  |  |  |  |
| رزّ على دجاج   | ٥,٩   | ٠,٩       | ٢,٧       | ٠,٩ | ٠,٣       | ١,٢       | ١,٦       | ٠,٥  | ٥,٩       | ٠,٧٦      | ٠,٣       | ١,٩ | ٣,٧       | ٦,٨       | ٠,٥       | ٠,٣    | ١,٧       | ٢,٩       | ٥,١       | ٠,٣  |           |  |  |  |  |
| رزّ باللحم     | ٧,٤   | ١,١       | ٣,٧       | ١,١ | ٠,٣       | ٠,٧       | ٦,٥       | ٦,٧  | ٠,١       | أثر       | ٢,٩       | ٤,٣ | ٧,٤       | ٠,٣       | ٠,٣       | ٢,١    | ٣,١       | ٥,٦       | ٠,٣       | ٢,٥  |           |  |  |  |  |
| صياديّة سمك    | ٢,٩   | ٠,٣       | ١,٢       | ٠,٣ | أثر       | ٤,٧       | ٤,٥       | ١,٣  | ٨,٣       | ٠,١       | ٠,٤       | ١,٨ | ٣,٢       | ٥,٦       | ٠,٤       | ٠,٤    | ١,٩       | ٥         | ٧,٤       | أثر  |           |  |  |  |  |
| شاورما دجاج    | ٣,٦   | ٠,٥       | ١,٢       | ٠,٥ | أثر       | ١,٥       | ٣,٥       | ١٧,٥ | ٠,٣       | ٠,٩       | ٣,٤       | ٤,٢ | ٨,٧       | ٠,٥       | ١,٢       | ٤      | ٥         | ١٠,٤      | أثر       | ١,٨  |           |  |  |  |  |
| شاورما لحمة    | ٨,٨   | ٥,٦       | ٢,٦       | ٥,٦ | ٠,١٨      | ٠,٢       | ٢,٢       | ٤,٦  | ٥,٥       | ٠,٢٥      | ٠,٢       | ٠,٩ | ٤,١       | ٥,٦       | ٠,٧       | ٠,٧    | ٤,٦       | ٤,٢       | ٩,٨       | ٠,١٨ |           |  |  |  |  |
| تبولة          | ٠,٦   | ٠         | ٠,٤       | ٠   | أثر       | أثر       | ٠,٢       | أثر  | ٢,٨       | ٠,٢       | أثر       | ١,٥ | ٣,٤       | ٥,١       | ٠,٤       | ٠,١    | ١,٣       | ٢,١       | ٣,٦       | أثر  |           |  |  |  |  |
| ورق عنب        | ٥,١   | ٢,٥       | ١,٧       | ٢,٥ | ٠,٧       | ٠,٥       | ١,٤       | ٢,١  | ١٠        | ٠,٤       | ٠,٤       | ١   | ٣,٢       | ٤,٨       | ٠,٣       | ٠,١    | ٠,٤       | ٢,٧       | ٣,٣       | ٠,٨  |           |  |  |  |  |
| بخنّة باميا    | ٢,٩   | ٠,٣       | ١         | ٠,٣ | أثر       | ٠,١       | ١         | ٩,١  | ١٥,٨      | ٠,١١      | ٠,٤       | ٠,٧ | ٤,٣       | ٥,٧       | ٠,٩       | ٠,٤    | ٢         | ٢,٨       | ٥,٤       | أثر  |           |  |  |  |  |
| بخنّة فاصوليا  | ١,٩   | ٠,٢       | ٠,٦       | ٠,٢ | أثر       | ٠,١       | ١,٦       | ٧,٧  | ١٠,٥      | ٠,١       | أثر       | ٠,٤ | ١,١       | ١,٦       | ٠,٢       | ٠,٢    | ٠,٧       | ٢         | ٣,١       | أثر  |           |  |  |  |  |
| بخنّة ملوخيّة  | ١,٥   | ٠,١       | ٠,٥       | ٠,١ | أثر       | ١,٦       | ٣,٧       | ٧,٥  | ٠,١       | ٠,٤       | ٢         | ٣,٧ | ٦,٢       | ٠,٦       | أثر       | ٠,٨    | ٢         | ٣,١       | أثر       | ٠,٨  |           |  |  |  |  |

د: الدهون | أ.د.م: الأحماض الدهنيّة المشبّعة | أ.د.أ.غ.م: الأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة | أ.د.م.غ.م: الأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة | أ.د.م.غ.م: الأحماض الدهنيّة المتحوّلة

**الجدول ١٠. المساهمة اليومية لـ ١٠٠ غرام من طبق تقليديّ كنسبة من إجمالي الأحماض الدهنيّة، والأحماض الدهنيّة المشبّعة، والأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، والأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة، والدهون المتحوّلة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة.**

| الطبق          | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة |       |           |          |        |      |        |           |          |        |      |       |           |          |        |      |       |           |          |        |      |       |           |          |        |  |  |  |  |  |
|----------------|---|-------|-----------|----------|--------|------|--------|-----------|----------|--------|------|-------|-----------|----------|--------|------|-------|-----------|----------|--------|------|-------|-----------|----------|--------|--|--|--|--|--|
|                | جبل لبنان                                       |       |           |          |        |      | البقاع |           |          |        |      |       | بيروت     |          |        |      |       |           | طرابلس   |        |      |       |           |          | صيدا   |  |  |  |  |  |
|                | د   | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ. | أ.د.مت | د    | أ.د.م  | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ. | أ.د.مت | د    | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ. | أ.د.مت | د    | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ. | أ.د.مت | د    | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ. | أ.د.مت |  |  |  |  |  |
| بابا غنّوج     | ٥,٥   | ٣,٥   | ٦,٩       | ٢,٣      | أثر    | ١٠,٦ | ٢٢,٣   | ٧,٤       | ٢,١      | ٣      | ١٣,٨ | ٢٠,٦  | ١٣,٣      | ٣,٤      | ٠,٤    | ١٦,٦ | ٤٥,٩  | ٦,٥       | ٢,٦      | ١٥,٩   | ١٣,٨ | ١٦,٩  | ١٣,٥      | ٦,٦      | أثر    |  |  |  |  |  |
| بطاطا محشي     | ١,٩   | ٢,٤   | ١,١       | ٢,٢      | ٠,٨    | ٢,١  | ٥,٣    | ١,١       | ٠,٢      | ٢,٣    | ١,٦  | ١     | ٠,٩       | ٢,٩      | ٠,٣    | ٠,٣  | ١     | ٠,١       | أثر      | ٠,٤    | ١,٧  | ٤,٤   | ٠,٩       | ٠,٣      | ١,٢    |  |  |  |  |  |
| برغل بيندورة   | ٧,٦   | ٣,٢   | ٤,٤       | ١٥,٣     | أثر    | ٦,٢  | ١٥,٥   | ٣         | ١,٨      | ١,٥    | ٤,٦  | ١٥,٨  | ٠,٨       | ٠,٢      | ٠,٦    | ٧,٥  | ١٧,٣  | ٤,٨       | ١,٢      | ١,٦    | ٦    | ٩,٨   | ٥,٢       | ١,٦      | ١,٥    |  |  |  |  |  |
| شيش برك        | ٣,٧   | ٤     | ٢,٢       | ٥        | ٠,٢    | ٧,٤  | ٢٠,٤   | ٣,٢       | ٠,٦      | ٦      | ٤,٤  | ١٥    | ١         | ٠,٠      | أثر    | ٨,٥  | ٢٦,٥  | ٢,٧       | ٠,٤      | ٣,٣    | ٥,٣  | ١٣,٧  | ٢,٥       | ١,٣      | ٢,٤    |  |  |  |  |  |
| فلافل          | ١٣,٩  | ٧,٣   | ٩,٨       | ٢٣,٢     | أثر    | ١٦,٧ | ٢٦,٨   | ١٤,٧      | ٥,٢      | ٣,٥    | ١٤,٦ | ٢٧,٢  | ١٢,٧      | ١,٥      | أثر    | ١٠,٦ | ٢٦,٦  | ٥,١       | ٢,٩      | ٣      | ١٨,٩ | ٢٤    | ١٨,٨      | ٧,٤      | ٢,٦    |  |  |  |  |  |
| فطائر سبانخ    | ٢,١   | ٠,٨   | ١,٢       | ٤,٣      | أثر    | ٢٢,٨ | ١٠     | ١٣        | ٤٥,٦     | أثر    | ١٧,٥ | ٣٣,٤  | ١٣,٦      | ٤,٣      | ١,٨    | ٢٢,٤ | ٩,١   | ١٣,١      | ٤٤,٩     | أثر    | ٦,٥  | ١٠,٢  | ٥,١       | ٣,٣      | ١,١    |  |  |  |  |  |
| فتّة حقس       | ٧,٦   | ١٣,٣  | ٤,١       | ١٣,٣     | ١,٩    | ١٦,٧ | ٢٩,١   | ١٤,٥      | ٣,٦      | ٢,٣    | ٩,٨  | ١٥,١  | ١٠,٣      | ٠,٤      | أثر    | ٧    | ٢٤,١  | ١,١       | ٠,٥      | ٢,٢    | ٣,٧  | ٨,٣   | ٢         | ١,٣      | ١,٧    |  |  |  |  |  |
| فتوش           | ٣,٤   | ١,٧   | ٣,٥       | ٣,٥      | أثر    | ٣,٣  | ٧,٩    | ١,٩       | ٠,٤      | ١,٥    | ٣,٩  | ١٠,٢  | ٢,٣       | ٠,١      | ٠,٢    | ٣,٥  | ١١,٢  | ٠,٨       | ٠,٥      | ١,٧    | ٤,٤  | ١٢,٤  | ٢,١       | ١,٧      |        |  |  |  |  |  |
| فول مدقّس      | ١,٧   | ١,١   | ٢,٢       | ١,١      | ٠,٨    | ٢,٢  | ٨,٥    | ٣,٥       | ٠,١      | ١,٦    | ٢    | ١,٣   | ٢,٦       | ٠,٨      | ٠,٧    | ١٢,٨ | ٢٤    | ١٠,٨      | ١,٧      | ٢,٢    | ٢    | ٣,٧   | ١,٦       | ٠,٥      | ٠,٢    |  |  |  |  |  |
| هندية بالزّيّت | ٨,٨   | ٥,٣   | ١٠,١      | ٦,٩      | أثر    | ٤,٤  | ٧,٥    | ٤,٤       | ٤,٤      | ٠,٤    | ٨,٢  | ٤,٧   | ١٠,٦      | ٣,٥      | أثر    | ٢٠,٢ | ٣٢    | ١٩,١      | ٤        | ٢,٨    | ٢٦,٧ | ٢٦,٧  | ٢٩,٦      | ١١,١     | ١,٩    |  |  |  |  |  |
| حصص بالطحينة   | ٣,٥   | ١,٧   | ٢,٤       | ٦,٣      | أثر    | ٦,٥  | ١٥,٥   | ٤         | ٠,٧      | ١,٨    | ٣,٩  | ٢,٥   | ٢,٥       | ٤,٦      | أثر    | ١٣,٤ | ٣٣,٢  | ٧,٣       | ٢,٥      | ٣,٣    | ١٣,٧ | ١٧,٩  | ١٣,٥      | ٥        | ١,٩    |  |  |  |  |  |
| كفتة و بطاطا   | ١١,٦  | ١٤,٧  | ٩         | ٨,٩      | ٨,٦    | ٤,٣  | ١٢,١   | ١,٨       | ٠,٥      | ٢,٤    | ٣,٥  | ١١,٦  | ٠,٩       | ٠,١      | أثر    | ٩,٦  | ٢٨,٣  | ٣,٤       | ٠,٨      | ٥,١    | ١١,٢ | ١١,٢  | ٦,٧       | ١,٧      | ٤,٤    |  |  |  |  |  |
| كبة بالصينيّة  | ٥,١   | ٥,٤   | ٣,٧       | ٥,٧      | ١      | ٣,٨  | ١٠,٧   | ١,٧       | ٠,١      | ١,٩    | ٥,٦  | ٣,٧   | ٤,٨       | ٦,٨      | ٠,٦    | ١٤,٣ | ٥١,٣  | ١,٧       | ٠,٣      | ٥,٦    | ١٢   | ٢٢    | ١٠,١      | ٢        | ٣,٨    |  |  |  |  |  |
| كوسا محشيّ     | ٤,٨   | ٥,٢   | ٣,٢       | ٦        | ١,٢    | ٣,٢  | ١,١    | ٩,٣       | ٣,٢      | ١,٢    | ٤,٨  | ٦,٥   | ٠,٦       | ٠        | ٠,٢    | ٠,٧  | ٢,١   | ٠,٣       | أثر      | ٠,٦    | ٤,٦  | ١٣,٨  | ١,٢       | ٠,٩      | ٢,٤    |  |  |  |  |  |
| لحم بالعجين    | ٢,٥   | ٣,٥   | ٢,١       | ٣,٥      | ١,٥    | ١٨   | ١٠,٦   | ٧,١       | ٤٠       | أثر    | ٣,٩  | ٢,٣   | ١,٥       | ٨,٨      | أثر    | ٢٥,١ | ٣٤,٥  | ٢١,١      | ١٥,١     | ٢,٦    | ٧,٦  | ٢٠,١  | ٣,٥       | ١,٥      | ٣      |  |  |  |  |  |
| لوبيا بالزّيّت | ٩,٣   | ٥     | ٧,٧       | ١٣       | ٠,٣    | ١,٢  | ٢,٥    | ٠,٨       | ٠,٤      | ٠,٥    | ٩,٦  | ٩,٨   | ١٠,٥      | ٣,٩      | ٠,٦    | ١٠,٧ | ٥,٧   | ٨,٩       | ١٥       | ٠,٣    | ٥,٣  | ١٣,٨  | ٢,٦       | ١        | ١,٧    |  |  |  |  |  |
| ملفوف محشيّ    | ٢   | ٢,٨   | ١,٢       | ٢,٢      | ٠,٧    | ١,٦  | ٣,٤    | ١,١       | ٠,٣      | ١,٣    | ٣,٩  | ٥,٣   | ٢,٤       | ٤,٣      | ٠,٨    | ١٤,١ | ٢,١   | ٠,٥       | ٠,٥      | ٠,٥    | ٠,٩  | ٢,٤   | ٠,٣       | ٠,١      | ٠,٤    |  |  |  |  |  |
| مجدرة          | ٧,٦   | ٢,٩   | ٤,٦       | ١٥,٣     | أثر    | ٥,١  | ١٠,٩   | ٣,٣       | ١,٤      | ١,٦    | ٧,٩  | ٨,٢   | ٨,١       | ٤,٢      | ١,١    | ٨,٢  | ٣,١   | ٤,٩       | ١٤,٦     | أثر    | ٨,٢  | ١٢,١  | ٧,٩       | ٢        | ١,٤    |  |  |  |  |  |
| مفربيّة دجاج   | ٢,٦   | ٤,٦   | ١,٦       | ١,٩      | ٠,٤    | ٧,٣  | ١٤,٩   | ٤,٩       | ٢,٢      | ٢,٣    | ٣,٨  | ٦,٧   | ٢,٣       | ٢,٧      | ٠,١    | ٧    | ١٨,٢  | ٣,١       | ١,٤      | ٦,٥    | ٤,٣  | ١٠,٨  | ٢,٢       | ١,١      | ٠,٣    |  |  |  |  |  |
| مسقّعة باذنجان | ٦,٢   | ٢,٥   | ٢,٩       | ٣,٩      | ١٢,١   | أثر  | ١٢,٤   | ٥         | ٠,٨      | ٢,١    | ١٢,٥ | ٣٤,٣  | ١٢,٥      | ٢,١      | ٠,٢    | ١١,١ | ٢٨,٥  | ٥,٣       | ٢,٦      | ٢,٣    | ٧,١  | ١١,٥  | ٧,٧       | ٢,٤      | ١      |  |  |  |  |  |
| رزّ على دجاج   | ٧,٥   | ٤,٨   | ٦,٢       | ٤,٨      | ٦,٢    | ٩,٨  | ٦,٥    | ١٤,٧      | ١,٦      | ٢,٣    | ٨,٧  | ١٨,٩  | ٤,٤       | ١,٣      | ٣٤,٦   | ٤,٤  | ٢,٨   | ٣,٧       | ٥,٨      | ٠,٨    | ٧,٤  | ١٣,٧  | ٥,٤       | ٢,٧      | ٢,٣    |  |  |  |  |  |
| رزّ باللحم     | ٩,٤   | ٥,٨   | ٨,٤       | ١١,٣     | ١,٣    | ٧,١  | ١٥,٥   | ٤,٨       | ١,٥      | ١,٥    | ٩,٤  | ٢١,٥  | ٦,٧       | ٠,٣      | ٠,٦    | ٣٢,٧ | ٩,٧   | ١,٦       | ٠,٧      | ٦,٥    | ٥,٩  | ١١,٢  | ٤,٣       | ١,٨      | ٢      |  |  |  |  |  |
| صياديّة سمك    | ٣,٧   | ١,٨   | ٢,٨       | ١,٨      | ٥,٨    | ٩,٤  | ٢٥,٢   | ٤,٣       | ١,٩      | ١,٦    | ٧,١٨ | ١٦,٢  | ٤,٢       | ٢        | ٠,٢    | ١٣,٥ | ٦,٥   | ١٠,٣      | ٢١,٥     | أثر    | ٧,٥  | ١١,٥  | ٦,٤       | ٣,٣      | ١,٣    |  |  |  |  |  |
| شاورما دجاج    | ٤,٦   | ٢,٥   | ٢,٩       | ٨,٢      | أثر    | ١٣,٣ | ٢٥,١   | ٩,١       | ٥,٨      | ٢,٣    | ١١,١ | ٢١,٤  | ٧,٩       | ٤        | ١,٥    | ٦,٧  | ١٧,٧  | ٣,٤       | ٠,٩      | أثر    | ٨,٥  | ١٥,٤  | ٦,٧       | ٢,٨      | ٠,٩    |  |  |  |  |  |
| شاورما لحمة    | ١١,٢  | ١١,٢  | ٦         | ٨,٤      | ١,٥    | ١٢,٥ | ١٢,٥   | ٨,٤       | ١,٥      | ٣,١    | ٧,١  | ٢٠,٧  | ٢,١       | ١,٢      | ١١,٤   | ٩,٣  | ٢٣,٢  | ٥         | ١,١      | ٦,٩    | ١٢,٦ | ٣٠,٥  | ٧,٢       | ١,٩      | ٨,١    |  |  |  |  |  |
| تبولة          | ٠,٧   | ٠,٤   | ١         | ٠,٤      | ٠,٦    | ٤,٦  | ١٠,٥   | ٢,٩       | ٠,٦      | ١,٩    | ٦,٥  | ١٧,٤  | ٣,٥       | ٠,٢      | ٠,٧    | ٠,٣  | ٠,٢   | ٠,٥       | ٠,١      | أثر    | ١٤,٨ | ١٤,٨  | ١٨,١      | ٢,٩      | أثر    |  |  |  |  |  |
| ورق عنب        | ٦,٥   | ١٢,٧  | ٤         | ٣,٢      | ٣,٧    | ٤,٢  | ١٣,٧   | ٤,٢       | ٠,٥      | ١,٥    | ٦,١  | ١٦    | ٢,٤       | ٢        | ١,٧    | ٥,٣  | ١٠,٤  | ٣,٣       | ٢,٦      | ٣      | ٣,٢  | ٨,٨   | ١,٢       | ٠,٧      | ١,٣    |  |  |  |  |  |
| يخنة باميا     | ٣,٧   | ١,٧   | ٢,٢       | ١,٧      | ٧      | ٤,٦  | ١٤,١   | ٦,٩       | ٢        | ٣,٩    | ٧,٣  | ٢١,٨  | ١,٧       | ٢        | ٤,٩    | ١٣,٤ | ٤٥,٧  | ٢,٣       | ٠,٦      | ٨,١    | ٣,٣  | ٨,٩   | ١,٢       | ١        | ١,١    |  |  |  |  |  |
| يخنة فاصوليا   | ٢,٤   | ١,٢   | ١,٤       | ١,٤      | ٤,٥    | ٣,٩  | ١٠,٤   | ١,٧       | ٠,٩      | ٠,٩    | ٢    | ٥,٨   | ٠,٩       | ٠,١      | ٠,٤    | ٣٨,٥ | ١٢,٣  | ٣,٦       | ٠,٥      | ٧,٤    | ٤,٢  | ١٠,٧  | ١,٩       | ١,٢      | ٠,٩    |  |  |  |  |  |
| يخنة ملوخيّة   | ١,٩   | ٠,٨   | ١,١       | ٣,٨      | أثر    | ٣,٩  | ١٠,٣   | ٢,٩       | ٠,٤      | ٢,٥    | ٧,٩  | ١٨,٤  | ٤,٦       | ٢        | ٠,٢    | ١٨,٧ | ٧,٣   | ٣,٦       | ٠,٨      | ٦,٤    | ٦,٢  | ١٤,١  | ٣,٣       | ٢,٥      | ١,٣    |  |  |  |  |  |

د: الدهون | أ.د.م: الأحماض الدهنيّة المشبّعة | أ.د.أ.غ.م: الأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة | أ.د.م.غ.م: الأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة | أ.د.مت: الأحماض الدهنيّة المتحوّلة



**الجدول ١٢. القيم المتوسطة لنسب الأحماض الدهنية، وإجمالي الأحماض الدهنية، والدهون المتحوّلة في الأطباق التقليدية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.**

| القيم الوسطية | القيم الوسطية       |        |        |        |   |  |                                       |                          |        |   |  |                                       |                          | الطبق |               |
|---------------|---------------------|--------|--------|--------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|--------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|-------|---------------|
|               | نسب الأحماض الدهنية |        |        |        | قيمة المساهمات اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |  |                                       |                          |        | الكميّات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة |  |                                       |                          |       |               |
|               | نسبة ٤              | نسبة ٣ | نسبة ٢ | نسبة ١ | الأحماض الدهنية المتحوّلة                                 | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة | الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الأحماض الدهنية المشبّعة | الدهون | الأحماض الدهنية المتحوّلة                       | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة | الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الأحماض الدهنية المشبّعة |       | الدهون        |
| ١:٩,٠:١,٠     | ٠,١                 | ٠,٩    | ٠,١    | ٠,١    | ٣,٨   | ٥,٨                                    | ٩,٥                                   | ٢١,٩                     | ١٢,١   | ٠,٠٩  | ٠,٧                                    | ٤,٢                                   | ٤,٣                      | ٩,٤   | بابا غنّوج    |
| ١:٦,٠:٤,٠     | ٠,٦                 | ٠,٦    | ٠,٤    | ٠,٤    | ١   | ١,٩                                    | ٠,٨                                   | ٢,٨                      | ١,٥    | ٠,٠٢  | ٠,٢                                    | ٠,٣                                   | ٠,٥                      | ١,٢   | بطاطا محشي    |
| ١:٦,٠:٣,٠     | ٠,٥                 | ٠,٦    | ٠,٣    | ٠,٣    | ١   | ٦,٩                                    | ٣,٦                                   | ١٢,٣                     | ٦,٤    | ٠,٠٢  | ٠,٩                                    | ١,٦                                   | ٢,٤                      | ٥     | برغل بيندورة  |
| ١:٣,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٣    | ٠,١    | ٠,١    | ٢,٤   | ٢,٥                                    | ٢,٣                                   | ١٥,٩                     | ٥,٩    | ٠,٠٥  | ٠,٣                                    | ١                                     | ٣,١                      | ٤,٦   | شيش برك       |
| ١:٢,١:٣,٠     | ٠,٣                 | ١,٢    | ٠,٣    | ٠,٣    | ١,٨   | ١٣,٦                                   | ١٢,٢                                  | ٢٢,٤                     | ١٥     | ٠,٠٤  | ١,٧                                    | ٥,٤                                   | ٤,٤                      | ١١,٧  | فلافل         |
| ١:٦,١:٧,١     | ١,١                 | ١,٦    | ١,٧    | ١,٧    | ٠,٦   | ٣٤,٧                                   | ٩,٢                                   | ١٢,٧                     | ١٤,٣   | ٠,٠١  | ٤,٥                                    | ٤                                     | ٢,٥                      | ١١,١  | فطائر سبانخ   |
| ١:٧,٠:١,٠     | ٠,٢                 | ٠,٧    | ٠,١    | ٠,١    | ١,٦   | ٤,٣                                    | ٦,٤                                   | ١٨                       | ٩      | ٠,٠٤  | ٠,٥                                    | ٢,٨                                   | ٣,٦                      | ٧     | فتّة حمص      |
| ١:٥,٠:١,٠     | ٠,٢                 | ٠,٥    | ٠,١    | ٠,١    | ١   | ١,٦                                    | ٢,١                                   | ٨,٧                      | ٣,٧    | ٠,٠٢  | ٠,٢                                    | ٠,٩                                   | ١,٧                      | ٢,٤   | فتوش          |
| ١:١,١:١,٠     | ٠,١                 | ١,١    | ٠,١    | ٠,١    | ٠,٨   | ١,٣                                    | ٣,٩                                   | ٧,٧                      | ٤,٤    | ٠,٠٢  | ٠,١                                    | ١,٧                                   | ١,٥                      | ٣,٤   | فول مدقسي     |
| ١:٢:٤,٠       | ٠,٢                 | ٢      | ٠,٤    | ٠,٤    | ١   | ١٠,٢                                   | ١٤,٣                                  | ١٥,٢                     | ١٣,٧   | ٠,٠٢  | ١,٣                                    | ٦,٣                                   | ٣                        | ١٠,٧  | هندية بالزيت  |
| ١:٩,٠:٣,٠     | ٠,٣                 | ٠,٩    | ٠,٣    | ٠,٣    | ١,٤   | ٦,٥                                    | ٦,١                                   | ١٤,٢                     | ٨,٢    | ٠,٠٣  | ٠,٨                                    | ٢,٧                                   | ٢,٨                      | ٦,٤   | حمص بالطحينة  |
| ١:٥,٠:١,٠     | ٠,٢                 | ٠,٥    | ٠,١    | ٠,١    | ٤,١   | ٤,١                                    | ٤,٤                                   | ١٨,٧                     | ٨,١    | ٠,٠٩  | ٠,٥                                    | ١,٩                                   | ٣,٧                      | ٦,٣   | كفتة وبطاطا   |
| ١:٥,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٥    | ٠,١    | ٠,١    | ٢,٦   | ٥,١                                    | ٤,٤                                   | ١٨,٦                     | ٨,٢    | ٠,٠٦  | ٠,٦                                    | ١,٩                                   | ٣,٧                      | ٦,٤   | كبة بالصينية  |
| ١:٣,٠:٢,٠     | ٠,٥                 | ٠,٣    | ٠,٢    | ٠,٢    | ١,١   | ٢,٥                                    | ١,٣                                   | ٧,٤                      | ٣,١    | ٠,٠٣  | ٠,٣                                    | ٠,٥                                   | ١,٤                      | ٢,٤   | كوسا محشي     |
| ١:١,١:١       | ٠,٩                 | ١,١    | ١      | ١      | ١,١   | ٢٢,٧                                   | ٧,١                                   | ١٤,٢                     | ١١,٤   | ٠,٠٣  | ٢,٩                                    | ٣,١                                   | ٢,٨                      | ٨,٩   | لحم بالعجين   |
| ١:٨,١:١       | ٠,٥                 | ١,٨    | ١      | ١      | ٠,٧   | ١١,٣                                   | ٦,١                                   | ٧,٣                      | ٧,٢    | ٠,٠٢  | ١,٤                                    | ٢,٧                                   | ١,٤                      | ٥,٦   | لوبيا بالزيت  |
| ١:٥,٠:٣,٠     | ٠,٥                 | ٠,٥    | ٠,٣    | ٠,٣    | ٠,٧   | ٢,٥                                    | ١,٤                                   | ٥,٦                      | ٢,٧    | ٠,٠٢  | ٠,٣                                    | ٠,٦                                   | ١,١                      | ٢,١   | ملفوف محشي    |
| ١:٧,١:١,١     | ٠,٦                 | ١,٧    | ١,١    | ١,١    | ٠,٨   | ١٢,٧                                   | ٥,٨                                   | ٧,٤                      | ٧,٤    | ٠,٠٢  | ١,٦                                    | ٢,٥                                   | ١,٤                      | ٥,٨   | مجدرة         |
| ١:٥,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٥    | ٠,١    | ٠,١    | ١,٩   | ٣,٢                                    | ٢,٨                                   | ١١                       | ٥      | ٠,٠٤  | ٠,٤                                    | ١,٢                                   | ٢,٢                      | ٣,٩   | مفريّة دجاج   |
| ١:٦,٠:٢,٠     | ٠,٤                 | ٠,٦    | ٠,٢    | ٠,٢    | ١,٣   | ٦,٨                                    | ٥                                     | ١٧,١                     | ٨,٤    | ٠,٠٣  | ٠,٨                                    | ٢,٢                                   | ٣,٤                      | ٦,٥   | مسقعة باذنجان |
| ١:٤,٠:٢,٧     | ٠,٤                 | ٠,٩    | ٠,٤    | ٠,٤    | ٨,٢   | ٧,٢                                    | ٤,٧                                   | ١١                       | ٦,٩    | ٠,١٨  | ٠,٩                                    | ٢                                     | ٢,٢                      | ٥,٤   | رّز على دجاج  |
| ١:٦,٠:٢,٠     | ٠,٣                 | ٠,٦    | ٠,٢    | ٠,٢    | ٢,٤   | ٥,٣                                    | ٥,٢                                   | ١٧,٣                     | ٨,٣    | ٠,٠٥  | ٠,٦                                    | ٢,٣                                   | ٣,٤                      | ٦,٥   | رّز باللحم    |
| ١:١:٦,٠       | ٠,٦                 | ١      | ٠,٦    | ٠,٦    | ٠,٦   | ١١,٧                                   | ٥,٦                                   | ١٢,٢                     | ٨,٣    | ٠,٠١  | ١,٥                                    | ٢,٤                                   | ٢,٤                      | ٦,٤   | صياديّة سمك   |
| ١:٨,٠:٢,٠     | ٠,٣                 | ٠,٨    | ٠,٢    | ٠,٢    | ٠,٩   | ٧,٤                                    | ٦                                     | ١٦,٤                     | ٨,٩    | ٠,٠٢  | ٠,٩                                    | ٢,٦                                   | ٣,٢                      | ٦,٩   | شاورما دجاج   |
| ١:٥,٠:٠       | ٠,١                 | ٠,٥    | ٠      | ٠      | ٧,٦   | ٣,٢                                    | ٦,٢                                   | ٢٤,٨                     | ١٠,٦   | ٠,١٧  | ٠,٤                                    | ٢,٧                                   | ٤,٩                      | ٨,٢   | شاورما لحمة   |
| ١:٣,١:١,٠     | ٠                   | ١,٣    | ٠,١    | ٠,١    | ٠,٥   | ١,٤                                    | ٥,٢                                   | ٨,٧                      | ٥,٤    | ٠,٠١  | ٠,١                                    | ٢,٣                                   | ١,٧                      | ٤,٢   | تبولة         |
| ١:٤,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٤    | ٠,١    | ٠,١    | ٢,٢   | ٣,١                                    | ٢,٣                                   | ١٢,٣                     | ٥,١    | ٠,٠٥  | ٠,٤                                    | ١                                     | ٢,٤                      | ٣,٩   | ورق عنب       |
| ١:٢,٠:١,٠     | ٠,٥                 | ٠,٢    | ٠,١    | ٠,١    | ٣,٦   | ٤,٣                                    | ٢,٤                                   | ١٨,٤                     | ٦,٩    | ٠,٠٨  | ٠,٥                                    | ١                                     | ٣,٧                      | ٥,٤   | يخنة باميا    |
| ١:٣,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٣    | ٠,١    | ٠,١    | ١,٩   | ٢,٥                                    | ١,٩                                   | ١٣,٣                     | ٥,٠    | ٠,٠٤  | ٠,٣                                    | ٠,٨                                   | ٢,٦                      | ٣,٩   | يخنة فاصوليا  |
| ١:٥,٠:١,٠     | ٠,٣                 | ٠,٥    | ٠,١    | ٠,١    | ٢,١   | ٣,٢                                    | ٢,٩                                   | ١٢,٥                     | ٥,٤    | ٠,٠٥  | ٠,٤                                    | ١,٣                                   | ٢,٥                      | ٤,٢   | يخنة ملوخيّة  |

**الجدول ١٣.** محتوى الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والرّماد، والرطوبة، والطاقة في الأطباق التقليديّة ونسب مساهمتها اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.

| الطبق         | الكمّيات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (مقياس غرام) |         |              |          | قيمة المساهمات اليوميّة في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة |        |              |          |        |        |
|---------------|--|---------|--------------|----------|---|--------|--------------|----------|--------|--------|
|               | الرطوبة  | الرّماد | الكربوهيدرات | البروتين | الدهون  | الطاقة | الكربوهيدرات | البروتين | الدهون | الطاقة |
| بابا غنّوج    | ٩١,٥   | ١,١     | ٤,٥          | ١,١      | ١,٨   | ٣٩     | ١,٦          | ٢,٢      | ٢,٣    | ١,٩    |
| بطاطا محشي    | ٦٩,٥   | ١,٨     | ١٨           | ٥        | ٥,٧   | ١٤٣    | ٦,٥          | ١٠       | ٧,٣    | ٧,١    |
| برغل بيندورة  | ٦٩,١   | ١,٥     | ٢٠,٨         | ٣        | ٥,٦   | ١٤٦    | ٧,٥          | ٦        | ٧,١    | ٧,٣    |
| شيش برك       | ٦٨,١   | ١,٧     | ١٨,٧         | ٤,٨      | ٦,٧   | ١٥٤    | ٦,٨          | ٩,٦      | ٨,٥    | ٧,٧    |
| فلافل         | ٣١,٣   | ٣,٤     | ٣٦,٥         | ١٣,٣     | ١٥,٦  | ٣٣٩    | ١٣,٢         | ٢٦,٦     | ٢٠     | ١٦,٩   |
| فطائر سبانخ   | ٤٥   | ٢,٤     | ٢٧,٢         | ٥,٣      | ٢٠,١  | ٣١١    | ٩,٨          | ١٠,٦     | ٢٥,٧   | ١٥,٥   |
| فتّة حمص      | ٦٨,٧   | ١,٣     | ١٥,٨         | ٦,٥      | ٧,٧   | ١٥٩    | ٥,٧          | ١٣       | ٩,٨    | ٧,٩    |
| فتّوش         | ٨٨,١   | ١,٣     | ٧,٢          | ١,٥      | ١,٩   | ٥٢     | ٢,٦          | ٣        | ٢,٤    | ٢,٦    |
| فول محمّس     | ٧٥,٣   | ١       | ١٤,٢         | ٥,٣      | ٤,٢   | ١١٦    | ٥,١          | ١٠,٦     | ٥,٣    | ٥,٨    |
| هندبة بالزيت  | ٦٧,٧   | ١,٥     | ٥,٩          | ٢,٥      | ٢٢,٤  | ٢٣٥    | ٢,١          | ٥        | ٢٨,٧   | ١١,٧   |
| حمص بالطحينة  | ٦٨,٢   | ١,٩     | ١٧,٢         | ٧,٥      | ٥,٢   | ١٤٦    | ٦,٢          | ١٥       | ٦,٦    | ٧,٣    |
| كفتة وبطاطا   | ٧٩,٣   | ١,٥     | ٧            | ٨,٨      | ٣,٤   | ٩٤     | ٢,٥          | ١٧,٦     | ٤,٣    | ٤,٧    |
| كبة بالصينيّة | ٥١,٤   | ١,٨     | ١٩,٧         | ١١,٣     | ١٥,٨  | ٢٦٦    | ٧,١          | ٢٢,٦     | ٢٠,٢   | ١٣,٣   |
| كوسا محشيّ    | ٧١,٦   | ١,٤     | ٢٠,٣         | ٣,٨      | ٢,٩   | ١٢٣    | ٧,٣          | ٧,٦      | ٣,٧    | ٦,١    |
| لحم بالعجين   | ٤٤,٦   | ١,٥     | ٣٧,١         | ١١,٢     | ٥,٦   | ٢٤٤    | ١٣,٤         | ٢٢,٤     | ٧,١    | ١٢,٢   |
| لوبيا بالزيت  | ٨٦,٥   | ١,٤     | ٧,٢          | ٢,١      | ٢,٨   | ٦٢     | ٢,٦          | ٤,٢      | ٣,٥    | ٣,١    |
| ملفوف محشيّ   | ٨١,٥   | ١,٣     | ١٢,١         | ٣,٨      | ١,٣   | ٧٥     | ٤,٤          | ٧,٦      | ١,٦    | ٣,٧    |
| مجدرة         | ٧١,١   | ١,٢     | ٢١,٨         | ٥,٤      | ٠,٥   | ١١٣    | ٧,٩          | ١٠,٨     | ٠,٦    | ٥,٦    |
| مفريّة دجاج   | ٧٢,٨   | ١       | ١٥,٦         | ٦,٧      | ٣,٩   | ١٢٤    | ٥,٦          | ١٣,٤     | ٥      | ٦,٢    |
| مسقعة باذنجان | ٧٠,٦   | ١,١     | ١٤,٨         | ٣,٢      | ١٠,٣  | ١٦٥    | ٥,٣          | ٦,٤      | ١٣,٢   | ٨,٢    |
| رزّ على دجاج  | ٦٥,٤   | ١,٦     | ١٨,٨         | ٧,٢      | ٧   | ١٦٧    | ٦,٨          | ١٤,٤     | ٨,٩    | ٨,٣    |
| رزّ باللحم    | ٦٣   | ١,٧     | ٢٣           | ٧,٥      | ٤,٨   | ١٦٥    | ٨,٣          | ١٥       | ٦,١    | ٨,٢    |
| صياديّة سمك   | ٦٤,٢   | ٠,٩     | ٢٢,١         | ٦,٥      | ٦,٣   | ١٧١    | ٨            | ١٣       | ٨      | ٨,٥    |
| شاورما دجاج   | ٥٨,٦   | ٢,٤     | ١,١          | ٢٩,٧     | ٨,٢   | ١٩٧    | ٠,٤          | ٥٩,٤     | ١٠,٥   | ٩,٨    |
| شاورما لحمة   | ٦٧,٣   | ١,٦     | ٢,٦          | ١٧,٥     | ١١  | ١٧٩    | ٠,٩          | ٣٥       | ١٤,١   | ٨,٩    |
| تبولة         | ٨٨,٣   | ١,٤     | ٦,١          | ١,٩      | ٢,٣   | ٥٣     | ٢,٢          | ٣,٨      | ٢,٩    | ٢,٦    |
| ورق عنب       | ٧٥,١   | ١,٣     | ١٧,٧         | ٤,٤      | ١,٥   | ١٠٢    | ٦,٤          | ٨,٨      | ١,٩    | ٥,١    |
| بخنة باميا    | ٧٣,٥   | ١,٣     | ١٧           | ٣,٩      | ٤,٣   | ١٢٢    | ٦,١          | ٧,٨      | ٥,٥    | ٦,١    |
| بخنة فاصوليا  | ٦٦,٣   | ١,١     | ٢٢,٦         | ٨,١      | ١,٩   | ١٤٠    | ٨,٢          | ١٦,٢     | ٢,٤    | ٧      |
| بخنة ملوخيّة  | ٧٦,٣   | ١,٦     | ١١,٩         | ٥,٤      | ٤,٨   | ١١٢    | ٤,٣          | ١٠,٨     | ٦,١    | ٥,٦    |

**الجدول ١٤.** محتوى الألياف، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي في الأطباق التقليدية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

| الطبق         | الكميات الموجودة في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (مقياس غرام) |             |             |              | قيمة المساهمات اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |         |             |             |              |
|---------------|---|-------------|-------------|--------------|---|---------|-------------|-------------|--------------|
|               | الألياف   | الفيتامين أ | الفيتامين د | الفيتامين هـ | الفيتامين سي  | الألياف | الفيتامين أ | الفيتامين د | الفيتامين هـ |
| بابا غنّوج    | ٣,١   | أثر         | أثر         | ٠,١          | أثر   | ١١      | أثر         | أثر         | ١            |
| بطاطا محشي    | ١,٨   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٦,٤     | أثر         | أثر         | أثر          |
| برغل بندورة   | ٤,٢   | أثر         | أثر         | ١,٥          | أثر   | ١٥      | أثر         | أثر         | ١٠           |
| شيش برك       | أثر   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | أثر     | أثر         | أثر         | أثر          |
| فلافل         | ٨,٧   | أثر         | أثر         | ٠,١          | أثر   | ٣١      | أثر         | أثر         | ٠,٨          |
| فطائر سبانخ   | ٢,١   | أثر         | أثر         | ٠,١          | أثر   | ٧,٥     | أثر         | أثر         | ٠,٧          |
| فتّة حمص      | ٥,٥   | أثر         | أثر         | ٠,٥          | أثر   | ١٩,٦    | أثر         | أثر         | ٣,٨          |
| فتّوش         | ٦   | أثر         | أثر         | ٠,١          | ٧,٢   | ٢١,٤    | أثر         | أثر         | ٠,٨          |
| فول محمّس     | ٣,٥   | أثر         | أثر         | ٠,٢          | ١٠  | ١٢,٥    | أثر         | أثر         | ١,٤          |
| هندبة بالزيت  | ٥,٣   | أثر         | أثر         | ٠,٨          | ٢,٦   | ١٨,٩    | أثر         | أثر         | ٥,٨          |
| حمص بالطحينة  | ٥,٧   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٢٠,٣    | أثر         | أثر         | أثر          |
| كفتة وبطاطا   | ١,٤   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٥       | أثر         | أثر         | أثر          |
| كبة بالصبيّة  | ٤,٨   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ١٧,١    | أثر         | أثر         | أثر          |
| كوسا محشي     | ١   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٣,٥     | أثر         | أثر         | أثر          |
| لحم بالعجين   | ١   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٣,٥     | أثر         | أثر         | أثر          |
| لوبيا بالزيت  | ١,٩   | أثر         | أثر         | ٠,٥          | ٢,٦   | ٦,٧     | أثر         | أثر         | ٣,٩          |
| ملفوف محشي    | ١,٣   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٤,٦     | أثر         | أثر         | أثر          |
| مجذرة         | ٥,٤   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ١٩,٢    | أثر         | أثر         | أثر          |
| مفريّة دجاج   | أثر   | أثر         | أثر         | ٠,١          | أثر   | أثر     | أثر         | أثر         | ٠,٨          |
| مسقعة باذنجان | ٣,٥   | أثر         | أثر         | ٠,٢          | ٥,٦   | ١٢,٥    | أثر         | أثر         | ١,٩          |
| رزّ على دجاج  | أثر   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | أثر     | أثر         | أثر         | أثر          |
| رزّ باللحم    | ٠,٨   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٢,٨     | أثر         | أثر         | أثر          |
| صيادية سمك    | أثر   | أثر         | ٣,٢         | أثر          | أثر   | أثر     | أثر         | ١٦          | أثر          |
| شاورما دجاج   | أثر   | أثر         | أثر         | ٠,٩          | أثر   | أثر     | أثر         | أثر         | ٦,٤          |
| شاورما لحمة   | أثر   | أثر         | أثر         | أثر          | ٣,٨   | أثر     | أثر         | أثر         | أثر          |
| تبولة         | ٣,٢   | أثر         | أثر         | ٠,١          | ٢١  | ١١,٤    | أثر         | أثر         | ٠,٨          |
| ورق عنب       | ٦,٧   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٢٣,٩    | أثر         | أثر         | أثر          |
| يخنة باميا    | ٣   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ١٠,٧    | أثر         | أثر         | أثر          |
| يخنة فاصوليا  | ٧,٤   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٢٦,٤    | أثر         | أثر         | أثر          |
| يخنة ملوخيّة  | ٢   | أثر         | أثر         | أثر          | أثر   | ٧,١     | أثر         | أثر         | أثر          |

الجدول ١٥ . قائمة البدائل للأطباق التقليدية الأكثر استهلاكًا.

| الطبق         | بدائل الحصص لكل ١٠٠ غرام | حجم الحصة حسب أداة القياس | البدائل حسب حجم الحصة    | الكمية لكل حصة بمقياس غرام و كيلو كالوري |          |        |
|---------------|--------------------------|---------------------------|--------------------------|--|----------|--------|
|               |                          |                           |                          | الكربوهيدرات                             | البروتين | الدهون |
| بابا غنوج     | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)    | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)     | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)    | ٤,٥                                      | ١,١      | ١,٨    |
| بطاطا محشي    | ١٠٠ غ (١ كبير أو ٣ صغير) | ١٠٠ غ (١ كبير أو ٣ صغير)  | ١٠٠ غ (١ كبير أو ٣ صغير) | ١٨                                       | ٥        | ٥,٧    |
| برغل بندورة   | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ٢٠,٨                                     | ٣        | ٥,٦    |
| شيش برك       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٨,٧                                     | ٤,٨      | ٦,٧    |
| فلافل         | ٢٠٠ غ (٢ ملاعق كبيرة)    | ٢٠٠ غ (٢ ملاعق كبيرة)     | ٢٠٠ غ (٢ ملاعق كبيرة)    | ١٤,٦                                     | ٥,٣      | ٦,٢    |
| فطائر سبانخ   | ١٠٠ غ (١ مثمت)           | ١٠٠ غ (١ مثمت)            | ١٠٠ غ (١ مثمت)           | ١٤,٩                                     | ٢,٩      | ١١,٠   |
| فتة حمص       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٥,٨                                     | ٦,٥      | ٧,٧    |
| فتوش          | ٢٠٠ غ (١ كوب)            | ٢٠٠ غ (١ كوب)             | ٢٠٠ غ (١ كوب)            | ١٤,٤                                     | ٣        | ٣,٨    |
| فول مدقس      | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٤,٢                                     | ٥,٣      | ٤,٢    |
| هندبة بالزيت  | ١٠٠ غ (٤/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٤/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٤/١ كوب)          | ٢,٩                                      | ١,٢      | ١١,٢   |
| حمص بالطحينة  | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)    | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)     | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)    | ١٧,٢                                     | ٧,٥      | ٥,٢    |
| كفتة و بطاطا  | ٢٠٠ غ (١ كوب)            | ٢٠٠ غ (١ كوب)             | ٢٠٠ غ (١ كوب)            | ١٤                                       | ١٧,٦     | ٦,٨    |
| كبة بالصينية  | ١٠٠ غ (٧/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٧/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٧/١ كوب)          | ١٤,٩                                     | ٨,٥      | ١٢,٠   |
| كوسا محشي     | ١٠٠ غ (٢ وسط)            | ١٠٠ غ (٢ وسط)             | ١٠٠ غ (٢ وسط)            | ٢٠,٣                                     | ٣,٨      | ٢,٩    |
| لحم بالعجين   | ١٠٠ غ (٢ قطع متوسطة)     | ١٠٠ غ (٢ قطع متوسطة)      | ١٠٠ غ (٢ قطع متوسطة)     | ١٤,٨                                     | ٤,٤      | ٢,٢٤   |
| لوبيا بالزيت  | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ٧,٢                                      | ٢,١      | ٢,٨    |
| ملفوف محشي    | ١٠٠ غ (٤ قطع)            | ١٠٠ غ (٤ قطع)             | ١٠٠ غ (٤ قطع)            | ١٢,١                                     | ٣,٨      | ١,٣    |
| مجذرة         | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ٢١,٨                                     | ٥,٤      | ٠,٥    |
| مغربيّة دجاج  | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٥,٦                                     | ٦,٧      | ٣,٩    |
| مسقعة باذنجان | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٤,٨                                     | ٣,٢      | ١٠,٣   |
| ررّ على دجاج  | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٨,٨                                     | ٧,٢      | ٧      |
| ررّ باللحم    | ١٠٠ غ (٣/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٣/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٣/١ كوب)          | ١٤,٩                                     | ٤,٨      | ٣,١    |
| صنادية سمك    | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ٢٢,١                                     | ٦,٥      | ٦,٣    |
| شاورما دجاج   | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)    | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)     | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)    | ٠,٥                                      | ١٦,٠     | ٤,٤    |
| شاورما لحمة   | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)    | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)     | ١٠٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)    | ١,٣                                      | ٨,٧      | ٥,٥    |
| تبولة         | ١٠٠ غ (١ كوب)            | ١٠٠ غ (١ كوب)             | ١٠٠ غ (١ كوب)            | ١٢,٢                                     | ٣,٨      | ٤,٦    |
| ورق عنب       | ١٠٠ غ (٦ قطع)            | ١٠٠ غ (٦ قطع)             | ١٠٠ غ (٦ قطع)            | ١٧,٧                                     | ٤,٤      | ١,٥    |
| بخنة باميا    | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٧                                       | ٣,٩      | ٤,٣    |
| بخنة فاصوليا  | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ٢٢,٦                                     | ٨,١      | ١,٩    |
| بخنة ملوخية   | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)          | ١١,٩                                     | ٥,٤      | ٤,٨    |

**الجدول ١٦** . القيم اليومية لكل حصة من الأطباق التقليدية لكل من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والطاقة، والأحماض الدهنية المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والدهون المتحوّلة، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي، والألياف، وإجمالي السكّر، والملح، والحديد.

| نسبة القيم اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |       |               |         |              |              |             |             |                           |                                      |                                      |                         |        |        |          | حجم الحصة | الطبق                     |               |
|---|-------|---------------|---------|--------------|--------------|-------------|-------------|---------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------|--------|--------|----------|-----------|---------------------------|---------------|
| الحديد  | الملح | إجمالي السكّر | الألياف | الفيتامين سي | الفيتامين هـ | الفيتامين د | الفيتامين أ | الأحماض الدهنية المتحوّلة | الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة | الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة | الأحماض الدهنية المشبعة | الطاقة | الدهون | البروتين |           |                           | الكربوهيدرات  |
| ٤,١   | ١٧,٣  | ١,٥           | ١١      | أثر          | ١            | أثر         | أثر         | ٣,٨                       | ٥,٨                                  | ٩,٥                                  | ٢١,٩                    | ١,٩    | ١٢,١   | ٢,٢      | ١,٦       | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)     | بابا غنّوج    |
| ٦   | ٢٠,٣  | ٠,٩           | ٦,٤     | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ١                         | ١,٩                                  | ٠,٨                                  | ٢,٨                     | ٧,١    | ١,٥    | ١٠       | ٦,٥       | ١٠٠ غ (١ كبير أو ٣ صغير)  | بطاطا محشي    |
| ٧,٥   | ٢٣,٤  | ١             | ١٥      | أثر          | ١٠           | أثر         | أثر         | ١                         | ٦,٩                                  | ٣,٦                                  | ١٢,٣                    | ٧,٣    | ٦,٤    | ٦        | ٧,٥       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | برغل بيندورة  |
| ١١,٢  | ١٨,٥  | ٢,١           | ١,٧>    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٢,٤                       | ٢,٥                                  | ٢,٣                                  | ١٥,٩                    | ٧,٧    | ٥,٩    | ٩,٦      | ٦,٨       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | شيش برك       |
| ٤,٦   | ١٢,٤  | ٠,٨           | ١٢,٤    | أثر          | ٠,٣          | أثر         | أثر         | ٠,٧                       | ٥,٤                                  | ٤,٨                                  | ٨,٩٦                    | ٦,٧    | ٦      | ١٠,٦     | ٥,٣       | ٤٠ غ (٢ فطيرة بشكل دائرة) | فلافل         |
| ١٤,٨  | ١٩,٥  | ٠,٧           | ٤,١     | أثر          | ٠,٤          | أثر         | أثر         | ٠,٣                       | ١٩                                   | ٥                                    | ٦,٩                     | ٨,٥    | ٧,٨    | ٥,٣      | ٥,٤       | ٥٥ غ (١ مثلث)             | فطائر سبانخ   |
| ٧   | ١٢,٨  | ١,٦           | ١٩,٦    | أثر          | ٣,٨          | أثر         | أثر         | ١,٦                       | ٤,٣                                  | ٦,٤                                  | ١٨                      | ٧,٩    | ٩      | ١٣       | ٥,٧       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | فتّة حقس      |
| ١١,٤  | ٢٩,٢  | ٣,٢           | ٤٢,٨    | ١٦           | ١,٧          | أثر         | أثر         | ٢                         | ٣,٢                                  | ٤,٢                                  | ١٧,٤                    | ٥,٢    | ٧,٤    | ٦        | ٥,٢       | ٢٠٠ غ (١ كوب)             | فتوش          |
| ٤   | ٢٤,٧  | ١,١           | ١٢,٥    | ١١,١         | ١,٤          | أثر         | أثر         | ٠,٨                       | ١,٣                                  | ٣,٩                                  | ٧,٧                     | ٥,٨    | ٤,٤    | ١٠,٦     | ٥,١       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | فول مدقس      |
| ٥,٤   | ١٠    | ٠,٨           | ٩,٤     | ١,٤          | ٢,٩          | أثر         | أثر         | ٠,٥                       | ٥,١                                  | ٧,١                                  | ٧,٦                     | ٥,٨    | ٦,٨    | ٢,٥      | ١         | ٥٠ غ (٤/١ كوب)            | هندية بالزيت  |
| ٥,٧   | ١٦,٤  | ١,٥           | ٢٠,٣    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ١,٤                       | ٦,٥                                  | ٦,١                                  | ١٤,٢                    | ٧,٣    | ٨,٢    | ١٥       | ٦,٢       | ١٠٠ غ (٦ ملاعق كبيرة)     | حمص بالطحينة  |
| ٢٦,٨  | ٢١,٤  | ١,٨           | ١٠      | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٨,٢                       | ٨,٢                                  | ٨,٨                                  | ٣٧,٤                    | ٩,٤    | ١٦,٢   | ٣٥,٢     | ٥,١       | ٢٠٠ غ (١ كوب)             | كفتة وبطاطا   |
| ٧,٨   | ١٨    | ١,١           | ١٣      | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٠,٨                       | ٣,٨                                  | ٣,٣                                  | ١٤,١                    | ١٠,١   | ٦,٢    | ١٧,١     | ٥,٤       | ٧٦ غ (نصف مربع)           | كبة بالصينية  |
| ٨   | ٢٣    | ٠,٦           | ٣,٥     | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ١,١                       | ٢,٥                                  | ١,٣                                  | ٧,٤                     | ٦,١    | ٣,١    | ٧,٦      | ٧,٣       | ١٠٠ غ (٢ وسط)             | كوسا محشي     |
| ٤,٥   | ٦,٢   | ٠,٩           | ١,٤     | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٠,٤                       | ٩                                    | ٢,٨                                  | ٥,٦                     | ٤,٨    | ٤,٥    | ٨,٩      | ٥,٣       | ٤٠ غ (٢ قطع متوسطة)       | لحم بالعجين   |
| ٦,٤   | ١٩,٨  | ٠,٨           | ٦,٧     | ٢,٨          | ٣,٩          | أثر         | أثر         | ٠,٧                       | ١١,٣                                 | ٦,١                                  | ٧,٣                     | ٣,١    | ٧,٢    | ٤,٢      | ٢,٦       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | لوبيا بالزيت  |
| ٧,٩   | ٣١,٢  | ١,٣           | ٤,٦     | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٠,٧                       | ٢,٥                                  | ١,٤                                  | ٥,٦                     | ٣,٧    | ٢,٧    | ٧,٦      | ٤,٤       | ١٠٠ غ (٤ قطع)             | ملفوف محشي    |
| ٧,٦   | ١٦,٢  | ٠,٩           | ١٩,٢    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٠,٨                       | ١٢,٧                                 | ٥,٨                                  | ٧,٤                     | ٥,٦    | ٧,٤    | ١٠,٨     | ٧,٩       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | مجذرة         |
| ٥,٥   | ١٢,٤  | ١             | ١,٧>    | أثر          | ٠,٨          | أثر         | أثر         | ١,٩                       | ٣,٢                                  | ٢,٨                                  | ١١                      | ٦,٢    | ٥      | ١٣,٤     | ٥,٦       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | مفريّة دجاج   |
| ٧,٢   | ٢٢,٥  | ١             | ١٢,٥    | ٦,٢          | ١,٩          | أثر         | أثر         | ١,٣                       | ٦,٨                                  | ٥                                    | ١٧,١                    | ٨,٢    | ٨,٤    | ٦,٤      | ٥,٣       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | مسقعة باذنجان |
| ٩,١   | ١٦,٢  | ٠,٥           | ١,٧>    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٨,٢                       | ٧,٢                                  | ٤,٧                                  | ١١                      | ٨,٣    | ٦,٩    | ١٤,٤     | ٦,٨       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | رزّ على دجاج  |
| ٤,٧   | ١١,١  | ٠,٤           | ١,٨     | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ١,٥                       | ٣,٤                                  | ٣,٣                                  | ١١,٢                    | ٥,٣    | ٥,٣    | ٩,٧٥     | ٥,٤       | ٦٥ غ (٢/١ كوب)            | رزّ باللحم    |
| ٦,٥   | ٢٣    | ٠,٣           | ١,٧>    | أثر          | أثر          | ٢١,٣        | أثر         | ٠,٦                       | ١١,٧                                 | ٥,٦                                  | ١٢,٢                    | ٨,٥    | ٨,٣    | ١٣       | ٨         | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | صيادية سمك    |
| ٤,٦   | ١١,٩  | ٠,٥           | أثر     | أثر          | ٣,٤          | أثر         | أثر         | ٠,٤                       | ٢,٩                                  | ٣,٢                                  | ٨,٨                     | ٥,٣    | ٤,٨    | ٣٢       | ٠,٢       | ٥٤ غ (٤ ملاعق كبيرة)      | شاورما دجاج   |
| ٤,١   | ١٠,٣  | ٠,٣           | أثر     | ٢,١١         | أثر          | أثر         | أثر         | ٣,٨                       | ١,٦                                  | ٣,١                                  | ١٢,٤                    | ٤,٤    | ٥,٣    | ١٧,٥     | ٠,٤       | ٥٠ غ (٤ ملاعق كبيرة)      | شاورما لحمة   |
| ١٥,٨  | ٤٦,٤  | ١,٤           | ٢٢,٨    | ٤٦,٦         | ١,٧          | أثر         | أثر         | ١                         | ٢,٨                                  | ١٠,٤                                 | ١٧,٤                    | ٥,٣    | ١٠,٨   | ٧,٦      | ٤,٤       | ٢٠٠ غ (١ كوب)             | تبولة         |
| ٧,٣   | ٢٠,٨  | ٠,٧           | ٢٣,٩    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٢,٢                       | ٣,١                                  | ٢,٣                                  | ١٢,٣                    | ٥,١    | ٥,١    | ٨,٨      | ٦,٤       | ١٠٠ غ (٦ قطع)             | ورق عنب       |
| ٧,٧   | ٢٠    | ١,٦           | ١٠,٧    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٣,٦                       | ٤,٣                                  | ٢,٤                                  | ١٨,٤                    | ٦,١    | ٦,٩    | ٧,٨      | ٦,١       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | بخنة باميا    |
| ٧,١   | ١٩,٤  | ٠,٦           | ٢٦,٤    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ١,٩                       | ٢,٥                                  | ١,٩                                  | ١٣,٣                    | ٧      | ٥,٠    | ١٦,٢     | ٨,٢       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | بخنة فاصوليا  |
| ٦,٧   | ٢٠,٢  | ٠,٤           | ٧,١٤    | أثر          | أثر          | أثر         | أثر         | ٢,١                       | ٣,٢                                  | ٢,٩                                  | ١٢,٥                    | ٥,٦    | ٥,٤    | ١٠,٨     | ٤,٣       | ١٠٠ غ (٢/١ كوب)           | بخنة ملوخية   |

**الجدول ١٧.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والدهون المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تمّ جمعها من متجر حلويات باهظة الثمن ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سرعة حرارية.

| نسب الأحماض الدهنية |        |        |        | قيمة المساهمات اليومية في حمية مكّونة من ٢٠٠٠ سرعة حرارية |                                       |                                     |                         |        | في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (لكل غرام) |                                       |                                     |                         |        | الحلويات العربية  |
|---------------------|--------|--------|--------|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------|--|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--------|-------------------|
| نسبة ٤              | نسبة ٣ | نسبة ٢ | نسبة ١ | الأحماض الدهنية المتحوّلة                                 | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة | لأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة | الأحماض الدهنية المشبعة | الدهون | الأحماض الدهنية المتحوّلة                | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة | لأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة | الأحماض الدهنية المشبعة | الدهون |                   |
| ١:٧,٠٠              | ٠,١    | ٠,٧    | ٠      | ٤,٩   | ٤,٣                                   | ١٩,٣                                | ٦٠                      | ٢٧,٦   | ٠,١١                                     | ٠,٩                                   | ٨,٥                                 | ١٢                      | ٢١,٦   | بقلاوة مشكّل      |
| ١:٨,٠٠              | ٠      | ٠,٨    | ٠      | ٢,٨   | ٣,٨                                   | ٢٠,١                                | ٥٣,٦                    | ٢٦,٢   | ٠,٠٦                                     | ٠,٨                                   | ٨,٨                                 | ١٠,٧                    | ٢٠,٥   | بقلاوة مشكّل لايت |
| ١:٣,٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ١٠,٢  | ١,٧                                   | ٥,٤                                 | ٣٢,١                    | ١٢     | ٠,٢٣                                     | ٠,٣                                   | ٢,٣                                 | ٦,٤                     | ٩,٤    | حلاوة الجبن       |
| ١:٩,٠:١,٠           | ٠,١    | ٠,٩    | ٠,١    | ٣,٦   | ٣                                     | ٧,٨                                 | ١٩                      | ١٠,٢   | ٠,٠٨                                     | ٠,٦                                   | ٣,٤                                 | ٣,٨                     | ٨      | قطايف بالقشطة     |
| ١:٠:٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٤,٩   | ٠,٧                                   | ٣,٥                                 | ٨١,٩                    | ٢٣,٣   | ٠,١١                                     | ٠,١                                   | ١,٥                                 | ١٦,٣                    | ١٨,٢   | كنافة بالجبن      |
| ١:٣:٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ١,٢   | ٢                                     | ٧,٤                                 | ٤٨,٦                    | ١٧,٣   | ٠,٠٣                                     | ٠,٤                                   | ٣,٢                                 | ٩,٧                     | ١٣,٥   | معكرون            |
| ١:٣,٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ٦,٥   | ٣,٢                                   | ١١,٥                                | ٧٢,٧                    | ٢٦,٢   | ٠,١٤                                     | ٠,٧                                   | ٥                                   | ١٤,٥                    | ٢٠,٥   | معمول بالتمر      |
| ١:٤,٠٠              | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ٤,١   | ٣,١                                   | ٨,٦                                 | ٤٢,٥                    | ١٦,٧   | ٠,٠٩                                     | ٠,٦                                   | ٣,٨                                 | ٨,٥                     | ١٣,١   | معمول مدّ بالقشطة |
| ١:٢,٠٠              | ٠,١    | ٠,٢    | ٠      | ٨,٧   | ٢,٤                                   | ٨,٦                                 | ٩٧,٣                    | ٣٠,٧   | ٠,١٩                                     | ٠,٥                                   | ٣,٨                                 | ١٩,٤                    | ٢٤     | معمول مدّ بالجوز  |
| ١:٤,٠٠              | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ١٨,٣  | ٥,٣                                   | ١٥,١                                | ٧٧,٨                    | ٣٠,٥   | ٠,٤٠                                     | ١,١                                   | ٦,٦                                 | ١٥,٥                    | ٢٣,٨   | معمول بالجوز      |
| ١:٦,٠:١,٠           | ٠,٢    | ٠,٦    | ٠,١    | ٣,٦   | ٦,٣                                   | ١٠,٧                                | ٣٥,٩                    | ١٧,١   | ٠,٠٨                                     | ١,٣                                   | ٤,٧                                 | ٧,٢                     | ١٣,٤   | مفروكة بالقشطة    |
| ١:٣,٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ٢,٨   | ١,٩                                   | ٦,١                                 | ٣٧,١                    | ١٣,٥   | ٠,٠٦                                     | ٠,٤                                   | ٢,٦                                 | ٧,٤                     | ١٠,٦   | مفروكة بالفستق    |
| ١:٦,٠٠              | ٠,١    | ٠,٦    | ٠      | ٣,٦   | ٤,١                                   | ١٦,٣                                | ٥٩,٧                    | ٢٥,٧   | ٠,٠٨                                     | ٠,٩                                   | ٧,١                                 | ١١,٩                    | ٢٠,١   | مشبك              |
| ١:٥,٠:١,٠           | ٠,٣    | ٠,٥    | ٠,١    | ٤,٦   | ٢,٤                                   | ٣,٦                                 | ١٥,٨                    | ٦,٩    | ٠,١٠                                     | ٠,٥                                   | ١,٥                                 | ٣,١                     | ٥,٤    | نقّورة            |
| ١:٠:٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٦,٢   | ٠,٨                                   | ٢,٩                                 | ١٠٦,٨                   | ٢٩,٤   | ٠,١٤                                     | ٠,١                                   | ١,٣                                 | ٢١,٣                    | ٢٣     | عثمليّة           |
| ١:٣,٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ١٤,٣  | ٥,٢                                   | ١٦,٩                                | ٩٨,٥                    | ٣٦,٦   | ٠,٣١                                     | ١,١                                   | ٧,٤                                 | ١٩,٧                    | ٢٨,٦   | سنيورة            |
| ١:٣,٠٠              | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ١٢  | ٢,٣                                   | ٨                                   | ٤٤,٩                    | ١٧     | ٠,٢٧                                     | ٠,٥                                   | ٣,٥                                 | ٨,٩                     | ١٣,٣   | صفوف              |

**الجدول ١٨. نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والدهون المتحوّلة في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تمّ جمعها من متجر حلويات زهيدة الثمن ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة.**

| نسب الأحماض الدهنية |        |        |        | نسب المساهمات اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سرعة حراريّة |  |                                       |                 |                           | في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (لكل غرام) |                                     |                          |        |             | الحلويات العربية       |
|---------------------|--------|--------|--------|---|--|---------------------------------------|-----------------|---------------------------|--|-------------------------------------|--------------------------|--------|-------------|------------------------|
| نسبة ٤              | نسبة ٣ | نسبة ٢ | نسبة ١ | الأحماض الدهنية المتحوّلة                                 | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة | الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الدهون المشبّعة | الأحماض الدهنية المتحوّلة | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة   | أحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الأحماض الدهنية المشبّعة | الدهون |             |                        |
| ١:١٠٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٠   | ٠,١                                    | ٠,٧                                   | ٥٩,٧            | ١٥,٧                      | ٠  | ٠,٣                                 | ١١,٩                     | ١٢,٣   | بقلاوة مشكل |                        |
| ١:٨,٠:٢,٠           | ٠,٢    | ٠,٨    | ٠,٢    | أثر   | ١٣,١                                   | ٢٣,٤                                  | ٦٠,٥            | ٣٢,٤                      | أثر                                      | ٢,٨                                 | ١٠,٣                     | ١٢,١   | ٢٥,٣        | برازق                  |
| ١:١,٠٠              | ٠,١    | ٠,١    | ٠      | ٣,٧   | ١,١                                    | ٤,٤                                   | ٧١,١            | ٢١,١                      | ٠,٠٨                                     | ٠,٢                                 | ١,٩                      | ١٤,٢   | ١٦,٥        | بندقية                 |
| ١:٢,٣:٣,٠           | ٠,١    | ٣,٢    | ٠,٣    | ٢,٦   | ٧                                      | ٣١                                    | ٢١,١            | ٢٥                        | ٠,٠٦                                     | ١,٥                                 | ١٣,٦                     | ٤,٢    | ١٩,٥        | داعوقية                |
| ١:٣,٠٠              | ٠      | ٠,٣    | ٠      | ٢,٦   | ١,١                                    | ٩,٢                                   | ٥٢,١            | ١٨,٩                      | ٠,٠٦                                     | ٠,٢                                 | ٠,٤                      | ١٠,٤   | ١٤,٨        | فستقية                 |
| ١:٢,٠:١,٠           | ٠,٥    | ٠,٢    | ٠,١    | ٣,٧   | ١٠,٣                                   | ٩                                     | ٧٠,١            | ٢٦,١                      | ٠,٠٨                                     | ٢,٢                                 | ٤                        | ١٤     | ٢٠,٤        | غريبة                  |
| ١:٤,٠:١,٠           | ٠,٢    | ٠,٤    | ٠,١    | ٧   | ٧,١                                    | ١٨                                    | ٨٠,٦            | ٣٣                        | ٠,١٥                                     | ١,٥                                 | ٧,٩                      | ١٦,١   | ٢٥,٨        | حلاوة                  |
| ٠:٩,٠٠              | ٠      | ٠,٩    | ٠      | ٤,٦   | ٢,٣                                    | ٢٧,٨                                  | ٦٣,١            | ٣٢,٦                      | ٠,١٠                                     | ٠,٥                                 | ١٢,٢                     | ١٢,٦   | ٢٥,٥        | حلاوة لايت             |
| ١:٥,١:٣,٠           | ٠,٢    | ١,٥    | ٠,٣    | ١٧,٦  | ١٥,٩                                   | ٣٦                                    | ٥٠,٨            | ٣٨,٣                      | ٠,٣٩                                     | ٣,٥                                 | ١٥,٨                     | ١٠,١   | ٢٩,٩        | حلاوة الجبن            |
| ١:١٠٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٠   | ٠,١                                    | ٠,٨                                   | ٤٠,٥            | ١٠,٩                      | أثر                                      | ٠                                   | ٠,٣                      | ٨,١    | ٨,٥         | عشّ البلبل             |
| ١:١٠٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٢,٢   | ٠,٥                                    | ٢,٨                                   | ١١٨,٤           | ٣٢,١                      | ٠,٠٥                                     | ٠,١                                 | ١,٢                      | ٢٣,٦   | ٢٥,١        | كلاج بالقشطة           |
| ١:١,٠٠              | ٠,٢    | ٠,١    | ٠      | ٠   | ٠,٩                                    | ٢,٢                                   | ٤٢              | ١٢,٣                      | أثر                                      | ٠,٢                                 | ١                        | ٨,٤    | ٩,٦         | كرايبج بالجوز مع كريما |
| ١:١,٠٠              | ٠,١    | ٠,١    | ٠      | ٣,٤   | ١,٥                                    | ٥,٧                                   | ٧٩,٢            | ٢٤,١                      | ٠,٠٨                                     | ٠,٣                                 | ٢,٥                      | ١٥,٨   | ١٨,٨        | قطايف بالقشطة          |
| ١:١٠٠               | ٠      | ٠      | ٠      | ١,٩   | ٠,١                                    | ١                                     | ٢٣,٩            | ٦,٧                       | ٠,٠٤                                     | ٠                                   | ٠,٤                      | ٤,٨    | ٥,٣         | كنافة بالقشطة بالكمك   |
| ١:١٠٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ١,٨   | ٠,٣                                    | ١,١                                   | ٤٦,٩            | ١٢,٨                      | ٠,٠٤                                     | ٠                                   | ٠,٤                      | ٩,٣    | ١٠          | كنافة بالجبن           |
| ١:١٠٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٠,٥   | ٠,٢                                    | ٠,٩                                   | ٢٩              | ٨                         | ٠,٠١                                     | ٠                                   | ٠,٤                      | ٥,٨    | ٦,٣         | معكرون                 |
| ١:١,٠٠              | ٠,١    | ٠,١    | ٠      | ٠   | ١                                      | ٢,٧                                   | ٤٥,٣            | ١٣,٤                      | أثر                                      | ٠,٢                                 | ١,٢                      | ٩      | ١٠,٥        | معكرون و مشبك          |
| ١:٢,١:١٠            | ٠      | ١,٢    | ٠      | ٠   | ٢,٣                                    | ١٦,٥                                  | ٢٩,٥            | ١٧,٥                      | أثر                                      | ٠,٥                                 | ٧,٢                      | ٥,٩    | ١٣,٧        | معمول بالتمر           |
| ١:٦,٠٠              | ٠      | ٠,٦    | ٠      | ٠,٦   | ٢                                      | ١٢,٢                                  | ٤٢,٢            | ١٨,٣                      | ٠,٠١                                     | ٠,٤                                 | ٥,٣                      | ٨,٤    | ١٤,٣        | معمول مدّ بالقشطة      |
| ١:١,٠٠              | ٠      | ٠,١    | ٠      | ٠,٣   | ٠,١                                    | ١,٨                                   | ٣٦,٦            | ١٠,٥                      | ٠,٠١                                     | ٠                                   | ٠,٨                      | ٧,٣    | ٨,٢         | معمول مدّ بالجوز       |
| ١:١,٠٠              | ٠      | ٠,١    | ٠      | ٠,٦   | ٠,٣                                    | ٤,٨                                   | ٦٠,٩            | ١٨,٤                      | ٠,٠١                                     | ٠                                   | ٢,١                      | ١٢,٢   | ١٤,٤        | معمول بالفتق           |
| ١:٥,٠:٢,٠           | ٠,٣    | ٠,٥    | ٠,٢    | ٦   | ١٠,٣                                   | ١٤                                    | ٥٢,٦            | ٢٤,٤                      | ٠,١٣                                     | ٢,٢                                 | ٦,١                      | ١٠,٥   | ١٩,١        | معمول بالجوز           |
| ١:٨,٠:٤,٠           | ٠,٤    | ٠,٨    | ٠,٤    | ٠   | ١٥,٨                                   | ١٦,١                                  | ٤٣,٢            | ٢٤,٦                      | أثر                                      | ٣,٤                                 | ٧                        | ٨,٦    | ١٩,٢        | مدلوقة                 |
| ١:٥,٠٠              | ٠,١    | ٠,٥    | ٠      | ٣,١   | ١,٨                                    | ٨,٥                                   | ٣٦,٢            | ١٤,٧                      | ٠,٠٧                                     | ٠,٤                                 | ٣,٧                      | ٧,٢    | ١١,٥        | مفروكة بالقشطة         |
| ١:١٠٠               | ٠,٢    | ٠      | ٠      | ١,١   | ٠,٣                                    | ٠,٧                                   | ٦٣,٢            | ١٦,٧                      | ٠,٠٣                                     | ٠                                   | ٠,٣                      | ١٢,٦   | ١٣,١        | مفتّحة                 |
| ١:٢,٣:٤             | ١,٢    | ٣,٢    | ٤      | ٠   | ٤٥,٧                                   | ١٨,٤                                  | ١٢,٥            | ٢٦,٥                      | أثر                                      | ١٠                                  | ٨,١                      | ٢,٥    | ٢٠,٧        | مهلبيّة                |
| ١:١٠٠               | ٠,٢    | ٠      | ٠      | ٠,٩   | ٠,٢                                    | ٠,٣                                   | ١٨,٩            | ٥,١                       | ٠,٠٢                                     | ٠                                   | ٠,١                      | ٣,٧    | ٤           | نمّورة                 |
| ١:٢,٠٠              | ٠      | ٠,٢    | ٠      | ٣,٢   | ٠,٤                                    | ٣,١                                   | ٢٤,٢            | ٨,٢                       | ٠,٠٧                                     | ٠                                   | ١,٣                      | ٤,٨    | ٦,٤         | عثمليّة                |
| ١:٢,٠٠              | ٠,٣    | ٠,٢    | ٠      | ١,٧   | ٢,٣                                    | ٣,٥                                   | ٣٦,٩            | ١٢,١                      | ٠,٠٤                                     | ٠,٥                                 | ١,٥                      | ٧,٣    | ٩,٥         | رزّ بالحليب            |
| ١:١٠٠               | ٠      | ٠      | ٠      | أثر   | أثر                                    | ٠,٦                                   | ٢٠,٥            | ٥,٦                       | أثر                                      | ٠                                   | ٠,٢                      | ٤,١    | ٤,٤         | سنيورة                 |
| ١:٣,٠٠              | ٠      | ٠,٣    | ٠      | ١٠,٣  | ١                                      | ١١,١                                  | ٦٨,١            | ٢٤,٣                      | ٠,٢٣                                     | ٠,٢                                 | ٤,٩                      | ١٣,٦   | ١٩          | صفوف                   |
| ١:٤,٠٠              | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ٤,٧   | ٢,١                                    | ٨                                     | ٣٧,٣            | ١٤,٨                      | ٠,١٠                                     | ٠,٤                                 | ٣,٥                      | ٧,٤    | ١١,٦        | شعبيّيات               |
| ١:٧,٠:١,٠           | ٠,٢    | ٠,٧    | ٠,١    | ٠   | ٦                                      | ١٣,٧                                  | ٤٣,٥            | ٢٠,٦                      | أثر                                      | ١,٣                                 | ٦                        | ٨,٧    | ١٦,١        | ورد الشّام             |
| ١:١٠٠               | ٠      | ٠      | ٠      | ٣,٢   | ٠                                      | ٢,٣                                   | ٦٥,٣            | ١٨,٢                      | ٠,٠٧                                     | ٠                                   | ١                        | ١٣     | ١٤,٢        | زنود السّت             |

**الجدول ١٩.** نسب الأحماض الدهنية والقيمة المتوسطة لإجمالي الأحماض الدهنية في ١٠٠ غرام من الحلويات العربية التي تم جمعها من متجر حلويات أحدهما ذو أسعار زهيدة والآخر ذو أسعار باهظة ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكبونة من ٢٠٠٠ سرعة حرارية.

| نسب الأحماض الدهنية |        |        |        | نسبة المساهمات اليومية في حمية مكبونة من ٢٠٠٠ سرعة حرارية |  |                                       |                          |        | في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (لكل غرام) |  |                                     |                          | الحلويات العربية |                   |
|---------------------|--------|--------|--------|---|--|---------------------------------------|--------------------------|--------|--|--|-------------------------------------|--------------------------|------------------|-------------------|
| نسبة ٤              | نسبة ٣ | نسبة ٢ | نسبة ١ | الأحماض الدهنية المتحوّلة                                 | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة | الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الأحماض الدهنية المشبّعة | الدهون | الأحماض الدهنية المتحوّلة                | الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة | أحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة | الأحماض الدهنية المشبّعة |                  | الدهون            |
| ١:٧,٠:١,٠           | ٠,٢    | ٠,٧    | ٠,١    | ٢,٤   | ٨,٧                                    | ٢١,٤                                  | ٩٢,٨                     | ٣٠     | ٠,٠٥                                     | ١,٩                                    | ٩,٤                                 | ١٢                       | ٢٣,٤             | بقلاوة مشكّل      |
| ١:١,٠:٠             | ٠,١    | ٠,١    | ٠      | ٥,١   | ٠,٩                                    | ٣,١                                   | ٥٥,٨                     | ١١,٤   | ٠,١١                                     | ٠,٢                                    | ١,٣                                 | ٧,٢                      | ٨,٩              | حلاوة الجبن       |
| ١:٤,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ٢,٧   | ١,٥                                    | ٤,٤                                   | ٣٣                       | ٨,٥    | ٠,٠٦                                     | ٠,٣                                    | ١,٩                                 | ٤,٣                      | ٦,٦              | قطايف بالقشطة     |
| ١:٠:٠               | ٠,١    | ٠      | ٠      | ٢,٧   | ٠,٤                                    | ٢,٢                                   | ٨٥,٣                     | ١٥,٧   | ٠,٠٦                                     | ٠,١                                    | ٠,٩                                 | ١١,١                     | ١٢,٢             | كنافة بالجبن      |
| ١:٢,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٢    | ٠      | ٠,٦   | ١,٥                                    | ٥                                     | ٧٢,٣                     | ١٥,٣   | ٠,٠١                                     | ٠,٣                                    | ٢,٢                                 | ٩,٤                      | ١٢               | معكرون            |
| ١:٤,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ٣,٥   | ٢,٦                                    | ١١,٨                                  | ٨٨,٤                     | ٢٢,٣   | ٠,٠٨                                     | ٠,٥                                    | ٥,٢                                 | ١١,٥                     | ١٧,٤             | معمول بالتمر      |
| ١:٢,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٢    | ٠      | ٢,٢   | ١,٦                                    | ٥,٢                                   | ٦٠,٩                     | ١٣,٦   | ٠,٠٥                                     | ٠,٣                                    | ٢,٣                                 | ٧,٩                      | ١٠,٦             | معمول مدّ بالقشطة |
| ١:١,٠:٠             | ٠,١    | ٠,١    | ٠      | ٤,٦   | ١,٣                                    | ٦,٧                                   | ١٢١,٧                    | ٢٤,٦   | ٠,١٠                                     | ٠,٣                                    | ٢,٩                                 | ١٥,٨                     | ١٩,٢             | معمول مدّ بالجوز  |
| ١:٥,٠:١,٠           | ٠,٣    | ٠,٥    | ٠,١    | ٩,٢   | ١٠,٥                                   | ١٥,٦                                  | ٩٣,١                     | ٢٧,٥   | ٠,٢٠                                     | ٢,٣                                    | ٦,٨                                 | ١٢,١                     | ٢١,٥             | معمول بالجوز      |
| ١:٢,٠:٠             | ٠,٢    | ٠,٢    | ٠      | ٢,٤   | ٣,٣                                    | ٥,٧                                   | ٧٦,٣                     | ١٦,٩   | ٠,٠٥                                     | ٠,٧                                    | ٢,٥                                 | ٩,٩                      | ١٣,٢             | مفروكة بالقشطة    |
| ١:٣,٠:٠             | ٠,٢    | ٠,٣    | ٠      | ٣,٩   | ١,٤                                    | ٣,٣                                   | ٣٠,٨                     | ٧,٥    | ٠,٠٩                                     | ٠,٣                                    | ١,٤                                 | ٤                        | ٥,٩              | نمّورة            |
| ١:١,٠:٠             | ٠,٢    | ٠,١    | ٠      | ٤   | ١,٥                                    | ٣,٢                                   | ١١٠,٦                    | ٢٠,٨   | ٠,٠٩                                     | ٠,٣                                    | ١,٤                                 | ١٤,٣                     | ١٦,٢             | عثمالية           |
| ١:٣,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٣    | ٠      | ١٢,٣  | ٣,١                                    | ١٤                                    | ١٢٨,١                    | ٣٠,٥   | ٠,٢٧                                     | ٠,٦                                    | ٦,١                                 | ١٦,٦                     | ٢٣,٨             | سنيورة            |
| ١:٤,٠:٠             | ٠,١    | ٠,٤    | ٠      | ٨,٤   | ٢,٢                                    | ٨                                     | ٦٣,٣                     | ١٥,٩   | ٠,١٩                                     | ٠,٥                                    | ٣,٥                                 | ٨,٢                      | ١٢,٤             | صفوف              |

**الجدول ٢٠. محتوى الكربوهيدرات، والدهون، والبروتين، والرماد، والرطوبة، والطاقة في الحلويات العربية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.**

| الحلويات العربية       | الكميات في ١٠٠ غرام من الحصة المأكولة (لكل غرام) |            |              |            |            |            |              |            |            | قيمة المساهمات اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |
|------------------------|--|------------|--------------|------------|------------|------------|--------------|------------|------------|---|
|                        | الرطوبة  | الرماد     | الكربوهيدرات | البروتين   | الدهون     | الطاقة     | الكربوهيدرات | البروتين   | الدهون     |   |
| بقلاوة مشكّل           | ٧  | ١,١        | ٦٤           | ٦,٦        | ٢٧,٣       | ٤٧٤        | ٢٣,٢         | ١٣,٢       | ٢٨         | ٢٣,٧  |
| بقلاوة مشكّل لايت      | ٧,٦  | ١          | ٦١,٩         | ٧,١        | ٢٨,٧       | ٤٧٨        | ٢٢,٥         | ١٤,٢       | ٢٩,٤       | ٢٣,٩  |
| برازق                  | ١,٥  | ١,٣        | ٤٩           | ١٥,٣       | ٤٢,١       | ٥٥٣        | ١٧,٨         | ٣٠,٦       | ٤٣,٢       | ٢٧,٧  |
| بندقية                 | ٤,٨  | ١,٥        | ٦٤,١         | ١١,٥       | ٢٣,٢       | ٤٦٥        | ٢٣,٣         | ٢٣         | ٢٣,٨       | ٢٣,٣  |
| داعوقية                | ٢٧,٤   | ٠,٧        | ٥٢,٨         | ٧,٣        | ١٥,١       | ٣٤٧        | ١٩,٢         | ١٤,٦       | ١٥,٥       | ١٧,٤  |
| فستقية                 | ٤,٨  | ١,٨        | ٥٩,٧         | ١٩,٢       | ١٨,٥       | ٤٤٦        | ٢١,٧         | ٣٨,٤       | ١٩         | ٢٢,٣  |
| غريبة                  | ٤,٢  | ٠,٤        | ٦٢,٩         | ٦,٨        | ٣٢,٩       | ٥١٠        | ٢٢,٨         | ١٣,٦       | ٣٣,٨       | ٢٥,٥  |
| حلاوة                  | ٣,٨  | ١,٧        | ٤٥,٧         | ١٦,٨       | ٤١         | ٥٣٨        | ١٦,٦         | ٣٣,٦       | ٤٢,١       | ٢٦,٩  |
| حلاوة لايت             | ٠,٧  | ١,٤        | ٥٧,٥         | ١٢,٦       | ٣٥,٦       | ٥٣١        | ٢٠,٩         | ٢٥,٢       | ٣٦,٥       | ٢٦,٦  |
| حلاوة الجبن            | ٤٥,٤   | ١,٣        | ٣٦,٧         | ٩,٧        | ٨,٨        | ٢٤٨        | ١٣,٣         | ١٩,٤       | ٩          | ١٢,٤  |
| عشّ البلب              | ٥,٢  | ١          | ٦٥,٨         | ٧,٥        | ٢٦,٢       | ٤٧٨        | ٢٣,٩         | ١٥         | ٢٦,٩       | ٢٣,٩  |
| كلاج بالقشطة           | ٥٥   | ٠,٨        | ٣٣           | ٣,٦        | ٩,٧        | ٢١٥        | ١٢           | ٧,٢        | ١٠         | ١٠,٨  |
| كرابيج بالجوز مع كريما | ١٧,٨   | ٠,٦        | ٦١,١         | ٧,٦        | ١٦,٥       | ٣٩١        | ٢٢,٢         | ١٥,٢       | ١٦,٩       | ١٩,٦  |
| قطايف بالقشطة          | ٤٤,٥   | ٠,٨        | ٤٠,٥         | ٦          | ١٠,٥       | ٢٦٠        | ١٤,٧         | ١٢         | ١٠,٧       | ١٣  |
| كنافة بالقشطة بالكمك   | ٤٢   | ٠,٩        | ٤٢,٢         | ٨,١        | ٨,٧        | ٢٦٢        | ١٥,٣         | ١٦,٢       | ٨,٩        | ١٣,١  |
| كنافة بالجبن           | ٤٢,٦   | ٠,٦        | ٤٠,٤         | ٦,١        | ١٣,٢       | ٢٧٩        | ١٤,٦         | ١٢,٢       | ١٣,٥       | ١٤  |
| معكرون                 | غير متوقّر                                       | غير متوقّر | غير متوقّر   | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر   | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر  |
| معكرون و مشبّك         | ٥,٢  | ٠,٢        | ٧٧,١         | ٣,٥        | ١٧,٩       | ٤٤٨        | ٢٨           | ٧          | ١٨,٤       | ٢٢,٤  |
| معمول بالتمر           | ١١,٨   | ١          | ٦٨,٤         | ٦,٦        | ١٥,٦       | ٤١٠        | ٢٤,٨         | ١٣,٢       | ١٦         | ٢٠,٥  |
| معمول مدّ بالقشطة      | ٣٧,٢   | ٠,٩        | ٤٩,٦         | ٥,٣        | ٨,٩        | ٢٨٣        | ١٨           | ١٠,٦       | ٩,٢        | ١٤,٢  |
| معمول مدّ بالجوز       | ١٢,٩   | ٠,٨        | ٥٨,٨         | ٨          | ٢٥         | ٤٤٣        | ٢١,٣         | ١٦         | ٢٥,٦       | ٢٢,٢  |
| معمول بالفستق          | ١٤,٥   | ٠,٨        | ٥٣,٣         | ١٠,٤       | ٢٦,٩       | ٤٤٤        | ١٩,٣         | ٢٠,٨       | ٢٧,٦       | ٢٢,٢  |
| معمول بالجوز           | ٨,٩  | ٠,٦        | ٦٦,٢         | ١٠         | ١٨,٣       | ٤٣٣        | ٢٤           | ٢٠         | ١٨,٨       | ٢١,٧  |
| مدلوقة                 | ٢٩,٣٦  | ١,١        | ٥١,١         | ٨          | ١٣         | ٣٢٨        | ١٨,٥         | ١٦         | ١٣,٤       | ١٦,٤  |
| مفروكة بالقشطة         | ١٠,١   | ٠,٨        | ٧١,١         | ٤,٣        | ١٧,٥       | ٤٢٥        | ٢٥,٨         | ٨,٦        | ١٨         | ٢١,٣  |
| مفروكة بالفستق         | غير متوقّر                                       | غير متوقّر | غير متوقّر   | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر   | غير متوقّر | غير متوقّر | غير متوقّر  |
| مفتّحة                 | ٢٦,٣   | ٠,٧        | ٥٩,٢         | ٥,٩        | ١٠,١       | ٣٣٢        | ٢١,٥         | ١١,٨       | ١٠,٣       | ١٦,٦  |
| مهلبية                 | ٥٥,٤   | ١,١        | ٣١,٦         | ٦,٢        | ٧,٣        | ٢٠٣        | ١١,٤         | ١٢,٤       | ٧,٥        | ١٠,٢  |
| مشبّك                  | ١٣,٥   | ٠,١        | ٧١,٥         | ٢,١        | ١٦,٤       | ٤١٠        | ٢٦           | ٤,٢        | ١٦,٨       | ٢٠,٥  |
| نقورة                  | ١٤,٣   | ٠,٤        | ٧٥,٤         | ٣          | ٨,٨        | ٣٧٦        | ٢٧,٤         | ٦          | ٩          | ١٨,٨  |
| عثمية                  | ٤٨,٤   | ١,٣        | ٢٧           | ٩,٣        | ١٧,٩       | ٢٧١        | ٩,٨          | ١٨,٦       | ١٨,٤       | ١٣,٦  |
| رزّ بالحليب            | ٥٤,٢   | ١,٣        | ٣٢,٧         | ٦,٧        | ٦,٥        | ٢٠٤        | ١١,٨         | ١٣,٤       | ٦,٧        | ١٠,٢  |
| سنيرة                  | ٢,٣  | ١          | ٦٨,٧         | ٧,٤        | ٢٦,٤       | ٤٩٠        | ٢٤,٩         | ١٤,٨       | ٢٧,١       | ٢٤,٥  |
| صفوف                   | ٢٠,٦   | ٠,٧        | ٥٥,٢         | ٦,٣        | ٢٢         | ٤٠١        | ٢٠           | ١٢,٦       | ٢٢,٦       | ٢٠,١  |
| شعبيّات                | ٣٩,٤   | ٠,٥        | ٣٩,١         | ٩,٥        | ١٤,٧       | ٢٩٨        | ١٤,٢         | ١٩         | ١٥,١       | ١٤,٩  |
| ورد الشّام             | ٤٦,٩   | ١,٢        | ٣٤,٤         | ٨,٢        | ١١,٩       | ٢٥٤        | ١٢,٥         | ١٦,٤       | ١٢,٢       | ١٢,٧  |
| زنود السنّ             | ٤٠,٣   | ٠,٣        | ٤١           | ٤,٥        | ١٧,٨       | ٣٠٧        | ١٤,٩         | ٩          | ١٨,٢       | ١٥,٤  |

**الجدول ٢١. محتوى الألياف، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي في الحلويات العربية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.**

| قيمة المساهمات اليومية في حمية مكونة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |              |             |           | في ١٠٠ غرام من الحصة المأكولة (لكل غرام) |              |             |           | الحلويات العربية       |
|--|--------------|-------------|-----------|--|--------------|-------------|-----------|------------------------|
| الفيتامين سي   | الفيتامين هـ | الفيتامين أ | الألياف   | الفيتامين سي                             | الفيتامين هـ | الفيتامين أ | الألياف   |                        |
| ٢,٢  | ٦,٦          | ٠,٩         | ٤٢,١      | ٢  | ١            | ٨,١         | ١١,٨      | بقلاوة مشكل            |
| أثر  | ٨            | ١,٤         | ٤٢,٥      | أثر                                      | ١,٢          | ١٣          | ١١,٩      | بقلاوة مشكل لايت       |
| ٨,٨  | أثر          | أثر         | ١٤,٦      | ٨  | أثر          | أثر         | ٤,١       | برازق                  |
| ١,١  | ٣١,٣         | أثر         | ٢٦,٤      | ١  | ٤,٧          | أثر         | ٧,٤       | بندقية                 |
| ٢,٢  | أثر          | أثر         | ٣١,٤      | ٢  | أثر          | أثر         | ٨,٨       | داعوقية                |
| أثر  | ٨,٦          | أثر         | ٣٠,٧      | أثر                                      | ١,٣          | أثر         | ٨,٦       | فستقية                 |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٧,٥       | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٢,١       | غريبة                  |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١٣,٩      | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٣,٩       | حلاوة                  |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١٢,١      | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٣,٤       | حلاوة لايت             |
| ٢,٢  | أثر          | أثر         | ٢٤,٢      | ٢  | أثر          | أثر         | ٦,٨       | حلاوة الجبن            |
| ٣,٣  | ٠,٧          | ٠,٩         | ٣٥,٧      | ٣  | ٠,١          | ٨,٤         | ١٠        | عش البلبل              |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١٦,٤      | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٤,٦       | كلاج بالقشطة           |
| أثر  | أثر          | ١,٧         | ١٤,٢      | أثر                                      | أثر          | ١٥,٧        | ٤         | كرايبج بالجوز مع كريما |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٦,٧       | أثر                                      | أثر          | أثر         | ١,٩       | قطايف بالقشطة          |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١١        | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٣,١       | كنافة بالقشطة بالكمك   |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١١        | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٣,١       | كنافة بالجبن           |
| أثر  | أثر          | أثر         | غير متوفر | غير متوفر                                | غير متوفر    | غير متوفر   | غير متوفر | معكرون                 |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٥,٣       | أثر                                      | أثر          | أثر         | ١,٥       | معكرون ومشبك           |
| ١,٥  | أثر          | أثر         | ٢٥        | ١,٤                                      | أثر          | أثر         | ٧         | معمول بالتمر           |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٣١,٤      | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٨,٨       | معمول مذ بالقشطة       |
| ٢,٢  | ١٣,٣         | ١,٤         | ١٣,٩      | ٢  | ٢            | ١٣,٤        | ٣,٩       | معمول مذ بالجوز        |
| أثر  | أثر          | ١,٤         | ٢٢,١      | أثر                                      | أثر          | ١٢,٧        | ٦,٢       | معمول بالفستق          |
| أثر  | أثر          | ٠,٩         | ٢٦,٧      | أثر                                      | أثر          | ٨,٩         | ٧,٥       | معمول بالجوز           |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١٨,٥      | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٥,٢       | مدلوقة                 |
| أثر  | أثر          | أثر         | ١٠        | أثر                                      | أثر          | أثر         | ٢,٨       | مفروكة بالقشطة         |
| أثر  | أثر          | أثر         | غير متوفر | غير متوفر                                | غير متوفر    | غير متوفر   | غير متوفر | مفروكة بالفستق         |
| ٢,٢  | أثر          | أثر         | ١٠,٧      | ٢  | أثر          | أثر         | ٣         | مفتقة                  |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٤,٢       | أثر                                      | أثر          | أثر         | ١,٢       | مهلبية                 |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٢,٨       | ٠,١                                      | أثر          | أثر         | ٠,٨       | مشبك                   |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٣٠        | ١  | أثر          | أثر         | ٨,٤       | نقورة                  |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٨,٩       | ١  | أثر          | أثر         | ٢,٥       | عثلية                  |
| أثر  | أثر          | أثر         | أثر       | ١  | أثر          | أثر         | أثر       | رز بالحليب             |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٦,٤       | ١  | أثر          | أثر         | ١,٨       | سنيورة                 |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٨,٩       | ١  | أثر          | أثر         | ٢,٥       | صفوف                   |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٣,٥       | ١  | أثر          | أثر         | ١         | شعبيبات                |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٨,٢       | ١  | أثر          | أثر         | ٢,٣       | ورد الشام              |
| أثر  | أثر          | أثر         | ٧,١       | ١  | أثر          | أثر         | ٢         | زوند الست              |

الجدول ٢٢. قائمة البدائل للحلويات العربية الأكثر استهلاكًا.

| الحلويات العربية       | البديل لكل ١٠٠ غرام | حجم الحصص (مقياس غرام) | البديل حسب حجم الحصة | الكمية لكل حصة بمقياس غرام وكيلو كالوري |           |           |
|------------------------|---------------------|------------------------|----------------------|---|-----------|-----------|
|                        |                     |                        |                      | الكربوهيدرات                            | البروتين  | الدهون    |
| بقلاوة مشكل            | ٣,١,٤,٤             | ٢٣                     | ١,٤,٧                | ١,٥١                                    | ٤,٨       | ١٠٩       |
| بقلاوة مشكل لايت       | ٣,٢,٥,٤,٥,٥         | ٢٤                     | ١,٤,٨                | ١,٧                                     | ٥,٣       | ١١٤       |
| برازق                  | ٣,١,٤,٤,٤           | ٣٠                     | ١,٤,٧                | ٤,٥                                     | ٩,٨       | ١٦٥       |
| بندقية                 | ٣,١,٤,٤,٤           | ٢٣                     | ١,٤,٧                | ٢,٦                                     | ٤,١       | ١٠٦       |
| داعوقية                | ٢,٥,٤,٤,٤           | ٢٨                     | ١,٤,٧                | ٢                                       | ٣,٣       | ٩٧        |
| فستقية                 | ٤,١,٤,٤,٤           | ٢٥                     | ١,٤,٩                | ٤,٨                                     | ٣,٦       | ١١١       |
| غريبة                  | ٣,١,٤,٤,٤           | ٢٤                     | ١٥                   | ١,٦                                     | ٦,١       | ١١٧       |
| حلوة                   | ٣,١,٤,٤,٤           | ٣٣                     | ١٥                   | ٥,٥                                     | ١٠,٥      | ١٧٢       |
| حلوة لايت              | ٤,١,٤,٤,٤           | ٢٦                     | ١,٤,٩                | ٣,٢                                     | ٧,٢       | ١٣٨       |
| حلوة الجبن             | ١,٤,٤,٤,٤           | ٤١                     | ١٥                   | ٣,٩                                     | ٢,٨       | ٩٩        |
| عش البلبل              | ٣,١,٤,٤,٤           | ٢٣                     | ١٥,١                 | ١,٧                                     | ٤,٧       | ١٠٥       |
| كلاج بالقشطة           | ٢,١,٤,٤,٤           | ٤٥                     | ١٤,٨                 | ١,٦                                     | ٣,٤       | ٩٦        |
| كرايبج بالجوز مع كريما | ٤,١,٤,٤,٤           | ٢٤                     | ١٤,٦                 | ١,٨                                     | ٣         | ٩٣        |
| قطايف بالقشطة          | ٢,١,٤,٤,٤           | ٣٧                     | ١٤,٩                 | ٢,٢                                     | ٣         | ٩٦        |
| كنافة بالقشطة بالكمك   | ١,٧,٥,٤,٤           | ٣٥                     | ١٤,٧                 | ٢,٨                                     | ٢,٣       | ٩١        |
| كنافة بالجبن           | ٢,١,٤,٤,٤           | ٣٧                     | ١٤,٩                 | ٢,٢                                     | ٣,٨       | ١٠٣       |
| معكرون                 | غير متوفر           | غير متوفر              | غير متوفر            | غير متوفر                               | غير متوفر | غير متوفر |
| معكرون ومشبك           | ٣,٢,٢,٤,٤           | ١٩                     | ١٤,٦                 | ٠,٦                                     | ٢,٦       | ٨٥        |
| معمول بالتمر           | ٣,٢,٤,٤,٤           | ٢٢                     | ١٥                   | ١,٤                                     | ٢,٦       | ٩٠        |
| معمول مدّ بالقشطة      | ٣,١,٤,٤,٤           | ٣٠                     | ١٤,٨                 | ١,٥                                     | ٢,١       | ٨٥        |
| معمول مدّ بالجوز       | ٢,٥,٤,٤,٤           | ٢٥                     | ١٤,٧                 | ٢                                       | ٤,٨       | ١١٠       |
| معمول بالفستق          | ٣,٥,٤,٤,٤           | ٢٨                     | ١٤,٩                 | ٢,٩                                     | ٥,٨       | ١٢٤       |
| معمول بالجوز           | ٣,٢,٥,٤,٤           | ٢٢                     | ١٤,٥                 | ٢,٢                                     | ٣,١       | ٩٥        |
| مدلوقة                 | ٢,٢,٥,٤,٤           | ٢٩                     | ١٤,٨                 | ٢,٣                                     | ٢,٩       | ٩٥        |
| مفروكة بالقشطة         | ٣,٥,٤,٤,٤           | ٢١                     | ١٤,٩                 | ٠,٩                                     | ٢,٨       | ٨٩        |
| مفروكة بالفستق         | غير متوفر           | غير متوفر              | غير متوفر            | غير متوفر                               | غير متوفر | غير متوفر |
| مفتقة                  | ٢,٢,٤,٤,٤           | ٢٥                     | ١٤,٨                 | ١,٤                                     | ١,٩       | ٨٣        |
| مهلبية                 | ١,٤,٤,٤,٤           | ٤٧                     | ١٤,٨                 | ٢,٩                                     | ٢,٦       | ٩٥        |
| مشبك                   | ٢,٥,٢,٢,٤,٤         | ٢١                     | ١٥                   | ٠,٤                                     | ٢,٦       | ٨٢        |
| نقورة                  | ٣,٢,٥,٤,٤           | ٢٠                     | ١٥                   | ٠,٦                                     | ١,٣       | ٧٥        |
| عثمية                  | ١,٤,٤,٤,٤           | ٥٥                     | ١٤,٨                 | ٥,١                                     | ٧,٧       | ١٤٩       |
| رز بالحليب             | ١,٤,٤,٤,٤           | ٤٦                     | ١٥                   | ٣                                       | ٢,٣       | ٩٢        |
| سنيورة                 | ٣,٢,٥,٤,٤           | ٢٢                     | ١٥,١                 | ١,٦                                     | ٤,٥       | ١٠٧       |
| صفوف                   | ٣,٢,٥,٤,٤           | ٢٧                     | ١٤,٩                 | ١,٧                                     | ٤,٦       | ١٠٨       |
| شعبيات                 | ١,٥,٤,٤,٤           | ٣٨                     | ١٤,٨                 | ٣,٦                                     | ٤,٣       | ١١٣       |
| ورد الشام              | ١,٢,٥,٤,٤           | ٤٤                     | ١٥,١                 | ٣,٦                                     | ٤         | ١٠٩       |
| زنود الست              | ٢,٥,٤,٤,٤           | ٣٦                     | ١٤,٧                 | ١,٦                                     | ٥         | ١١٠       |

**الجدول ٢٣.** القيمة اليومية لحصة واحدة من الحلويات العربية لكل من الكربوهيدرات، والبروتين، والدهون، والطاقة، والأحماض الدهنية المشبعة، والأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة، والدهون المتحوّلة، والفيتامين أ، والفيتامين د، والفيتامين هـ، والفيتامين سي، والألياف، وإجمالي السكر، والملح، والحديد.

| الحلويات العربية      | حجم الحصة<br>(مقياس غرام) | القيم اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |              |              |            |             |              |              |            |             |              |              | الكميات لكل حصة بمقياس غرام |  |  |
|-----------------------|---------------------------|--|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|-----------------------------|--|--|
|                       |                           | الفيتامين أ                                      | الفيتامين هـ | الفيتامين سي | الألياف    | الفيتامين أ | الفيتامين هـ | الفيتامين سي | الألياف    | الفيتامين أ | الفيتامين هـ | الفيتامين سي |                             |  |  |
| بقلاوة مشكل           | ٢٣                        | ٥,٣  | ٣            | ٦,٢          | ٥,٤        | ٩,٦         | ٠,٢          | ١,٥          | ٠,٥        | ٢,٧         | ١,٨          | ٠,٢          | ٠,٤                         |  |  |
| بقلاوة مشكل لايت      | ٢٤                        | ٥,٤  | ٣,٤          | ٦,٨          | ٥,٧        | ١٠,٢        | ٠,٣          | ١,٩          | أثر        | ٢,٨         | ٣,١          | ٠,٢          | أثر                         |  |  |
| برازق                 | ٣٠                        | ٥,٣  | ٩,١          | ١٢,٦         | ٨,٢        | ٤,٣         | أثر          | أثر          | ١,٢        | أثر         | أثر          | أثر          | ٢,٤                         |  |  |
| بندقية                | ٢٣                        | ٥,٣  | ٥,٢          | ٥,٣          | ٥,٣        | ٦           | أثر          | ٧,٢١         | ٠,٢        | ١,٧         | أثر          | ١            | ٠,٢                         |  |  |
| داعوقية               | ٢٨                        | ٥,٣  | ٤            | ٤,٢          | ٤,٨        | ٨,٨         | أثر          | أثر          | ٠,٦        | ٢,٤         | أثر          | أثر          | ٠,٥                         |  |  |
| فستقية                | ٢٥                        | ٥,٤  | ٩,٦          | ٤,٦          | ٥,٥        | ٧,٦         | أثر          | ٢,١          | أثر        | ٢,١         | أثر          | ٠,٣          | أثر                         |  |  |
| غريبة                 | ٢٤                        | ٥,٤  | ٣,٢          | ٧,٩          | ٥,٨        | ١,٨         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٥         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| حلاوة                 | ٣٣                        | ٥,٤  | ١١           | ١٣,٥         | ٨,٦        | ٤,٦         | أثر          | أثر          | أثر        | ١,٢         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| حلاوة لايت            | ٢٦                        | ٥,٤  | ٦,٥          | ٩,٢          | ٦,٩        | ٣,١         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٨         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| حلاوة الجبن           | ٤١                        | ٥,٤  | ٧,٩          | ٣,٦          | ٤,٩        | ٩,٩         | أثر          | أثر          | أثر        | ٢,٧         | أثر          | أثر          | ٠,٨                         |  |  |
| عشّ البلبيل           | ٢٣                        | ٥,٥  | ٣,٤          | ٦            | ٥,٢        | ٨,٢         | ٠,٢          | ٠,١          | ٠,٧        | ٢,٣         | ١,٩          | أثر          | ٠,٦                         |  |  |
| كلّج بالفشة           | ٤٥                        | ٥,٤  | ٣,٢          | ٤,٣          | ٤,٨        | ٧,٣         | أثر          | أثر          | أثر        | ٣           | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| كرايبج بالجوز مع كريم | ٢٤                        | ٥,٣  | ٣,٦          | ٣,٩          | ٤,٦        | ٣,٤         | ٠,٤          | أثر          | أثر        | ٠,٩         | ٣,٧          | أثر          | أثر                         |  |  |
| قطايف بالفشة          | ٣٧                        | ٥,٤  | ٤,٤          | ٣,٨          | ٤,٨        | ٢,٥         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٧         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| كنافة بالفشة بالكعك   | ٣٥                        | ٥,٣  | ٥,٦          | ٣            | ٤,٥        | ٣,٨         | أثر          | أثر          | أثر        | ١           | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| كنافة بالجبن          | ٣٧                        | ٥,٤  | ٤,٥          | ٤,٨          | ٥,١        | ٤,١         | أثر          | أثر          | أثر        | ١,١         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| معكرون                | غير متوفّر                | غير متوفّر                                       | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر | غير متوفّر  | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر | غير متوفّر  | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر                  |  |  |
| معكرون ومشبك          | ١٩                        | ٥,٣  | ١,٣          | ٣,٤          | ٤,٢        | ١           | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٢         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| معمول بالتمر          | ٢٢                        | ٥,٤  | ٢,٩          | ٣,٤          | ٤,٥        | ٥,٥         | أثر          | أثر          | أثر        | ١,٥         | أثر          | أثر          | ٠,٣                         |  |  |
| معمول مدّ بالفشة      | ٣٠                        | ٥,٤  | ٣,١          | ٢,٦          | ٤,٢        | ٩,٤         | أثر          | أثر          | أثر        | ٢,٦         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| معمول مدّ بالجوز      | ٢٥                        | ٥,٣  | ٤            | ٦,٢          | ٥,٥        | ٣,٤         | ٠,٣          | ٣,٣          | ٠,٥        | ٠,٩         | ٣,٣          | ٠,٥          | ٠,٥                         |  |  |
| معمول بالفستق         | ٢٨                        | ٥,٤  | ٥,٨          | ٧,٥          | ٦,٢        | ٦,٢         | ٠,٤          | أثر          | أثر        | ١,٧         | ٣,٥          | أثر          | أثر                         |  |  |
| معمول بالجوز          | ٢٢                        | ٥,٣  | ٤,٤          | ٤            | ٤,٧        | ٥,٨         | ٠,٢          | أثر          | أثر        | ١,٦         | ١,٩          | أثر          | أثر                         |  |  |
| مدلوقة                | ٢٩                        | ٥,٣  | ٤,٦          | ٣,٧          | ٤,٧        | ٥,٣         | أثر          | أثر          | أثر        | ١,٥         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| مفروكة بالفشة         | ٢١                        | ٥,٤  | ١,٨          | ٣,٦          | ٤,٤        | ٢,١         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٥         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| مفروكة بالفستق        | غير متوفّر                | غير متوفّر                                       | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر | غير متوفّر  | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر | غير متوفّر  | غير متوفّر   | غير متوفّر   | غير متوفّر                  |  |  |
| مفتحة                 | ٢٥                        | ٥,٣  | ٢,٩          | ٢,٥          | ٤,١        | ٢,٦         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٧         | أثر          | أثر          | ٠,٥                         |  |  |
| مهلبية                | ٤٧                        | ٥,٤  | ٥,٨          | ٣,٤          | ٤,٧        | ٢           | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٥         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| مشبك                  | ٢١                        | ٥,٤  | ٠,٨          | ٣,٤          | ٤,١        | ٠,٦         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,١         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| نمّورة                | ٢٠                        | ٥,٤  | ١,٢          | ١,٧          | ٣,٧        | ٦           | أثر          | أثر          | أثر        | ١,٦         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| عشلية                 | ٥٥                        | ٥,٤  | ١٠,٢         | ٩,٨          | ٧,٤        | ٤,٩         | أثر          | أثر          | أثر        | ١,٣         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| رزّ بالحليب           | ٤٦                        | ٥,٤  | ٦,١          | ٣            | ٤,٦        | ٤,٦         | أثر          | أثر          | أثر        | أثر         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| سنيورة                | ٢٢                        | ٥,٥  | ٣,٢          | ٥,٨          | ٥,٣        | ١,٤         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٣         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| صفوف                  | ٢٧                        | ٥,٤  | ٣,٤          | ٥,٩          | ٥,٤        | ٢,٤         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٦         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| شعبيات                | ٣٨                        | ٥,٤  | ٧,٢          | ٥,٦          | ٥,٦        | ١,٣         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٣         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| ورد الشّام            | ٤٤                        | ٥,٥  | ٧,٢          | ٥,٢          | ٥,٤        | ٣,٦         | أثر          | أثر          | أثر        | ١           | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |
| زبود السّت            | ٣٦                        | ٥,٣  | ٣,٢          | ٦,٤          | ٥,٥        | ٢,٥         | أثر          | أثر          | أثر        | ٠,٧         | أثر          | أثر          | أثر                         |  |  |

**الجدول ٢٤.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والدهون المتحوّلة في ١٠٠ غرام من المواد الغذائية والاستهلاكية ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

| المنتج                    | في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة (لكلّ غرام) |       |           |           | نسبة مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |       |       |           | نسب الأحماض الدهنية |        |        |        |           |
|---------------------------|---|-------|-----------|-----------|--|-------|-------|-----------|---------------------|--------|--------|--------|-----------|
|                           | د   | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م  | د     | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م           | نسبة ١ | نسبة ٢ | نسبة ٣ | نسبة ٤    |
| خبز عربي - أبيض           | ٢,٣                                       | ٠,٦   | ٠,٤       | ١,٢       | أثر  | ٢,٩   | ٣,٢   | ٠,٩       | ٥,٥                 | ١,٨    | ٠,٦    | ٢,٨    | ١:٦,٠:٨,١ |
| خبز عربي - قمحة كاملة     | ٤   | ١,٣   | ٠,٥       | ٢,١       | أثر  | ٥,١   | ٦,٩   | ١,١       | ٩,٦                 | ١,٥    | ٠,٣    | ٤,٢    | ١:٣,٠:٥,١ |
| باغيت                     | ٠,٥                                       | ٠,١   | أثر       | ٠,٢       | أثر  | ٠,٧   | ٠,٧   | ٠,١       | ١,٢                 | ١,٧    | ٠,٤    | ٤,٣    | ١:٤,٠:٧,١ |
| بسكويت شوكولاتة كينوا     | ١٣,٤                                      | ١,٨   | ٩,٦       | ١,٩       | ٠,١  | ١٧,١  | ٨,٩   | ٢١,٩      | ٨,٧                 | ١      | ٥,٣    | ٠,٢    | ١:٣,٥:١   |
| بسكويت - دايجستيف         | ١٧,١                                      | ١٥,٦  | ١         | ٠,٣       | ٠,٥  | ٢١,٩  | ٧٨,٢  | ٢,٣       | ١,٧                 | ٢,٣٣   | ٠      | ٠,٣    | ١:١:٠     |
| بسكويت - دايجستيف لايت    | ١٣,٨                                      | ١٢,٢  | ٠,٧       | ٠,٧       | ٠,٤  | ١٧,٦  | ٦١    | ١,٧       | ٣,٥                 | ١,٨٨   | ٠      | ١      | ١:١:٠     |
| بسكويت مع الكريما         | ١٥,٥                                      | ٧,٨   | ٦         | ١,٦       | أثر  | ١٩,٨  | ٣٩    | ١٣,٦      | ٧,٦                 | أثر    | ٠,٧    | ٠,٢    | ١:٧,٠:٢,٠ |
| حبوب الإفطار              | ٢,١                                       | ٠,٩   | ٠,٨       | ٠,٣       | أثر  | ٢,٦   | ٤,٨   | ١,٨       | ١,٤                 | أثر    | ٠,٣    | ٠,٣    | ١:٨,٠:٣,٠ |
| حبوب الإفطار - الشوكولاتة | ٢,٤                                       | ٢,١   | ٠,٢       | أثر       | ٠,١  | ٣     | ١٠,٥  | ٠,٤       | ٠,٣                 | ٠,٤٤   | ٠      | ٠,٤    | ١:١:٠     |
| زبدة                      | ٨١,٤                                      | ٥٦,٤  | ٢٣        | ١,٤       | ٠,٤٩   | ١٠٤,٣ | ٢٨٢   | ٥٢,٣      | ٦,٦                 | ٢٢,٢٠  | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| زبدة لايت                 | ٦١,٥                                      | ٤٣,٤  | ١٦,٤      | ١,١       | ٠,٤٩   | ٧٨,٨  | ٢١٧,٤ | ٣٧,٣      | ٥                   | ٢٢,٣٦  | ٠      | ٠,٣    | ١:٣,٠:٠   |
| كاتو مع الكريما           | ١٦,١                                      | ١٤,٢  | ١,٤       | ٠,٣       | أثر  | ٢٠,٦  | ٧١,٣  | ٣,٣       | ١,٦                 | أثر    | ٠,١    | ٠,٢    | ١:١:٠     |
| شوكولاتة داكنة            | ٣٣,٦                                      | ٣٣,١  | ٠,٤       | أثر       | أثر  | ٤٣    | ١٦٥,٦ | ٠,٩       | ٠,١                 | أثر    | ٠      | ٠      | ٠:١:٠     |
| شوكولاتة بالحليب - ١      | ٣٦,٦                                      | ٣٦,١  | ٠,٤       | أثر       | ٠,٤  | ٤٦,٩  | ١٨٠,٦ | ١         | أثر                 | ١,٦٦   | أثر    | أثر    | ٠:١:٠     |
| شوكولاتة بالحليب - ٢      | ٣٥  | ٣٤,٧  | ٠,٢       | أثر       | أثر  | ٤٤,٨  | ١٧٣,٦ | ٠,٥       | ٠,١                 | أثر    | ٠      | ٠      | ٠:١:٠     |
| زيت الذرة                 | ١٠٠                                       | ١٠٠   | ٣١        | ٥٨,٧      | أثر  | ١٢٨,٢ | ٥١,٥  | ٧٠,٤      | ٢٦٦,٨               | ٥,٧    | ٣      | ١,٨    | ١:٣:٧,٥   |
| كرواسون زعتر - ١          | ١٦,١                                      | ١٥,١  | ٠,٨       | ٠,١       | ٠,٢  | ٢٠,٦  | ٧٥,٩  | ١,٨       | ٠,٤                 | ٠,٧٣   | ٠      | ٠,١    | ١:١:٠     |
| كرواسون زعتر - ٢          | ٢٢,٥                                      | ١٥,١  | ٥,٤       | ١,٧       | ٠,١٦   | ٢٨,٨  | ٧٥,٧  | ١٢,٤      | ٧,٧                 | ٧,١٦   | ٠,١    | ٠,٣    | ١:٣:١,٠   |
| دوناتس                    | ١٩,٦                                      | ١٢,٨  | ٦         | ٠,٦       | ٠,١٠   | ٢٥,١  | ٦٤,٣  | ١٣,٦      | ٢,٧                 | ٤,٤٥   | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| كيك إنجليزي بالشوكولاتة   | ١٨,٦                                      | ٩,١٧  | ٦,٤       | ٢,٤       | ٠,٤٨   | ٢٣,٨  | ٤٥,٨  | ١٤,٧      | ١١,١                | ٢١,٩٨  | ٠,٢    | ٠,٧    | ١:٧,٠:٢,٠ |
| بودرة الشوكولاتة الساخنة  | ٥,٤                                       | ٣,٥   | ١,٧       | ٠,١       | ٠,٢  | ٦,٩   | ١٧,٥  | ٣,٨       | ٠,٨                 | ٠,٧٤   | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| قهوة سريعة الذوبان        | ١٠,٨                                      | ١٠,٦  | ٠,١       | أثر       | ٠,٢  | ١٣,٨  | ٥٣,٣  | ٠,٢       | ٠,١                 | ٠,٩٨   | ٠      | ٠,٢    | ١:١:٠     |
| كعك عصروني                | ١,٥                                       | ٠,٢   | ٠,٥       | ٠,٧       | أثر  | ١,٩   | ١,١   | ١,١       | ٣,٤                 | أثر    | ٣,٢    | ١,٥    | ١:١,٢:٢,٣ |
| كعك دبس والكاكاو          | ١١,٩                                      | ٥,٥   | ٤,٩       | ١,٣       | ٠,٤  | ١٥,٢  | ٢٧,٩  | ١١,٢      | ٦                   | ١,٦٢   | ٠,٨    | ٠,٢    | ١:٨,٠:٢,٠ |
| كعك قرشلي                 | ٦,٩                                       | ٣,١   | ٢,٤       | ١,٣       | ٠,٣  | ٨,٨   | ١٥,٦  | ٥,٥       | ٥,٩                 | ١,٥٧   | ٠,٤    | ٠,٥    | ١:٧,٠:٤,٠ |
| زيت الزيتون               | ١٠٠                                       | ١٤,٩  | ٧٤,٣      | ١٠,٨      | أثر  | ١٢٨,٢ | ٧٤,٥  | ١٦٨,٨     | ٤٩                  | أثر    | ٠,٧    | ٤,٩    | ١:٩,٤:٧,٠ |
| خبز بالحليب               | ٣,٨                                       | ١,٩   | ٠,٩       | ٠,٨       | ٠,١٠   | ٤,٨   | ٩,٨   | ٢         | ٣,٧                 | ٤,٦    | ٠,٤    | ٠,٩    | ١:٤,٠:٤,٠ |
| بيتتي فور - ١             | ٢٥,٦                                      | ١٥,٩  | ٨,٤       | ١,٢       | ٠,٥  | ٣٢,٨  | ٧٩,٤  | ١٩        | ٥,٧                 | ٢,٣    | ٠      | ٠,١    | ١:٥,٠:٠   |
| بيتتي فور - ٢             | ٢٩,٦                                      | ٢٦,٧  | ٢,٦       | ٠,١       | ٠,٦  | ٣٧,٩  | ١٣٣,٩ | ٥,٩       | ٠,٥                 | ٢,٦    | ٠      | ٠,١    | ١:١:٠     |
| بطاطا الشيبس - ١          | ٢٩,٩                                      | ٢٠,٢  | ٩,٥       | ٠,١       | ٠,٣  | ٣٨,٣  | ١٠١,٢ | ٢١,٦      | ٠,٥                 | ١,٣    | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| بطاطا الشيبس - ٢          | ١٥,٤                                      | ٦,٥   | ٧,٩       | ٠,٩       | ٠,٥  | ١٩,٧  | ٣٢,٤  | ١٧,٩      | ٤,٣                 | ٢,١    | ٠,١    | ١,٢    | ١:٢:١,١   |
| بطاطا الشيبس لايت - ١     | ٢٦,٩                                      | ١٨,٣  | ٨,٤       | أثر       | ٠,٣  | ٣٤,٤  | ٩١,٨  | ١٩,٢      | ٠,٢                 | ١,٢    | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| بطاطا الشيبس لايت - ٢     | ٢٢,٩                                      | ١٥    | ٦,٩       | ٠,٨       | ٠,٧  | ٢٩,٣  | ٧٥,٢  | ١٥,٨      | ٣,٧                 | ٣,١    | ٠      | ٠,٤    | ١:٤,٠:٠   |
| زيت دوار الشمس            | ١٠٠                                       | ٧,٦   | ٢٩,٨      | ٦٢,٦      | أثر  | ١٢٨,٢ | ٣٨    | ٦٧,٧      | ٢٨٤,٥               | أثر    | ٨,٢    | ٣,٩    | ١:٩,٣:٢,٨ |
| طحينة                     | ٥٩,٤                                      | ١٧,١  | ٣٠        | ١٢,٢      | ٠,٦  | ٧٦,١  | ٨٥,٥  | ٦٨,١      | ٥٥,٦                | ٢,٧    | ٠,٧    | ١,٧    | ١:٧,١:٧,٠ |
| تونا معبأ بالزيت          | ٦,٨                                       | ٣,٢   | ٢         | ١,٤       | ٠,٢  | ٨,٧   | ١٦,٣  | ٤,٦       | ٦,٦                 | ٠,٩    | ٠,٤    | ٠,٧    | ١:٦,٠:٤,٠ |
| تونا معبأ بالماء          | ٠,٥                                       | ٠,٢   | ٠,٢       | ٠,٢       | أثر  | ٠,٦   | ١,٢   | ٠,٥       | ٠,١                 | ٠,١    | ٠,١    | ٠,١    | ١:٩,٠:١,٠ |
| السمن النباتي             | ٩٩  | ٤٦,٧  | ٢٧,٤      | ٢٤,٨      | أثر  | ١٢٦,٩ | ٢٣٣,٦ | ٦٢,٣      | ١١٢,٩               | أثر    | ٠,٥    | ٠,٥    | ١:٥,٠:٥,٠ |
| ويفر - شوكولاتة - ١       | ٢١,٧                                      | ١٩,٦  | ١,٤       | ٠,٥       | أثر  | ٢٧,٨  | ٩٨,٤  | ٣,٢       | ٢,٦                 | أثر    | ٠      | ٠,٤    | ١:١:٠     |
| ويفر - شوكولاتة - ٢       | ٢٤,٢                                      | ١٩,١  | ٢,٤       | ١         | ١,٥٧   | ٣١    | ٩٥,٥  | ٥,٥       | ٤,٨                 | ٧١,٥   | ٠      | ٠,٤    | ١:١:٠     |

**الجدول ٢٥.** نسب الأحماض الدهنية، ومحتوى إجمالي الأحماض الدهنية، والدهون المتحوّلة في ١٠٠ غرام من القهوة والمكسّرات ونسب مساهمتها اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية.

| المنتج                   | في ١٠٠ غرام من الحصص المأكولة |       |           |           |         | قيمة المساهمات اليومية في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حرارية |        |        |        | نسب الأحماض الدهنية |       |           |           |
|--------------------------|-------------------------------|-------|-----------|-----------|---------|---|--------|--------|--------|---------------------|-------|-----------|-----------|
|                          | د                             | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م | أ.د.م.ت | نسبة ١  | نسبة ٢ | نسبة ٣ | نسبة ٤ | د                   | أ.د.م | أ.د.أ.غ.م | أ.د.م.غ.م |
| قهوة مع هيل              | ١٦,٨                          | ١٤    | ٢,١       | ٠,٥       | ٠,٥     | ١٦,٨  | ١٤     | ٠,٢    | ٠      | ٢,٢                 | ٢,٦   | ٤,٧       | ٧٠,٣      |
| قهوة من دون هيل          | ١٧,٧                          | ١٢,٩  | ٢,٥       | ٠,٤       | ٠,٤     | ١٦,٦  | ١٢,٦   | ٠,٢    | ٠,١    | ١,٦                 | ٩,٨   | ٥,٨       | ٦٤,٦      |
| بزورات مشكّلة            | ٢٥,٧                          | ١٣,١  | ١٠,١      | ٠,٨       | ٠,٨     | ٣,٥   | ١٠,٥   | ٠,٧    | ٠,١    | ٣,٥                 | ١٠,٥  | ٢٣        | ٦٥,٩      |
| قلوبات مشكّلة            | ٥٣,٦                          | ١٠,٩  | ٣٩,٤      | ٣,١       | ٣,١     | أثر   | ١٤,٣   | ٣,٥    | ٠,٢    | أثر                 | ٨٩,٦  | ٥٤,٩      | ٦٨,٧      |
| بذور اليقطين المقشّرة    | ٥٠,٦                          | ٣٤    | ١٥,٤      | ٠,٨       | ٠,٨     | ١٣,٨  | ٣,٦    | ٠,٤    | ٠      | ١٣,٨                | ٣,٦   | ٣٥        | ١٧٠,٢     |
| بذور دوار الشمس المقشّرة | ٥٢,٥                          | ٢٦,٧  | ١٩,١      | ٠,٣٧      | ٠,٣٧    | ١٦,٧  | ٢٨,٦   | ٠,٧    | ٠,٢    | ١٦,٧                | ٢٨,٦  | ٤٣,٤      | ١٣٣,٦     |

**الجدول ٢٦.** مقارنة بين القيمة الفعلية لتحليل العناصر الغذائية الموجودة في المنتجات الغذائية الاستهلاكية وبين العناصر الغذائية المدوّنة على ملصق حقائق التغذية.

| المنتج                      | الدهون      |            | الأحماض الدهنية المشبعة |            | الأحماض الدهنية الأحادية الغير مشبعة |            | الأحماض الدهنية المتعدّدة الغير مشبعة |            | الأحماض الدهنية المتحوّلة |            |
|-----------------------------|-------------|------------|-------------------------|------------|--------------------------------------|------------|---------------------------------------|------------|---------------------------|------------|
|                             | تحليل مخبري | قائمة      | تحليل مخبري             | قائمة      | تحليل مخبري                          | قائمة      | تحليل مخبري                           | قائمة      | تحليل مخبري               | قائمة      |
| بسكويت شوكولاتة كينوا       | ١٣,٤        | ٥          | ١,٨                     | أثر        | ٩,٦                                  | غير متوفّر | ١,٩                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| بسكويت - دايجستيف           | ١٧,١        | ٢٦         | ١٥,٦                    | ١٥         | ١                                    | غير متوفّر | ٠,٣                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| بسكويت - دايجستيف لايت      | ١٣,٨        | ١٣,٥       | ١٢,٢                    | ١٣,٥       | ٠,٧                                  | غير متوفّر | ٠,٧                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| حبوب الإفطار                | ٢,١         | ٠,٤        | ٠,٩                     | ٠,١        | ٠,٨                                  | ٠,١        | ٠,٣                                   | ٠,٢        | أثر                       | ٠          |
| حبوب الإفطار - الشوكولاتة   | ٢,٤         | ٥,٢        | ٢,١                     | ٥,٢        | ٠,٢                                  | غير متوفّر | ٠                                     | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| زبدة                        | ٨١,٤        | ٨٠         | ٥٦,٤                    | ٥٤         | ٢٣                                   | غير متوفّر | ١,٤                                   | غير متوفّر | ٠,٤                       | ٦,٦        |
| زبدة لايت                   | ٦١,٥        | ٢٠         | ٤٣,٤                    | ٥٣,٣       | ١٦,٤                                 | غير متوفّر | ١,١                                   | غير متوفّر | ٠,٤                       | ٠          |
| ويغز شوكولاتة               | ٢١,٧        | ٢٥         | ١٩,٦                    | ٢١         | ١,٤                                  | غير متوفّر | ٠,٥                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| ويغز - شوكولاتة - ماركة ٢   | ٢٤,٢        | ٢٧,٢٧      | ١٩,١                    | ٩          | ٢,٤                                  | غير متوفّر | ١                                     | غير متوفّر | ١,٥                       | ٤,٥        |
| شوكولاتة بالحليب - ١        | ٣٦,٦        | ٧٣         | ٣٦,١                    | ٤٦         | ٠,٤                                  | غير متوفّر | أثر                                   | غير متوفّر | ٠                         | غير متوفّر |
| شوكولاتة داكنة              | ٣٣,٦        | ٤٠         | ٣٣,١                    | ٢٣,٣       | ٠,٤                                  | غير متوفّر | أثر                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| شوكولاتة - بيضاء            | ٣٥          | غير متوفّر | ٣٤,٧                    | غير متوفّر | ٠,٢                                  | غير متوفّر | أثر                                   | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| زيت الدرة                   | ١٠٠         | ١٠٠        | ١٠٠                     | ١٠٠        | ١٤                                   | ٣١         | ٢٤                                    | ٥٨,٧       | ٦١                        | ٠          |
| بسكويت محشوّ بالكريما       | ١٥,٥        | ١٨,٦       | ٧,٨                     | ٤,٦        | ٦                                    | غير متوفّر | ١,٦                                   | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| بودرة الشوكولاتة الساخنة    | ٥,٤         | ٥,٩        | ٣,٥                     | ٣,٧        | ١,٧                                  | غير متوفّر | ٠,١                                   | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| قهوة سريعة الذوبان (٣ في ١) | ١٠,٨        | ٩,٠٩       | ١٠,٦                    | ٩          | ٠,١                                  | غير متوفّر | ٠                                     | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| الشيبس المشويّ              | ٢٢,٩        | ٢٢         | ١٥                      | ٦          | ٦,٩                                  | غير متوفّر | ٠,٨                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| شيبس اللّيز بنكهة الجبنة    | ١٥,٤        | ١٢         | ٦,٥                     | ٣          | ٧,٩                                  | غير متوفّر | ٠,٩                                   | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| زيت الزّيتون                | ١٠٠         | ١٠٠        | ١٤,٩                    | ٢٤         | ٧٤,٣                                 | ٨٧         | ١٠,٨                                  | ٢٢         | أثر                       | ٠          |
| بطاطا الشيبس                | ٢٩,٩        | ٢٦,٦       | ٢٠,٢                    | ١٠         | ٩,٥                                  | ١٠         | ٠,١                                   | ٣,٣        | أثر                       | غير متوفّر |
| بطاطا الشيبس - لايت         | ٢٦,٩        | ٢٠         | ١٨,٣                    | ٦,٦        | ٨,٤                                  | ٦,٦        | أثر                                   | أثر        | أثر                       | ٠          |
| زيت دوار الشمس              | ١٠٠         | ١٠٠        | ٧,٦                     | ١٠         | ٢٩,٨                                 | ٢٠         | ٦٢,٦                                  | ٦٠         | أثر                       | ٠          |
| طحينة                       | ٥٩,٤        | ٦٠         | ١٧,١                    | ١٠         | ٣٠                                   | غير متوفّر | ١٢,٢                                  | غير متوفّر | أثر                       | ٠          |
| تونا معبأ بالزّيت           | ٦,٨         | ٢٦,٦       | ٣,٢                     | غير متوفّر | ٢                                    | غير متوفّر | ١,٤                                   | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| تونا معبأ بالماء            | ٠,٥         | ٣          | ٠,٢                     | غير متوفّر | ٠,٢                                  | غير متوفّر | أثر                                   | غير متوفّر | أثر                       | غير متوفّر |
| السّمّن النباتي             | ٩٩<         | ٥٦,٤       | ٤٦,٧                    | ٩,٥        | ٢٧,٤                                 | ١٩         | ٢٤,٨                                  | ٢٣         | أثر                       | غير متوفّر |

يسلّط هذا القسم من التقرير الضوء على النتائج الرئيسيّة لتحليل الأطباق التقليديّة، والحلويات العربيّة، والمواد الغذائية الاستهلاكيّة وبنقاشها.

## مقارنة بين الأطباق التقليديّة من جبل لبنان، والبقاع، وبيروت، وطرابلس، وصيدا من حيث: إجمالي السكّر، والملح، والحديد، وإجمالي الدهون، ومحتوى الأحماض الدهنيّة، ونسب الأحماض الدهنيّة

### إجمالي السكّر

كان محتوى إجمالي السكّر في غالبيّة الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من مختلف المحافظات أقلّ من ٣ غرام لكلّ ١٠٠ غرام من عيّنات الأغذية. وكان محتوى إجمالي السكّر أعلى في **الهندية بالزيت** من جبل لبنان، و**بخنة الباميا** من البقاع، و**اللحم بالعجين** من بيروت والبقاع وطرابلس وصيدا، وفي **الفلافل** من جبل لبنان وصيدا. ولوحظت أعلى نسبة من إجمالي السكّر في **اللحم بالعجين** و**الفلافل** (الجدول رقم ٨). قد يشير هذا إلى أنّ الأطباق التقليديّة المحضّرة من مصادر الكربوهيدرات تحتوي على نسبة عالية من السكّر مقارنةً بالأطباق النباتيّة.

### الملح

لوحظت كميّة عالية من كلوريد الصوديوم أو الملح في غالبيّة الأطباق حيث أنّ القيمة اليوميّة لكلوريد الصوديوم تخطت الـ ٢٠٪ في أكثر من نصف الأطباق التقليديّة التي تمّ جمعها من مختلف المحافظات (الجدول رقم ١٦). وقد ظهرت الكميّة الأعلى لكلوريد الصوديوم بين الأطباق في **الملفوف المحشيّ** من جبل لبنان وصيدا، و**القول المدمس** من البقاع، و**الفلافل** من بيروت، و**الفطائر سبانخ** من طرابلس (الجدول رقم ١ إلى رقم ٦). واحتوت **الفطائر سبانخ** على أعلى معدّل لكميّة كلوريد الصوديوم عبر المحافظات (الجدول رقم ٨). وتشير النتائج إلى أنّ ممارسة إضافة الملح للأطعمة عند تحضيرها منتشرة في جميع المحافظات. ويمكن الحدّ من محتوى الملح في الأطباق التقليديّة من خلال عدّة استراتيجياتٍ رئيسيّة كالتدخلات في مجال السّياسة العامّة، وتوعية المستهلك وتمكينه من الحاجة لتقليل تناول الملح، وتحسين توافر المنتجات قليلة الملح وإمكانيّة الوصول إليها، إلخ...

### الحديد

احتوت الأطباق القائمة على اللحوم على مستوى عالٍ من الحديد مقارنةً بالأطباق التقليديّة غير القائمة على اللحوم. على سبيل المثال، احتوت أطباق **الشيش برك** و**الكفتة وبطاطا** من جبل لبنان على ما يساوي أو ما هو أعلى من ٢,٥ مليغرام من الحديد لكلّ ١٠٠ غرام من عيّنات الغذاء. وقد ظهر المحتوى الأعلى للحديد على صعيد جميع المحافظات (ما يساوي أو ما هو أعلى من ٤,٥ مليغرام/١٠٠ غرام) في **الفطائر سبانخ** (الجدول رقم ١ إلى رقم ٦)، وكان أعلى مستوى لمعدّل الحديد في **الفطائر سبانخ** و**الكفتة وبطاطا** (الجدول رقم ٨). وقد وُجد أنّ أكثر من ٦٠٪ من الأطباق فيها نقص في الحديد (أقلّ من ١٠٪ من القيمة اليوميّة للحديد). ويمكن أن يشير هذا إلى انعدام إغناء الأغذية الأساسيّة بالحديد على الصعيد الوطنيّ ويزيد من الحاجة إلى زيادة تحصين الأغذية بشكلٍ أوليّ، وتعزيز الوعي بشأن أهميّة استهلاك الأغذية الغنيّة بالحديد ومكملات الحديد للفئات المعرّضة للخطر إذا لزم الأمر. وهذا بالإضافة إلى تحسين المعرفة حول كميّة زيادة الوصول البيولوجي والتوافر البيولوجي للحديد (مثال: إضافة عصير الليمون إلخ...).

## إجمالي الدهون

بالإجمال، احتوت حوالي ٢٣٪ من العينات على كمّية ضئيلة من إجمالي الدهون. وقد ظهرت أعلى قيمة متوسطة لإجمالي الدهون في **الفلافل** (الجدول رقم ١١ و ١٢). ولوحظت أعلى نسبة لإجمالي الدهون في عينات **الفطائر سبانخ** التي تم الحصول عليها من البقاع وبيروت، و**الفلافل** من جبل لبنان، و**اللحم بالعجين** من طرابلس، و**الهندبة بالزيت** من صيدا (الجدول من رقم ١ إلى رقم ٦). وقد يكون التباين في الأغذية الغنيّة بالدهون من المحافظات المختلفة مرتبباً بممارسات الطهي الثقافيّة، ومحتوى الدهون الموجودة في مصادر اللحوم. وقد اعتبرت أكثر من ٥٠٪ من الأطباق من جبل لبنان مصادر فقيرة لإجمالي الدهون (أقل من ٥٪ من القيمة اليومية) واحتوت باقي الأطباق على كمّيات متوسطة (تراوحت ما بين الـ ١٠٪ من القيمة اليومية والـ ٢٠٪ من القيمة اليومية). بالمقارنة مع أطباق البقاع، احتوت ٣٪ من أطباق جبل لبنان على كمّية عالية من إجمالي الدهون (أكثر من ٢٠٪ من القيمة اليومية). وبالمثل، احتوى ١٨ طبقاً من أصل ٣٠ طبقاً تم طهيها في بيروت على كمّية متوسطة من إجمالي الدهون. ومن ناحية أخرى، فإنّ ٣ أطباق فقط من بين الوجبات التي تم طهيها في طرابلس احتوت على كمّية عالية من إجمالي الدهون. فضلاً عن ذلك، احتوى طبق واحد فقط من صيدا على كمّية عالية من إجمالي الدهون بينما احتوت غالبيتها على كمّيات متوسطة (الجدول من رقم ١ إلى رقم ٦، و رقم ١١ و ١٢).

## الدهون المشبعة

لقد وُجدت أعلى كمّية من الأحماض الدهنيّة المشبعة في **شاورما اللحم** من صيدا وجبل لبنان، و**فتة الحمص** من البقاع، و**مسقعة الباذنجان** من بيروت، و**الكبة بالصينية** من طرابلس (الجدول من رقم ١ إلى رقم ٦). وقد ظهرت أعلى قيمة متوسطة للأحماض الدهنيّة المشبعة في **شاورما اللحم** (الجدول رقم ١١ و ١٢). وقد احتوت أكثر من ٩٠٪ من الأطباق التي تم الحصول عليها من مختلف المحافظات على أقل من ٥٪ من الأحماض الدهنيّة المشبعة (الجدول من رقم ١ إلى رقم ٦، و رقم ١٢).

## الأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة

لقد لوحظت أعلى كمّية من الأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة في **الهندبة بالزيت** من جبل لبنان وصيدا، و**الفلافل** من البقاع، و**الفطائر سبانخ** من بيروت، و**اللحم بالعجين** من طرابلس (الجدول من رقم ١ إلى رقم ٦). وقد ظهرت أعلى قيمة متوسطة للأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة في **الهندبة بالزيت** (الجدول رقم ١١ و ١٢). كما حققت ٢٪ من الأطباق فقط أكثر من ٢٠٪ من القيمة اليومية للأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة، بينما حققت ٦٠٪ منها أقل من ٥٪ من القيمة اليومية للأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة، واعتبرت بالتالي مصادر فقيرة للأحماض الدهنيّة الأحاديّة غير المشبعة (الجدول رقم ١٦).

## الأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبعة

لقد ظهرت أعلى كمّية من الأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبعة في **الفلافل** من جبل لبنان، و**الفطائر سبانخ** من البقاع وطرابلس، و**اللحم بالعجين** من بيروت، و**الهندبة بالزيت** من صيدا. وقد احتوت **الفطائر سبانخ** على أعلى قيمة متوسطة للأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبعة على صعيد المحافظات (الجدول رقم ١١ و ١٢). وحيث حققت ٢٪ فقط من الأطباق أكثر من ٢٠٪ من القيمة اليومية للأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبعة، اعتبرت غالبية الأغذية مصادر فقيرة للأحماض الدهنيّة المتعدّدة غير المشبعة (الجدول رقم ١٦).

## الأحماض الدهنية المتحوّلة

لقد لوحظت نسبة عالية من الأحماض الدهنية المتحوّلة في الكفتة وبطاطا من جبل لبنان، والشيش برك من البقاع، والرّز على دجاج من بيروت، والبابا غنّوج من طرابلس، وشاورما اللحم من صيدا (الجدول رقم ١ إلى رقم ٦). كما ظهرت أعلى قيمة متوسطة للأحماض الدهنية المتحوّلة في الرّز على دجاج (الجدول رقم ١١ و ١٢). وقد حققت جميع الأطباق قيمة غذائية أقلّ من ٥٪ للأحماض الدهنية المتحوّلة مع استثناء لشاورما اللحم والرّز على دجاج (الجدول رقم ١٦). وبينما تشير النتائج إلى أنّ محتوى الأحماض الدهنية المتحوّلة في الأطباق التقليدية يساهم بشكل ضئيل في القيمة اليومية لإجمالي الدهون، يجب بذل الجهود لإزالة الأحماض الدهنية المتحوّلة من النظام الغذائي العام بما يتماشى مع التوصيات الواردة في مجموعة تدابير «REPLACE» (منظمة الصحة العالمية، ٢٠١٨). ويمكن تحقيق ذلك عن طريق تنفيذ التدابير على مستوى السياسة الوطنية، وتفعيل نظم التنظيم والرصد وزيادة الوعي العام بشأن أهمية إزالة الأحماض الدهنية المتحوّلة.

## نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة

لوحظت أعلى نسب من الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة في المجدرة من جبل لبنان، والفتائر سبانخ من البقاع وطرابلس، واللحم بالعجين من بيروت، والهندبة بالزيت من صيدا. بينما وُجدت أعلى قيمة متوسطة لنسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة في الفتائر سبانخ (الجدول رقم ١ إلى رقم ٦، الجدول رقم ١١ و ١٢). وقد تجاوزت نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة لجميع الأطباق الـ ١:١، وهذا مؤشّر على أنّ هذه الأغذية هي أغذية قليلة الدسم. ويمكن أن يعزى ذلك إلى الاستخدام العالي لمصادر الدهون الحيوانية بدلاً من الزيوت النباتية في الأغذية، كما يشير الحاجة إلى معالجة التعديلات في إعداد الأغذية على الصعيد الوطني.

## نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة

انحرفت نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة في جميع العينات الغذائية من مختلف المحافظات عن نسبة ١:١:١. وكانت الاستثناءات الوحيدة لأطباق الملفوف المحشيّ والبطاطا المحشيّة والشيش برك والكوسا المحشيّ والكبة بالصينية من جبل لبنان (الجدول رقم ١ إلى رقم ٦، الجدول رقم ١١ و ١٢). وقد يكون هذا مرتبطاً بممارسات الطهي، أو نوع الزيت المستخدم في الطهي، أو القيم المختلفة للأحماض الدهنية المشبّعة التي لوحظت في الأغذية. وتسلب هذه النتائج الصّوء بشكل إضافي على الحاجة إلى تعديل الأطباق التقليدية من حيث الدهون لتحقيق نسب أكثر معايرة بين الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة. وتشير الدراسات الفردية إلى تأثير الدهون الغذائية المتصل بخطر الإصابة بأمراض القلب التاجية. ويمكن أن تؤدي نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبّعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبّعة: الأحماض الدهنية المشبّعة المنحرفة إلى رفع نسبة الكوليسترول في الدّم وأن تؤثر بالتالي على مؤشرات خطر الإصابة بأمراض القلب (فيراني وآخرون، ٢٠٢٠).

## المقارنة بين الأطباق التقليدية: محتوى الكربوهيدرات والبروتين والدهون والطاقة

لقد لوحظت أعلى نسبة للكربوهيدرات في **اللحم بالعجين**، وقد ساهم هذا الطبق بـ ١٣,٤٪ من الحاجة اليومية للكربوهيدرات في اليوم الواحد في حميةٍ مكوّنةٍ من ٢٠٠٠ سعرة حرارية. وقد احتوت أكثر من نصف الأطباق على كمّيةٍ جيّدةٍ من الكربوهيدرات (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦). ومن ناحيةٍ ثانيةٍ، ظهر أعلى محتوى للبروتين في **الشاورما**، وقد ساهم هذا الطبق بأكثر من ٥٠٪ من الحاجة اليومية للبروتين في حميةٍ مكوّنةٍ من ٢٠٠٠ سعرة حرارية. ووجد طبقين فقط يحتويان على نسبةٍ عاليةٍ من البروتين، وهما **الكفتة وبطاطا** و**شاورما الدجاج**، حيث تخطت نسبتهما المئويّة اليومية الـ ٢٠٪ (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦). ووُجدت أعلى كمّية من الدهون في **الهندية بالزيت** وبلغت مساهمتها في الحاجة اليومية من الدهون نسبة ٢٨٪ في حميةٍ مكوّنةٍ من ٢٠٠٠ سعرة حرارية. ولم يحتو أيّ من الأطباق على محتوى دهنيّ يساهم بأقلّ من ٢٠٪ من القيمة اليومية (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦). في الوقت نفسه، ظهرت أدنى قيم للطاقة في أطباق **البابا غنوج** و**الفنّوش** و**التبولة**، بحيث ساهمت هذه الأطباق بأقلّ من ٣٪ من الحاجة اليومية للطاقة في حميةٍ مكوّنةٍ من ٢٠٠٠ سعرة حرارية. ولم تتجاوز غالبية الأطباق قيمةً يوميةً تزيد عن نسبة ٢٠٪ (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦).

## المقارنة بين الأطباق التقليدية: محتوى الفيتامين أ والفيتامين د والفيتامين هـ والفيتامين سي والألياف الغذائية

### الفيتامين أ والفيتامين د والفيتامين هـ

احتوت جميع الأطباق على آثارٍ من الفيتامين أ والفيتامين د، باستثناء **الصيدية** التي كانت تحتوي على كمّيةٍ عاليةٍ من الفيتامين د بنسبة ٢١٪ من القيمة اليومية. ولم تُعتبر أيّ من الأطباق التي تمّ فحصها مصدرًا جيّدًا للفيتامين هـ باستثناء **البرغل بندورة** الذي احتوى على كمّيةٍ جيّدةٍ من الفيتامين هـ (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦).

### الفيتامين سي

احتوت غالبية الأطباق التقليدية على آثارٍ من الفيتامين سي. وكانت **التبولة** الطبق الوحيد الذي ساهم بنسبةٍ تزيد عن ٤٠٪ من نسبة القيمة اليومية للفيتامين سي (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦).

### الألياف الغذائية

اعتُبرت نسبة ٢٣٪ من بين جميع الأطباق مصدرًا جيّدًا للألياف، وقد احتوت جميع الأطباق الباقية تقريبًا على كمّياتٍ قليلةٍ (الجدول رقم ١٣ و ١٤ و ١٦).

## المقارنة بين الحلويات العربية: محتوى الكربوهيدرات والبروتين والدهون والطاقة

احتوت غالبية الحلويات العربية على كمّية من الكربوهيدرات تزيد عن الـ ٢٠٪ لكل ١٠٠ غرام من كلّ عيّنة. بالإضافة إلى ذلك، كان محتوى البروتين متدنّ في الـ ١٠٠ غرام من الحلويات باستثناء **الفسنقيّة**. وقد احتوت حوالي ٢٩٪ من العينات على أكثر من ٢٠٪ من الدهون (الجدول رقم ٢٠). أمّا بالنسبة للطاقة، فقد أظهرت النتائج أنّ ١٠٠ غرام من عيّنة واحدة من الحلويات العربية تساهم بنسبة ١٠٪ إلى ٢٧٪ من الحاجة اليومية للطاقة في حمية مكوّنة من ٢٠٠٠ سعرة حراريّة. وكان الاستثناء الوحيد للبرازق التي ساهمت بأقلّ من ١٠٪ من الحاجة اليومية للطاقة (الجدول رقم ٢٠). لقد ساهمت جميع الحلويات بأقلّ من ٥٪ و ١١٪ و ١٠٪ من الحاجة اليومية للكربوهيدرات، والبروتين، والدهون تبعاً (الجدول رقم ٢٣).

## المقارنة بين الحلويات العربية: محتوى الفيتامين أ والفيتامين ه والفيتامين سي والألياف الغذائية

### الفيتامين أ والفيتامين ه والفيتامين سي

إجمالاً، احتوت جميع عينات الحلويات العربية على آثارٍ من الفيتامين أ والفيتامين ه والفيتامين سي. وقد تراوح محتوى الفيتامين أ بين ٨٪ إلى ١٥٪ في الحلويات العربية بما في ذلك **البقلاوة**، و**البقلاوة لايت**، و**عشّ الليل**، و**الكرايج** **بالجوز مع كريما**، و**معمول المدّ بالجوز**، و**المعمول بالفسنق**. وقد كان محتوى الفيتامين ه والفيتامين سي أقلّ من ٥٪ في غالبية الحلويات (الجدول رقم ٢٣).

### الألياف الغذائية

احتوت حوالي ٣٠٪ من العينات على كمّية من الألياف تتجاوز الـ ٥٪، بينما احتوت العينات الأخرى على كمّيات ضئيلة (الجدول رقم ٢١).

## المقارنة بين المواد الغذائية الاستهلاكية: محتوى الأحماض الدهنية ونسب الأحماض الدهنية

تراوح محتوى إجمالي الدهون بين ٠,٥ غرام وحتى ١٠٠ غرام في ١٠٠ غرام من المواد الغذائية الاستهلاكية التي تمّ تحليلها. وقد لوحظ أدنى محتوى إجمالي الدهون في **الباغيت** و**التونة المحفوظة بالماء** (٠,٥ غرام/١٠٠ غرام). بينما ظهر أعلى محتوى في **زيت الدّرة**، و**زيت الزّيتون**، و**زيت دوّار الشّمس** (١٠٠ غرام/١٠٠ غرام). وقد تفاوت محتوى الأحماض الدهنية المشبعة بين المواد الغذائية الاستهلاكية وتراوح بين ٠,٥٪ إلى أكثر من ٥٠٪. وقد احتوت نصف الأغذية على أكثر من ٢٠٪ من نسبة القيمة اليومية للأحماض الدهنية المشبعة باستثناء **الرّبدة**. واحتوت غالبية المنتجات تقريباً على آثارٍ من الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة، والأحماض الدهنية المتحوّلة. وقد ظهر أعلى محتوى من الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة في **زيت دوّار الشّمس** (٦٢,٦ غرام/١٠٠ غرام). أمّا بالنسبة إلى الأحماض الدهنية المتحوّلة، فقد احتوت الأغذية على نسبة أقلّ من ٥٪ (الجدول رقم ٢٤). بالإضافة إلى ذلك، لقد انحرفت نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة: الأحماض الدهنية المشبعة ونسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة: الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة: الأحماض

الدّهنيّة المشبّعة عن ١:١ و ١:١:١ تبعًا في جميع المواد الغذائية الاستهلاكيّة التي تمّ تحليلها (الجدول رقم ٢٤). وبالنسبة لعينات القهوة والمكسّرات، فلقد احتوت جميع العينات تقريبًا على كمّيّات عالية من الدّهون، وكمّيّات جيّدة من الأحماض الدّهنيّة المشبّعة، وآثار من الأحماض الدّهنيّة المتحوّلة، وكمّيّات قليلة من الأحماض الدّهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة والأحماض الدّهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة، باستثناء القلوبات المشكّلة (الجدول رقم ٢٥).

### المقارنة بين المواد الغذائية الاستهلاكيّة: محتوى المغذّيات مقابل ملصق حقائق التغذية

لقد أظهرت جميع المنتجات تناقضاتٍ في الإبلاغ عن محتوى المغذّيات الفعليّ بالمقارنة مع ملصق حقائق التغذية الخاصّ بها (الجدول رقم ٢٦). على سبيل المثال، لقد ظهر اختلاف بين القيم المحلّلة لمحتوى الدّهون (٦١,٥ غرام/١٠٠ غرام) والقيم المدوّنة على الملصق (٢٠ غرام/١٠٠ غرام) في الرّبدة اللّابيت. كما ظهر لدى بعض المنتجات كزيت دوار الشمس وزيت الرّيتون تطابقًا في القيم من حيث محتوى الدّهون. أمّا بالنسبة إلى الأحماض الدّهنيّة المشبّعة، فقد وُجدت تناقضاتٍ بين ملصق حقائق التغذية ومحتوى المغذّيات في ويفر الشّوكولا الذي ينتمي إلى العلامة التجاريّة رقم ٢ (١٩,١ غرام/١٠٠ غرام و ٩ غرام/١٠٠ غرام)، والشّوكولا بالحليب (٣٦,١ غرام/١٠٠ غرام و ٤٦ غرام/١٠٠ غرام)، والشّوكولا الدّاكنة (٣,١ غرام/١٠٠ غرام و ٢٣,٣ غرام/١٠٠ غرام)، ورقائق بطاطا الشّيبس (٢٠,١ غرام/١٠٠ غرام و ١٠ غرام/١٠٠ غرام)، والرّبدة اللّابيت (٤٣,٤ غرام/١٠٠ غرام و ٥٣,٣ غرام/١٠٠ غرام). بالإضافة، بلغت بعض القيم التي تمّ تحليلها ضعف أو ما يزيد عن القيم الموجودة على ملصقات المنتجات ومنها رقائق البطاطا (الشّيبس) ليز بنكهة الجبنة ورقائق البطاطا (الشّيبس) اللّابيت (الجدول رقم ٢٦).

وفي حين أنّه نادرًا ما تمّ الإبلاغ عن الأحماض الدّهنيّة الأحاديّة غير المشبّعة والأحماض الدّهنيّة المتعدّدة غير المشبّعة على ملصق حقائق التغذية، أظهر تحليل المنتجات الغذائية الاستهلاكيّة وجود آثار لها كما ذكرنا مسبقًا. أمّا بالنسبة للأحماض الدّهنيّة المتحوّلة، فقد تمّ ذكرها إمّا بقيمة صفر غرام أو لم تكن مبلّغًا عنها على ملصق حقائق التغذية، في حين أنّ التحليل قد أظهر آثارًا من الأحماض الدّهنيّة المتحوّلة في الأغذية (الجدول رقم ٢٦).

يساهم هذا التقرير الوطني لتركيب الأغذية في تغطية النقص في المعلومات المتعلقة بتركيب العناصر الغذائية للأطباق التقليدية والحلويات العربية والمواد الغذائية الاستهلاكية الأكثر استهلاكًا في لبنان. تشير البيانات الناتجة إلى أنّ معظم الأغذية المستهلكة هي مصادر كافية للكربوهيدرات والألياف الغذائية، إضافةً إلى أنّها تحتوي على كمّيات معتدلة من البروتين والدهون والطاقة. ويمكن للحمية الغذائية التقليدية المتنوعة المكوّنة من أغذية تعدّ مصادر جيّدة للمغذّيات الرئيسية أن تساعد في الحفاظ على وظائف الجسم، وتوازن الطاقة، وتحسين الحالة التغذوية للأفراد (كاريرو، ٢٠١٦). وعلى الرّغم من الاختلافات الثقافية في استراتيجيات الطهي، لم يظهر أيّ فرق إحصائي بين عيّات الأطباق التقليدية التي تمّ تحليلها عبر المناطق المختلفة في لبنان.

من المهمّ أيضًا التّركيز على الوقاية الأولية من الأمراض غير السارية ودعم تطوير وتنفيذ التّدخلات التي تعزّز الحدّ من الملح، والسكر، والدهون المشبعة. وقد ظهر محتوى عالٍ من الصوديوم مع قيمة يومية تزيد عن الـ ٢٠٪ في أكثر من نصف الأطباق التقليدية التي تمّ جمعها. فلقد قدرّت البيانات من العام ٢٠١٣ أنّ السكّان اللبنانيين يستهلكون حوالي ٣,١٣ غرام من الصوديوم يوميًا (بولس، ٢٠١٣)، وهو ما يتجاوز الحدّ الأقصى للاستهلاك الموصى به من قبل منظمة الصحة العالمية والذي يبلغ ٢ غرام/اليوم (منظمة الصحة العالمية، التاريخ غير مذكور). بالإضافة إلى ذلك، وبحسب أحدث مسحٍ تدريجيٍّ لمنظمة الصحة العالمية، أفاد حوالي ٢٦٪ من سكّان لبنان بإضافة الملح دائمًا أو في كثيرٍ من الأحيان عند الطهي أو تحضير الطعام في المنزل (الجمهورية اللبنانية، وزارة الصحة ومنظمة الصحة العالمية، ٢٠١٧). ويمكن الحدّ من محتوى الملح في الأطباق التقليدية من خلال استراتيجياتٍ رئيسيةٍ مختلفةٍ كالتدخلات في مجال السياسة العامة، وتوعية المستهلك وتمكينه من الحاجة لتقليل الملح، وتحسين توافر المنتجات قليلة الملح وإمكانية الوصول إليها. إلخ...

احتوت أكثر من ٩٠٪ من الأطباق على أقلّ من ٥٪ من الأحماض الدهنية المشبعة، وقد اعتبرت الغالبية الكبرى من أطباق الأغذية مصادر فقيرة للأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة، حيث احتوت ٢٪ منها فقط على قيمة يومية للأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة تزيد عن الـ ٢٠٪. ولقد تمّ تحديد العديد من الأغذية على أنّها تحتوي على نسبةٍ منخفضةٍ من نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة: الأحماض الدهنية المشبعة، ممّا يعكس أنّ هذه الأغذية هي أغذية ذات جودة منخفضة للدهون ومن الممكن أن تزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب التاجية على المدى الطويل (حمّاد وبو وجونس، ٢٠١٦). وبالتالي، تبرز الحاجة إلى إعطاء الأولوية لمحتوى الدهون في الأطعمة والنظر في تعديلات المعالجة في نظام إنتاج الغذاء على الصعيد الوطني بهدف تحقيق نسبة أعلى في استهلاك نسب الأحماض الدهنية المتعدّدة غير المشبعة: الأحماض الدهنية المشبعة بين السكّان. وتتمثّل إحدى التوصيات في الاستبدال الجزئيّ للدهون الحيوانية بالزيوت النباتية مثل زيت دوار الشمس أو زيت الدرة خلال معالجة الأغذية وإنتاجها.

في الوقت نفسه، أظهرت النتائج بأنّ النقص في المغذّيات الدقيقة كان سائدًا في غالبية الأغذية التي تمّ تحليلها. كما يمكن أن يشكّل نقص المغذّيات الدقيقة مشكلةً صحيّةً بين السكّان وأن يؤثّر على النمو، خاصّةً عند تلازمه مع الإفراط في التغذية في الوقت نفسه (حولاً، ٢٠١٧). وفيما يتعلّق بالحديد، فقد ظهر أنّ أكثر من ٦٠٪ من الأطباق فيها نقص في الحديد (أقلّ من ١٠٪ من القيمة اليومية). وتثير هذه النتيجة قلقًا بشأن كمّية الحديد التي يستهلكها السكّان ولا سيّما بين الفئات الأكثر عرضةً للخطر، بما في ذلك الأطفال، والنساء الحوامل، والنساء في سنّ الإنجاب.

ويُوصى باتّباع التّدابير الوقائيّة المتعلّقة بإرساء عاداتٍ غذائيّة جيّدةٍ وإستعمال المكملات الغذائية الغنيّة بالحديد. ويمكن أن تتضمّن استراتيجيّات معالجة نقص الحديد بشكلٍ أساسيٍّ إغناء الأغذية والتّثقيف التّفذوي حول الأغذية الغنيّة بالحديد، إضافةً إلى إنشاء تدخّلاتٍ غذائيّة هادفةٍ للفئات الأكثر عرضةً للخطر عند الحاجة. وعلى سبيل المثال، تعدّ عمليّة إغناء دقيق القمح والدّرة استراتيجيّة بسيطة وفعّالة وغير مكلفة لتوفير الفيتامينات والمعادن (حطيط، ٢٠٢٠). وثمة ضرورة لإعادة إحياء الأعمال على مستوى السياسات المتعلّقة بإغناء الأغذية الأساسيّة الشائعة لمعالجة النقص في المفدّيات الدّقيقة في الأغذية من أجل تحسين جودة الإمدادات الغذائية وتقليل مخاطر واحتمال حدوث الأمراض المتعلّقة بالنقص وسوء التّفذية بين اللّبنانيين.

فضلاً عن ذلك، تقوم التّائج المستخلصة من المقارنة بين المفدّيات الفعليّة وتلك المذكورة على ملصق حقائق التّفذية بتسليط الصّوء على تناقضاتٍ أساسيّة في التّوسيم التّفذوي. إذًا، هنالك حاجة لضمان إنفاذ معايير توسيم الأغذية من خلال الأنظمة التّقنيّة، وبالتالي إعادة صياغة الأغذية لتقليل محتواها من الملح، مع التّأكّد من أنّها تتماشى مع المعايير والمبادئ التّوجيهيّة ذات الصّلة بشأن حدود محتوى المفدّيات.

يمكن أن يساعد إدراج الأغذية اللّبنانيّة التّقليديّة في الخطط الغذائيّة في تخطيط نظمٍ غذائيّة صحيّة للوقاية من الأمراض غير السّارية والتّصدّي لها. وفي حين أنّ العادات الغذائيّة اللّبنانيّة الحاليّة قد حافظت على العديد من خصائص نظام البحر الأبيض المتوسّط، يجب أن تسلّط المبادئ التّوجيهيّة الغذائيّة الوطنيّة الصّوء أكثر على القيمة الغذائيّة والجوانب الصحيّة للأطباق التّقليديّة. ويندرج تدبير الحدّ من العديد من العوامل التي تعرّض الصّحة للخطر تحت نطاق القطاعات المختلفة، حيث يجب أن يُشرك وضع التّوصيات وتدابير السياسة العامّة مختلف الجهات الفاعلة ذات الصّلة لضمان فعاليّة التّدخّلات في التّرويج للأغذية التي تتسق مع النّظام الغذائيّ الصّحيّ.

وقد تمّ إنشاء قاعدة البيانات لإدراج قائمةٍ من تركيب المفدّيات لـ ١١١ صنفاً من الأغذية الشائعة في لبنان وذات الصّلة بالشّرق الأوسط. بالإضافة إلى أنّه تمّ تحضير بدائلٍ غذائيّة لـ ٦٥ طبقاً تقليديّاً من الشّرق الأوسط وحلوياتٍ عربيّةٍ شائعةٍ في المطبخ اللّبنانيّ.

يهدف هذا العمل إلى تقديم بياناتٍ موثوقةٍ لاستخدامها في مجالاتٍ متعدّدةٍ ومن بينها تقييم التّفذية، وتقديم المشورة والتّعليم، وعلم الأوبئة والبحوث، ومجال السياسات الغذائيّة والتّفذويّة وغيرها. بالإضافة إلى أنّها سوف تسمح لمستخدميها أن يصبحوا فاعلين ومكتفين ذاتيّاً فيما يتعلّق بفهم البدائل الغذائيّة والمحتوى الغذائيّ في الأغذية. كما يعدّ الاستخدام المشترك للبيانات بين القطاعات أمراً حيويّاً لتعزيز الرّوابط بين القطاعات بهدف تحسين مؤشّرات الصّحة والتّفذية بين السّكان.

- Al Nagdy, S. A., Abd-El Ghani, S. A., & Abdel-Rahman, M. O. (1994). Chemical assessment of some traditional Qatari dishes. *Food chemistry*, 49(3), 261-264.
- Al-Amiri, H. A., Al-Hamad, N. M., Al-Awadhi, F. A., Al-Foudari, M. Y., Al-Otaibi, J. A., & Binheji, A. H. (2011). Total, insoluble and soluble dietary fiber contents of selected Kuwaiti composite dishes. *International journal of food sciences and nutrition*, 62(2), 152-157.
- Al-Attas, O.S. and Sulimani, R.A. (1993). Iodine concentrations in Saudi staple foods. *Saudi Medical Journal* 14(4), 322-324.
- Al-Faris, N. A. (2017). Nutritional evaluation of selected traditional foods commonly consumed in Saudi Arabia. *J Food Nutr Res*, 5(3), 168-175. doi:10.12691/jfnr-5-3-5.
- Al-Jebrin, A. Sawaya, W.N, Salji, J.P, Ayaz, M. and Khalil, J.K. (1985). Chemical and nutritional quality of some cereals and legumes based Saudi Arabian dishes. 2. Mineral and Vitamin contents. *Ecology of Food and Nutrition* 17, 345-352.
- Al-Jebrin, A., Sawaya, W.N, Salji, J.P, Ayaz, M. and Khalil, J.K. (1985). Chemical and nutritional quality of some Saudi Arabian dishes based on cereals and legumes. I. Proximate composition, amino acid contents and nutritive value. *Ecology of Food and Nutrition* 17: 157-164.
- American Diabetes Association, ADA. (2007). Nutrition recommendations and interventions for diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 30(suppl 1), S48-S65.
- AOAC International. (2005). Official methods of analysis of AOAC International. AOAC International.
- Asmar, M. K., Zablith, C. G., Daou, R., Yéretzian, J. S., Daoud, H., Rady, A., ... & Ammar, W. (2018). Prevalence of anemia and associated factors in women of childbearing age in rural Lebanon. *Journal of Public Health*, 26(1), 39-49.
- Azar, M., & Sarkisian, E. (1980). Food composition table of Iran: National Nutrition and Food Research Institute. Shaheed Beheshti University, Tehran.
- Bassatne, A., Harb, H., Jaafar, B., Romanos, J., Ammar, W., & El-Hajj Fuleihan, G. (2020). Disease burden of osteoporosis and other non-communicable diseases in Lebanon. *Osteoporosis International*, 1-9. doi: 10.1007/s00198-020-05433-w
- Batal, M., & Hunter, E. (2007). Traditional Lebanese recipes based on wild plants: an answer to diet simplification?. *Food and Nutrition Bulletin*, 28(2\_suppl2), S303-S311. doi:10.1177/15648265070282S209
- Bawadi, H. A. (2008). Developing a meal-planning exchange list for traditional dishes in Jordan. *Journal of the American Dietetic Association*, 108(5), 840-846.
- Bawadi, H. A., AL SHWAIYAT, N. M., Tayyem, R. F., Mekary, R., & Tuuri, G. (2009). Developing a food exchange list for Middle Eastern appetisers and desserts commonly consumed in Jordan. *Nutrition & Dietetics*, 66(1), 20-26.
- Carreiro, A. L., Dhillon, J., Gordon, S., Higgins, K. A., Jacobs, A. G., McArthur, B. M., ... & Mattes, R. D. (2016). The macronutrients, appetite, and energy intake. *Annual review of nutrition*, 36, 73-103.
- Codex Alimentarius Commission Joint FAO/WHO Food Standards Programme. (2003). Report of the 25th session of the CODEX Committee on Nutrition and Foods for special dietary uses Bonn Germany 3-7 November 2003. [http://www.fao.org/input/download/report/34/al04\\_26e.pdf](http://www.fao.org/input/download/report/34/al04_26e.pdf)

Dashti, B. H., Al-Awadi, F., Khalafawi, M. S., Al-Zenki, S., & Sawaya, W. (2001). Nutrient contents of some traditional Kuwaiti dishes: proximate composition, and phytate content. *Food chemistry*, 74(2), 169-175.

Dashti, B., Al-Awadi, F., AlKandari, R., Ali, A., & Al-Otaibi, J. (2004). Macro-and microelements contents of 32 Kuwaiti composite dishes. *Food chemistry*, 85(3), 331-337.

Detopoulou, P., Aggeli, M., Andrioti, E., & Detopoulou, M. (2017). Macronutrient content and food exchanges for 48 Greek Mediterranean dishes. *Nutrition & Dietetics*, 74(2), 200-209. doi:10.1111/1747-0080.12329.

Emmett, P. M., Jones, L. R., Northstone, K., Pounis, G., & Taylor, C. M. (2019). Collection and management of dietary data. In G. Pounis (Ed.), *Analysis in nutrition research: Principles of statistical methodology and interpretation of the results* (pp. 43-74). Academic Press.

Farhat, A. G., Jaalouk, D., Moukarzel, S. R., & Ayoub, J. J. (2016). Consumption of TFAty acid and omega 6 to omega 3 ratio in Lebanese adults. *Nutrition & Food Science*.

Food and Agriculture Organization, FAO. (2017, January 3). International food composition table/database directory. <http://www.fao.org/infoods/infoods/tables-and-databases/en/>

Food and Drug Administration, FDA. (n.d.). How to Understand and Use the Nutrition Facts Label. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

Greenfield, H., & Southgate, D. A. T. (2003). *Food composition data: Production, management and use* (2nd ed.). Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Habib, H. M., Ali, H. I., Ibrahim, W. H., & Afifi, H. S. (2011). Nutritional value of 10 traditional dishes of the United Arab Emirates. *Ecology of food and nutrition*, 50(6), 526-538.

Hammad, S., Pu, S., & Jones, P. J. (2016). Current evidence supporting the link between dietary fatty acids and cardiovascular disease. *Lipids*, 51(5), 507-517.

Hosseini, H., Mahmoudzadeh, M., Rezaei, M., Mahmoudzadeh, L., Khaksar, R., Khosroshahi, N. K., & Babakhani, A. (2014). Effect of different cooking methods on minerals, vitamins and nutritional quality indices of kutum roach (*Rutilus frisii kutum*). *Food chemistry*, 148, 86-91. doi: 10.1016/j.foodchem.2013.10.012

Hoteit, M., Al-Shaar, L., Yazbeck, C., Sleiman, M. B., Ghalayini, T., & Fuleihan, G. E. H. (2014). Hypovitaminosis D in a sunny country: time trends, predictors, and implications for practice guidelines. *Metabolism*, 63(7), 968-978. <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2014.04.009>

Hoteit, M., Zoghbi, E., Al Iskandarani, M., Rady, A., Shankiti, I., Matta, J., & Al-Jawaldeh, A. (2020). Nutritional value of the Middle Eastern diet: analysis of total sugar, salt, and iron in Lebanese traditional dishes. *F1000Research*, 9. <https://doi.org/10.12688/f1000research.26278.1>

Hwalla, N., Al Dhaheri, A. S., Radwan, H., Alfawaz, H. A., Fouda, M. A., Al Daghri, N. M., ... & Blumberg, J. B. (2017). The prevalence of micronutrient deficiencies and inadequacies in the Middle East and approaches to interventions. *Nutrients*, 9(3), 229.

Issa, C., Salameh, P., Batal, M., Vieux, F., Lairon, D., & Darmon, N. (2009). The nutrient profile of traditional Lebanese composite dishes: comparison with composite dishes consumed in France. *International journal of food sciences and nutrition*, 60(sup4), 285-295. doi:10.1080/09637480903107700

Kalendar, S., Bawajeeh, A., Hancock, N., Beer, S., Gibson, L., Dashti, B., ... & Cade, J. (2019, September). Developing a new Arabic Food Composition Database for an Online Dietary Recall Tool-myfood24. In UK Congress on Obesity 2019 (Vol. 1). BioScientifica. doi: 10.1530/obabs.01.P56

Khan, M. N., Kalsoom, S., & Khan, A. A. (2017). Food exchange list and dietary management of non-communicable diseases in cultural perspective. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(5), 1273.

Marcus, J. B. (2013). Diet and disease: healthy choices for disease prevention and diet management: practical applications for nutrition, food science and culinary professionals. *Culinary nutrition*, 371-430.

Musaiger, A. O. (1983). *Al-ma kūlāt wa-al-a bāq al-taqlīdīyah fī al-Ba rayn: Al-qīmah al-ghidhā īyah wa-al-jawānīb al- īyah* [Traditional foods and dishes in Bahrain: Nutritional value and health aspects]. Ministry of Information, Bahrain.

Musaiger, A. O. (1988). *Traditional dishes of Bahrain: Methods of preparation and its nutritive value*. Al-Yamani Commercial and Management Services Bureau.

Musaiger, A. O. (1995). *Dietary habits of adolescent girls in Bahrain*.

Musaiger, A. O. (1995). *Al-qīmah al-ghidhā īyah lil-aghdhiyah* [Nutritive value of foods]. University Bookshop, Abu-Dhabi

Musaiger, A. O. (2006). *Food composition tables for Arab Gulf countries*. Arab Center for Nutrition, Bahrain.

Musaiger, A. O. (2011). *Food composition tables for Kingdom of Bahrain*. Food composition tables for Kingdom of Bahrain.

Musaiger, A. O. (2011). *Food composition tables for Kingdom of Bahrain*. Arab Center for Nutrition. [http://www.fao.org/fileadmin/templates/food\\_composition/documents/pdf/FOODCOMPOSITONTABLESFORBAHRAIN.pdf](http://www.fao.org/fileadmin/templates/food_composition/documents/pdf/FOODCOMPOSITONTABLESFORBAHRAIN.pdf)

Musaiger, A. O., & Al-Dallal, Z. S. (1985). *Food composition tables for use in Bahrain*.

Musaiger, A. O., & Al-Nasser, Y. E. (1995). *Socio-economic factors affecting per capita food consumption in Bahrain*.

Musaiger, A. O., & Al-Othiameen, A. E. (1988). *Al-a bāq al-taqlīdīyah fī al-Ba rayn wa-al-Mamlakah al-Arabīyah al-Sa ūdīyah* [Traditional dishes in Bahrain and Saudi Arabia]. Arab Printing and Publishing House

Musaiger, A. O., & Milad, S. S. (1995). *Food consumption patterns and dietary habits in the Arab countries of the Gulf*.

Musaiger, A. O., & Miladi, S. (2002). *Establishing Food-based Dietary Guidelines (with special emphasis on the Near East Region)*. Bahrain: Bahrain Center for Studies and Research.

Musaiger, A. O., & Miladi, S. (Eds.). (1995). *Proceedings of the State of Food and Nutrition in the GCC countries*. UAE University/FAO/Cairo, Al-Ain, UAE.

Musaiger, A. O., & Miladi, S. S. (1998). *Establishing food composition data for the Near East*. Proceedings of a workshop held in Manama, Bahrain 14-16 June 1998.

Musaiger, A. O., & Sungpuag, P. (1985). *Composition of mixed dishes commonly consumed in the Arabian Gulf states*. *Ecology of food and nutrition*, 16(2), 153-160.

Musaiger, A. O., Ahmed, M. A., & Rao, M. V. (1998). Chemical composition of some traditional dishes of Oman. *Food chemistry*, 61(1-2), 17-22.

Musaiger, A. O., Takruri, H. R., Hassan, A. S., & Abu-Tarboush, H. (2012). Food-based dietary guidelines for the Arab Gulf countries. *Journal of nutrition and metabolism*, 2012.

Pellet, P. L., & Shadarevian, S. (1970). Food composition. Tables for use in the Middle East. Food composition. Tables for use in the Middle East., (Edn. 2).

Powles, J., Fahimi, S., Micha, R., Khatibzadeh, S., Shi, P., Ezzati, M., ... & Global Burden of Diseases Nutrition and Chronic Diseases Expert Group (NutriCoDE). (2013). Global, regional and national sodium intakes in 1990 and 2010: a systematic analysis of 24 h urinary sodium excretion and dietary surveys worldwide. *BMJ open*, 3(12).

Republic of Lebanon, Ministry of Health, & World Health Organization. (2017). WHO STEPwise approach for non-communicable diseases risk factor surveillance - Lebanon 2016-2017. [https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Lebanon\\_STEPS\\_report\\_2016-2017.pdf?ua=1](https://www.who.int/ncds/surveillance/steps/Lebanon_STEPS_report_2016-2017.pdf?ua=1)

Sawaya, W. N., Al-Awadhi, F., Aziz, A., Al-Rashdan, A., Mahjoub, B. T., & Al-Amiri, H. (1998). Nutritional profile of Kuwaiti composite dishes: minerals and vitamins. *Journal of Food Composition and Analysis*, 11(1), 70-88.

Scrimshaw, N. S. (1994). The importance of the International Network of Food Data Systems (INFOODS). *Food, Nutrition and Agriculture*, (12), 6-11. <http://www.fao.org/3/v6000t/v6000t03.htm>

United States Department of Agriculture, USDA. (2000). Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins. [https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic\\_uploads/recommended\\_intakes\\_individuals.pdf](https://www.nal.usda.gov/sites/default/files/fnic_uploads/recommended_intakes_individuals.pdf)

Virani, S. S., Alonso, A., Benjamin, E. J., Bittencourt, M. S., Callaway, C. W., Carson, A. P., ... & American Heart Association Council on Epidemiology and Prevention Statistics Committee and Stroke Statistics Subcommittee. (2020). Heart disease and stroke statistics—2020 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*, 141(9), e139-e596. <https://doi.org/10.1161/CIR.0000000000000757>

Wheeler, M., Franz, M. J., & Barrier, P. (1995). Helpful hints: using the 1995 exchange lists for meal planning. *Diabetes spectrum*, 8(6), 325.

World Health Organization, WHO. (n.d). Sodium intake for adults and children. World Health Organization. [https://www.who.int/elena/titles/guidance\\_summaries/sodium\\_intake/en/](https://www.who.int/elena/titles/guidance_summaries/sodium_intake/en/)

World Health Organization, WHO. (2018, May). An action package to eliminate industrially-produced trans-fatty acids. World Health Organization. <https://www.who.int/docs/default-source/documents/replace-transfats/replace-action-package.pdf>

World Health Organization, WHO. (2020, February 10). Noncommunicable diseases progresses monitor. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/ncd-progress-monitor-2020>

World Health Organization, WHO. (n.d.) WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development. <https://www.who.int/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development>

World Health Organization, WHO. (n.d.). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

## الملحق ١ : الاسم المتداول والاسم العربي للأطباق التقليدية

| الاسم المتداول      | الاسم العربي   |
|---------------------|----------------|
| Baba ghanouj        | بابا غنّوج     |
| Batata mahchi       | بطاطا محشي     |
| Borgul bi banadoura | برغل ببندورة   |
| Chichbarak          | شيش برک        |
| Falafel             | فلافل          |
| Fatayer sabanikh    | فطائر سبانخ    |
| Fattat Hommos       | فتّة حمص       |
| Fattoush            | فتّوش          |
| Foul moudamas       | فول مدّمس      |
| Hindbe bil zet      | هندبة بالزّيت  |
| Hommos bi tahini    | حمص بالطّحينة  |
| Kafta wa batata     | كفتة وبطاطا    |
| Kebba bil sayniya   | كبة بالصّينيّة |
| Koussa mahchi       | كوسا محشي      |
| Lahm bil ajin       | لحم بالعجين    |
| Loubia bil zet      | لوبيا بالزّيت  |
| Malfouf mahchi      | ملفوف محشي     |
| Moujadara           | مجدرة          |
| Moghrabia           | مغربيّة دجاج   |
| Mousaka batinjan    | مسقّعة باذنجان |
| Riz a dajaj         | رزّ على دجاج   |
| Riz bi lahma        | رزّ باللّحم    |
| Syadia              | صياديّة سمك    |
| Shawarma dajaj      | شاورما دجاج    |
| Shawarma lahma      | شاورما لحمة    |
| Tabboula            | تبّولة         |
| Warak enab          | ورق عنب        |
| Yakhnat Bamia       | يخنة باميا     |
| Yakhnat Fassoulia   | يخنة فاصوليا   |
| Yakhnat Mouloukhia  | يخنة ملوخيّة   |

## الملحق ٢: الاسم المتداول والاسم العربيّ للحلويات العربيّة

| الاسم المتداول          | الاسم العربيّ          |
|-------------------------|------------------------|
| Baklava Mixed           | بقلاوة مشكّل           |
| Baklava Mixed Light     | بقلاوة مشكّل لايت      |
| Barazik                 | برازق                  |
| Boundoukia              | بندقية                 |
| Daoukia                 | داعوقية                |
| Foustoukia              | فستقية                 |
| Ghourayba               | غريبة                  |
| Halawa                  | حلاوة                  |
| Halawa light            | حلاوة لايت             |
| Halawat El jiben        | حلاوة الجبن            |
| Ish el bulbul           | عش البلبل              |
| Kallaj kashta           | كلاج بالقشطة           |
| Karabij joz maa crema   | كرابيج بالجوز مع كريما |
| Katayef kashta          | قطايف بالقشطة          |
| Kounafa kashta maa kaak | كنافة بالقشطة بالكعك   |
| Kounafa bil jiben       | كنافة بالجبن           |
| Maakaron                | معكرون                 |
| Maakroun wa moushabak   | معكرون ومشبك           |
| Maamoul tamer           | معمول بالتمر           |
| Maamoul mad kashta      | معمول مدّ بالقشطة      |
| Maamoul mad joz         | معمول مدّ بالجوز       |
| Maamoul foustok         | معمول بالفستق          |
| Maamoul joz             | معمول بالجوز           |
| Madlouka                | مدلوقة                 |
| Mafrouka kashta         | مفروكة بالقشطة         |
| Mafrouka foustok        | مفروكة بالفستق         |
| Moufattaka              | مفتقة                  |
| Mouhallabiya            | مهلبية                 |
| Moushabak               | مشبك                   |
| Nammoura                | نمورة                  |
| Osmaliya                | عثمالية                |
| Riz bil halib           | رزّ بالحليب            |
| Saniora                 | سنيورة                 |
| Sfouf                   | صفوف                   |
| Shaaybiyat              | شعبيّات                |
| Ward el sham            | ورد الشّام             |
| Znoud El Sitt           | زنود الست              |

### الملحق ٣: مكونات الأطباق التقليدية

| المكونات   | الطبق التقليدي |
|--|----------------|
| بادنجان، حصوص ثوم، عصير الحامض، طحينة، حبوب الرمان، ملح  | بابا غنوج      |
| لحم غنم مفرومة، بصل، زبدة، ملح، فلفل، صنوبر، بطاطا، عصير الطماطم   | بطاطا محشي     |
| برغل القمح الخشن، حبات صغيرة من البصل، حمص، عيدان قرفة، بذور الكراوية، زيت نباتي، الفلفل الأبيض الخفيف، الملح  | برغل بيندورة   |
| عجينة الشيش برك: طحين متعدّد الاستخدامات، ملح، ماء دافئ لتشكيل العجينة، خميرة، سكر، حشوة اللحم: لحمة مفرومة، ملح حسب الذوق، فلفل أسود حسب الذوق، بودرة القرفة حسب الذوق، بصل مقطّع بشكل رفيع، صنوبر، زيت زيتون، ٤ مكاييل من البقدونس المفروم، يخنة الشيش برك: لبن، ماء، نشاء، حصوص ثوم مطحونة (اختياري)، أرز، نعنغ يابس، ملح حسب الذوق.                  | شيش برك        |
| فول مجفّف مقشور، حمص مجفّف، بقدونس إيطالي (من دون السيقان)، كزبرة خضراء (من دون السيقان)، حصوص ثوم طازجة مقشورة ومطحونة، بصل أحمر أو أصفر، بصل أخضر، ملح، فلفل أسود، طحين، بيكربونات الصودا، قرون حرّ حمراء (اختياري: إذا كانت الفلافل الحارّة مرغوبة)، كمون، كزبرة، مكونات طحينة الفلافل: معجون الطحينة، عصير الحامض معصور طازجاً، حصوص ثوم مسحوق، ملح. | فلافل          |
| سباخ طازجة، بصل، صنوبر، عصير الحامض، زيت زيتون، سماق، الملح، طحين أبيض سادة، سكر ناعم، خميرة المخبوزات.  | فطائر سباخ     |
| حمص، طماطم، بصل، أوراق ربحان، حصوص ثوم، خبز عربي، صنوبر، لبن، طحينة، خلّ، زيت نباتي، ملح، فلفل.  | فتّة حمص       |
| خسّ أو خسّ الكوس، طماطم كرزية، خيار، فجل، بصل أخضر، بقدونس ذو أوراق مسطّحة، نعنغ، خبز عربي، زيت زيتون، خلّ، سماق، ملح.   | فتوش           |
| فول عريض، بيكربونات الصودا، ماء، ملح، حصوص ثوم مطحونة، عصير الحامض، زيت زيتون.   | فول مدّمس      |
| هندبة خضراء، ماء، زيت زيتون، بصل، ملح، عصير الحامض.  | هندبة بالزيت   |
| حمص، حصوص ثوم، عصير الحامض، طحينة، زيت زيتون، ملح.   | حمص بالطحينة   |
| لحمة غنم مفرومة، بقدونس ذو أوراق مسطّحة، بصل، ملح، فلفل، حرّ، عصير طماطم، دبس الزمان، زيت زيتون، بطاطا، طماطم ناضجة، زيت نباتي.  | كفتة وبطاطا    |
| لحمة بقر مطحونة بشكل رفيع (أو غنم، خالية من الدهن، مقسومة)، برغل القمح المجروش، ملح، جميع التوابل، كمون، بصل (مطحون بشكل رفيع).  | كبة بالصينية   |
| لحمة غنم مفرومة، كوسا بحجم صغير، أرزّ قصير الحبة، زيت زيتون، ملح، فلفل أسود.   | كوسا محشي      |
| طحين أبيض سادة، سكر ناعم، خميرة المخبوزات، ملح، زيت زيتون، لحمة غنم مفرومة، طماطم، بضع قطرات من دبس الزمان، ملح، فلفل.   | لحم بالعجين    |
| زيت نباتي، بصل أبيض، كيس مثلج من اللّوبياء، حصوص ثوم مقشورة، علبه من الطماطم المقطّعة، ملح حسب الذوق، فلفل حلو حسب الذوق، سبع بهارات، زيت الزيتون البكر الممتاز.   | لوبيا بالزيت   |
| أوراق الملفوف، حشوة الخضار الأساسية، طماطم، عصير الحامض، ماء، قرفة، حصوص ثوم، نعنغ جافّ.   | ملفوف محشي     |
| عدس مرجانيّ أو أخضر، أرزّ قصير الحبة، بصل، زيت زيتون، ملح.   | مجدرة          |
| عجينة جافة، حمص، بصل صغير، زيت نباتي، زبدة، كراوية، قرفة مطحونة، كمون مطحون، ملح، فلفل أسود.   | مغربيّة دجاج   |

| المكونات   | الطبق التقليدي  |
|--|-----------------|
| بادنجان مقطّع (يمكن إبقاء الجلد أو تقشيرها)، بصل أبيض أو أصفر مقطّع مكّبات، حصوص ثوم مفرومة، حمّص قليل الملح، زيت الزّيتون البكر الممتاز، طماطم قليلة الملح مقطّعة مكّبات، معجون طماطم، خلطة التّعنّاع مع الحرّ الحادّ، خبز عربيّ مقرمش أو خبز يابس للتّغميس، ملح حسب الذّوق، فلفل حسب الذّوق. | مسحّن البادنجان |
| صدر دجاج، أرزّ بسمتي، جزر، بصل، عصير طماطم، قرون فلفل أسود كاملة، حبوب هال خضراء كاملة، قرفة، كمّون، زيت نباتيّ، ملح.  | رزّ على دجاج    |
| لحمة متوسّطة الدّسم، أرزّ بسمتي، جزر، بصل، عصير طماطم، قرون فلفل أسود كاملة، حبوب هال خضراء كاملة، قرفة، كمّون، زيت نباتيّ، ملح.   | رزّ باللّحم     |
| سمك بحريّ منظّف وأزيلت منه الأحشاء أو على شكل فيليه، أرزّ بسمتي، بصل، كراوية، كمّون مطحون، صنوبر، زيت زيتون، مرقة السمك، زيت نباتي، ملح، طحين، زبدة، عصير الحامض.  | صياديّة سمك     |
| دجاج، زيت زيتون، بصل، خلّ أحمر، عصير الحامض، فلفل، قرفة، جوزة الطيب، ملح، ٦ حصوص ثوم.  | شاورما دجاج     |
| لحمة، زيت زيتون، بصل، خلّ أحمر، عصير الحامض، فلفل، قرفة، جوزة الطيب، ملح، ٦ حصوص ثوم.  | شاورما لحمة     |
| طماطم، بصل أخضر، بقدونس ذو أوراق مسطّحة، نعناع، برغل، قمح، عصير الحامض، زيت زيتون، ملح.  | تبولة           |
| ورق عنب، طماطم، بصل، بقدونس ذو أوراق مسطّحة، نعناع، عصير الحامض، أرزّ قصير الحبة، لحمة، زيت زيتون، ملح.  | ورق عنب         |
| لحمة غنم مقطّعة مكّبات، بصل، حصوص ثوم مفرومة، كزبرة خضراء، باميا، عصير الحامض، ملح، فلفل، ماء، طماطم.  | يخنة باميا      |
| لحمة كتف خاروف، حبوب فاصوليا بيضاء طازجة، كزبرة، بصل، حصوص ثوم، عصير بندورة، زيت زيتون، ٥٠٠ ملّي لتر من الماء أو مرقة الدّجاج، ملح، فلفل أسود.   | يخنة فاصوليا    |
| ملوخية، دجاج من المراعي الحرّة، أرزّ بسمتي، كزبرة، حصوص ثوم، بصل، كرّات، خبز عربي، خلّ، عصير الحامض، زيت نباتي، ملح.   | يخنة ملوخية     |

## الملحق ٤: مكونات الحلويات العربيّة

| الحلو العربيّ          | المكونات  |
|------------------------|---|
| بقلاوة مشكل            | رقائق من عجينة الفيّلو، زبدة سائحة غير مملّحة، شراب السّكر العطر، مكونات الحشوة: فستق حليبي مقشّر غير مملّح، سكر ناعم، ماء زهر الليمون، ماء ورد.  |
| بقلاوة مشكل لايت       | رقائق من عجينة الفيّلو، زبدة سائحة غير مملّحة، محليّات اصطناعيّة. مكونات الحشوة: فستق حليبي مقشّر غير مملّح، محليّات اصطناعيّة، ماء زهر الليمون، ماء ورد.   |
| برازق                  | حبوب سمسم (محمّصة قليلاً)، زبدة مصفاة مبرّدة، سكر ناعم، بيض، فانيليا، خلّ، طحين، باكينغ بودر، رشّة ملح، شربات رقيقة من الفستق، حليب.  |
| بندقية                 | بندق، سكر، ماء، طحين الدّرة الصّفاء، ملح، ماء زهر الليمون، ماء الورد، الزّبدة.  |
| داعوقية                | فستق حليبي مقشّر غير مملّح، سميد، سكر، حليب، ماء زهر الليمون، ماء الورد، زبدة، ملون طعام باللون الأخضر.   |
| فستقية                 | بياض البيض، سكر ناعم، ماء زهر، لوز، فستق حليبي، زهرات مجفّفة للتزيين.   |
| غريبة                  | قصب السّكر العضويّ، حبّات صغيرة من المستكة لإنتاج بودرة المستكة، صفار البيض، زبدة غير مملّحة بحرارة الغرفة، طحين متعدّد الاستعمالات غير مبيّض، لوز كامل تمّ وضعه في ماء مغليّ وإزالته سريعاً.                                     |
| حلاوة                  | طحين متعدّد الاستعمالات غير مبيّض، يانسون مطحون، قرفة مطحونة، حبّات صغيرة من المستكة مطحونة لإنتاج بودرة المستكة، حبّات السّمسم، لوز كامل تمّ وضعه في ماء مغليّ وإزالته سريعاً، سكر ناعم، عسل، زبدة غير مملّحة، زيت دوّار الشّمس. |
| حلاوة لايت             | طحين متعدّد الاستعمالات غير مبيّض، يانسون مطحون، قرفة مطحونة، حبّات صغيرة من المستكة مطحونة لإنتاج بودرة المستكة، حبّات سمسم، لوز كامل تمّ وضعه في ماء مغليّ وإزالته سريعاً، محليّ اصطناعي، زبدة غير مملّحة، زيت دوّار الشّمس.    |
| حلاوة الجبن            | جبنه عكاوي، سكر، سميد، ماء، قشطة عربيّة، ماء زهر الليمون، ماء ورد، شراب السّكر، ماء زهر الحامض، فستق حليبي مبروش للتزيين.   |
| عشّ البلب              | عجينة كثافة، زبدة مذوّبة، عسل، قشطة، زهر الحامض المحلّى، فستق حليبي.  |
| كلاّج بالقشطة          | سكر، فستق حليبي، زهر الحامض، حليب، رقائق كلاّج. مكونات القشطة: حليب، كريمه طازجة، ماء ورد، ماء زهر، طحين الدّرة الصّفاء، سكر. مكونات شراب السّكر: سكر، ماء، عصير الحامض.  |
| كرايبج بالجوز مع كريمه | جوز مطحون بشكل رقيق، سكر ناعم، ماء باردة، ماء ورد، سميد ناعم، زبدة غير مملّحة طرية، حبيبات سكر، محلب مطحون، حليب كامل الدّسم، خميرة جافّة ناشطة مذوّبة مع السّكر في الماء. مكونات الكريما: بياض البيض، سكر، ماء ورد، ماء زهر.     |
| قطايف بالقشطة          | طحين، رشّة من الملح، سكر، خميرة جافّة سريعة الذّوبان، ماء فاترة، بيكربونات الصّودا، شراب الزّهر، جبنه عكاوي أو ريكوتا مخلوطة مع جبنه موزريلا، جبنه موزريلا مبروشة وطازجة، سكر، ماء ورد.   |
| كثافة بالقشطة بالكعك   | حليب، كريمه طازجة، ماء ورد، ماء زهر، نشاء الدّرة الصّفاء، سكر، عجينة الـ «شعر»، زبدة مكعبات غير مملّحة، شراب السّكر المعطر.   |
| كثافة بالجبن           | جبنه عكاوي أو موزريلا من حليب البقر، عجينة الـ «شعر»، زبدة مكعبات غير مملّحة، شراب السّكر المعطر.   |
| معكرون                 | لوز تمّ وضعه في ماء مغليّ وإزالته سريعاً بالإضافة إلى لوز كامل، سكر فائق النّعومة، مستخرج اللّوز، عصير الحامض معصور طازجاً، بياض البيض.   |
| معكرون ومشبك           | طحين، نشاء الدّرة الصّفاء، خميرة، ماء، شراب السّكر: سكر، ماء، عصير الحامض.  |

| الحلو العربي      | المكونات  |
|-------------------|---|
| معمول بالتمر      | سميد، محلب مطحون، زبدة مصفاة ومذوّبة، خميرة جافة سريعة الدوبان، سكر، حليب كامل الدسم، مسحوق السكر للرش على الوجه، تمر مقطع وخالي من البزر، جوز الطيب المطحون، زبدة مذوّبة.  |
| معمول مدّ بالقشطة | سميد، سمّنة، سكر، سميد ناعم، محلب مطحون، خميرة، ماء ورد، ماء زهر، مكونات الحشوة: ماء، حليب مكثف محلي، نشاء الذرة الصفراء، ماء زهر.  |
| معمول مدّ بالجوز  | مكونات الحشوة: جوز، فستق حليبي، ماء زهر الليمون، ماء ورد، سكر، سميد، طحين فرخة، زبدة غير مملحة مذوّبة، سمّنة مذوّبة، خميرة فوريتية، طحين، سكر، ماء، زهر الليمون، ماء الورد.   |
| معمول بالفستق     | سميد عادي، طحين متعدّد الاستعمالات غير مملح، سكر ناعم، خميرة فوريتية، زبدة غير مملحة بحرارة الغرفة، ماء زهر الليمون، ماء ورد. فستق حليبي مقشّر غير مملح، سكر ناعم، ماء زهر الليمون، ماء ورد.                            |
| معمول بالجوز      | سميد، محلب مطحون، زبدة مصفاة ومذوّبة، خميرة جافة فوريتية، سكر، حليب كامل الدسم، مسحوق السكر للرش على الوجه، جوز مقطع قطع صغيرة، سكر، ماء زهر الليمون، برش ليمون، قرفة.  |
| مدلوقة            | حليب، نشاء، سكر، سميد، لوز وكاجو مقلّي، خلّ، ماء زهر، سمّنة، فستق حليبي مطحون، كريمة سائلة، عصير الحامض، كرز سكري.  |
| مفروكة بالقشطة    | سميد، كريمة الحليب السائلة، زهر الحامض الأحمر، فستق حليبي مطحون، ماء ورد، كريمة خفق سائلة، توست أبيض، زبدة، فانيليا سائلة، نشاء الذرة الصفراء، مكونات شراب السكر: سكر وماء.   |
| مفروكة بالفستق    | سكر، زبدة، حليب مكثف محلي، ماء ورد، ماء، سميد، خليط من الفستق الحليبي المحمص، نشاء الذرة الصفراء، مكونات شراب السكر: سكر، ماء، ماء الزهر.   |
| مفتّحة            | أرز، سكر، طحينية، كركم، ماء، صنوبر، بودرة قرفة.   |
| مهليّة            | حليب كامل الدسم، حبيبات سكر، عسل سائل (اختياري)، لوز مطحون، جوز مطحون.  |
| مشبك              | طحين، نشاء الذرة الصفراء، ماء، خميرة جافة فوريتية، سكر، زيت دوار الشمس للقلي، شراب السكر.   |
| نّورة             | سميد عادي، سميد ناعم، مستكة مطحونة مع سكر، سكر، ملح، زبدة مصفاة ومذوّبة، ماء ورد، لبن، بيكربونات الصّودا، طحينية، لوز تمّ وضعه في ماء مغلي وإزالته سريعاً، شراب الورد، سكر، ماء، عصير الحامض، ماء زهر الليمون، ماء ورد. |
| عثمليّة           | حزمة كنافة، حليب، نشاء، سمّنة مذوّبة، شراب السكر، فستق حليبي مطحون.   |
| رزّ بالحليب       | نشاء الذرة الصفراء، حليب بارد، حليب كامل الدسم، كريمة ثقيلة، قرون فانيليا، أرزّ أبيض قصير الحبة منقوع مسبقاً و مصقّى، سكر، ماء ورد، ماء زهر الليمون.  |
| سنيورة            | طحين، سكر، سمّنة، زبدة، لوز أو فستق حليبي.  |
| صّفوف             | سميد، طحين، بودرة الكركم، حليب، زيت نباتي، سكر، ماء، باكينغ باودر، طحينية لدهن صينيّة الخبز، صنوبر.   |
| شّعبيّات          | رقائق من عجينة الفيلو، زبدة سائحة غير مملحة، شراب السكر العطر، جوز، سكر ناعم جداً، قرفة مطحونة، ماء زهر الليمون، ماء ورد، سكر ناعم جداً، عصير الحامض معصور طازجاً، ماء، ماء ورد، ماء زهر الليمون.                       |
| ورد الشّام        | رقائق من عجينة الفيلو، كريمة، زبدة، زيت نباتي، سمّنة، فستق حليبي مطحون، مكونات شراب السكر: سكر، ماء، عصير الحامض، ماء ورد، ماء زهر.   |
| زنود السّت        | رقائق سبرينغ رول، حليب، كريمة سائلة، نشاء، طحين، ماء، ماء ورد، زيت ذرة، شراب السكر، فستق حليبي.   |

## الملحق 0: قائمة بالمنتجات الغذائية الاستهلاكية

| المنتجات الغذائية الاستهلاكية               |
|---|
| الخبز العربي الأبيض                         |
| الخبز العربي - القمحة الكاملة               |
| الباغيت                                     |
| بسكويت الشوكولاتة الكينوا                   |
| بسكويت الدايجستف                            |
| بسكويت الدايجستف لايت                       |
| البسكويت مع الكريما                         |
| حبوب الإفطار                                |
| حبوب الإفطار - الشوكولاتة                   |
| الزبدة                                      |
| الزبدة لايت                                 |
| الكيك مع الكريما                            |
| شوكولاتة داكنة                              |
| الشوكولاتة بالحليب - العلامة التجارية واحد  |
| الشوكولاتة بالحليب - العلامة التجارية اثنين |
| زيت الذرة                                   |
| الكرواسون بالزعر - عينة واحد                |
| الكرواسون بالزعر - عينة اثنين               |
| الدونات                                     |
| الكيك الإنكليزي - بالشوكولاتة               |
| بودرة الشوكولاتة الساخنة                    |
| القهوة سريعة الذوبان                        |
| الكمك العصري                                |
| الكمك بالدبس والكاكاو                       |
| الكمك القرشلي                               |
| زيت الزيتون                                 |
| الخبز بالحليب                               |
| البيتي فور - عينة واحد                      |
| البيتي فور - عينة اثنان                     |
| بطاطا الشيبس - عينة واحد                    |
| بطاطا الشيبس - عينة اثنان                   |
| بطاطا الشيبس لايت - عينة واحد               |
| بطاطا الشيبس لايت - عينة اثنان              |
| زيت دوار الشمس                              |
| الطحينة                                     |
| التونة المعبأ بالزيت                        |
| التونة المعبأ بالماء                        |
| السمن النباتي                               |
| ويفر- الشوكولاتة - عينة واحد                |
| ويفر- الشوكولاتة - عينة اثنان               |

