

الدليل الإرشادي لاستهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين





محتويات الدليل

مقدمة

01 أهداف الدليل الإرشادي

02 الفئات المستهدفة

03 نبذة عن الكافيين مصادره، واستخداماته

توصيات حول الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، السكر، والدهون للفئات المختلفة من المجتمع

01 توصيات البالغين

02 توصيات خاصة بالأطفال والمرأهقين

03 توصيات للحوامل والمرضعات

04 توصيات خاصة لمرضى القلب والشرايين

05 كيف تبدو الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين (400 ملigram) ؟

محتويات الدليل

ماذا قد يحدث للجسم عند الاستهلاك المفرط للكافيين؟

٠١ الأعراض المصاحبة للاستهلاك المفرط للكافيين

٠٢ الحالات الصحية التي يستحسن أن تتوخي الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين

٠٣ كيف يمكنني التقليل من استهلاك الكافيين دون التعرض لآثار جانبية غير مرغوب بها؟

محتوى الكافيين في الأغذية والمشروبات والمنتجات الأخرى الأكثر استهلاكاً

أبرز العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين وببدائلها الصحية

٠١ العادات الغذائية الخاطئة وببدائلها الصحية

٠٢ مسميات غير شائعة للسكر

٠٣ أمثلة لبدائل أكثر صحة

المقدمة

لد

انطلاقاً من دور اللجنة الوطنية للتغذية والتي تعنى بتقديم التوصيات والآراء العلمية ذات الصلة بالالتغذية للجهات ذات العلاقة للإسهام في تحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة العربية السعودية وتعزيز نمط الغذاء الصحي لبناء مجتمع أكثر صحةً ووعياً. وفي ظل انتشار استهلاك المشروبات والأغذية المحتوية على الكافيين في العالم أجمع، حيث يعد الكافيين من أكثر المواد الغذائية استهلاكاً على مستوى العالم، وفي المملكة على وجه الخصوص تزايد نمو الأنشطة التجارية ذات الصلة بالمقاهي بشكل واضح كما صدر في عام 2020م أكثر من 15 ألف سجل تجاري لأنشطة القهوة. حيث احتلت المملكة في عام 2019م المرتبة الحادية عشر والثالثة عشر عالمياً في استيراد منتجات الشاي، ومستخلصات القهوة على التوالي، بينما تصدرت المرتبة الرابعة عشر في استيراد منتجات الشوكولاتة، وذلك بحسب إحصائيات منظمة الأغذية والزراعة.

عليه، قامت اللجنة الوطنية للتغذية بإعداد دليل إرشادي حول استهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين ليكون مرجعاً علمياً توعويًا يمكن الاستناد عليه في معرفة التوصيات الخاصة باستهلاك الكافيين، والعادات الغذائية الخاطئة المصاحبة لاستهلاكه والبدائل الصحية لها.



أهداف الدليل الإرشادي

02 رفع الوعي لدى صناع القرار بأهمية الموازنة في استهلاك الكافيين.

01 المساهمة في تحسين الحالة التغذوية للمجتمع في المملكة.

04 رفع الوعي بأبرز العادات الغذائية الخاطئة المصاجبة لاستهلاك المنتجات المحتوية على الكافيين.

03 تقديم التوصيات الخاصة باستهلاك الكافيين لمختلف الفئات العمرية، والحالات الصحية.

الفئات المستهدفة بالدليل



مقدمي التثقيف التغذوي والممارسين الصحيين



صناع القرار



مختلف الفئات العمرية من عامة المجتمع



نبذة عن الكافيين مصدره، واستخداماته :

الكافيين :

هي مادة غذائية طبيعية منبهة توجد بكميات متفاوتة في أكثر من 60 نوع مختلف من النباتات، من ضمنها الحبوب والأوراق والفاكه، ويتم امتصاص الكافيين من الجسم بعد استهلاكه بفترة زمنية تقدر من 30 - 120 دقيقة ويستمر تأثيره في الجسم لعدة ساعات.

يعود انتشار استهلاك الكافيين إلى تأثيره المرتبط بالجهاز العصبي والذي يتضمن :



تحفيز النشاط
البدني



تقليل الإحساس
بالإرهاق



اليقظة



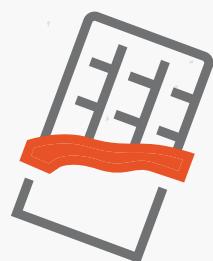
زيادة التركيز



يتواجد الكافيين
في عدة أغذية ومشروبات
بصورة طبيعية مثل



الشاي



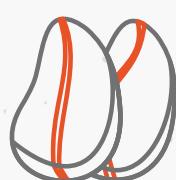
الكاو



القهوة



الغوارانا



جوزة الكولا



المتا

**قد يتم إضافة
الكافيين أثناء التصنيع
إلى عدة منتجات مثل**



المشروبات الغازية



مشروبات الطاقة



المكمالت الرياضية



المكمالت الغذائية



**بعض الأدوية
ومستحضرات التجميل**

توصيات حول

الحدود القصوى لاستهلاك
الكافيين، السكر، والدهون
للفئات المختلفة من المجتمع



غالباً ما تحتوي المنتجات المحتوية على الكافيين على السكر والدهون أيضاً، مثلًا: الشوكولاتة و الموكا. في الجدول أدناه توصيات حول الحدود القصوى لاستهلاك الكافيين، السكر، والدهون للفئات المختلفة من المجتمع :

المادة الغذائية			الفئات
السكر	الدهون المشبعة		الكافيين
	الأناث	الذكور	
50 جرام يومياً	20 جرام يومياً عند استهلاك الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للإناث (2000 سعرة حرارية)	30 جرام يومياً عند استهلاك الاحتياج اليومي من السعرات الحرارية للذكور (2500 سعرة حرارية)	400 مليجرام يومياً
يجب أن يستهلك الأطفال والمراهقين من السكر ما هو أقل من البالغين	يجب أن يستهلك الأطفال والمراهقين من الدهون المشبعة ما هو أقل من البالغين. لكن تذكر أن النظام الغذائي قليل الدسم غير مناسب للأطفال دون سن الخامسة	2.5 مليجرام لكل كيلوجرام من وزن الجسم يومياً	أطفال ومراهقين سن 18 - 3 سنة
50 جرام يومياً	20 جرام يومياً	300 مليجرام يومياً	الحوامل والمرضعات
للذكور 36 جرام يومياً للإناث 25 جرام يومياً	13 جرام يومياً	200 مليجرام يومياً	مرضى القلب والشرايين

15 جرام من السكر
1 ملعقة طعام

15 جرام من الدهون المشبعة
1 ملعقة طعام

250 مليليتر من القهوة الأمريكية
167 مليجرام كافيين

كيف تبدو 400 مليجرام في كل منتج :



قهوة تركية

الفنجان بسعة 75 مل

4 فنجين



قهوة عربية

الفنجان بسعة 50 مل

15 فنجان



قهوة اسبريسو

الكوب بسعة 100 مل

2 كوب



قهوة سوداء

الكوب بسعة 250 مل

3 أكواب



شوكولاتة داكنة

لوح شوكولاتة بحجم 90 جرام

8 ألواح



شاي أسود

الكوب بسعة 250 مل

7 أكواب

ملاحظة: المنتجات والمقاييس المذكورة أعلاه هي فقط لإيضاح ماهية الحدود
القصوى للكافيين في المنتجات، ولا تعد توصيات خاصة بالاستهلاك





ماذا قد يحدث للجسم عند الاستهلاك المفرط للكافيين

الأعراض المصاحبة للاستهلاك المفرط للكافيين :

من الممكن أن يُصاب الفرد بأعراض تراوح في شدتها وخطورتها عند استهلاكه للكافيين بكميات أعلى من الحدود القصوى للاستهلاك، أو بكميات أعلى من الاستهلاك المعتاد له، وتتضمن الأعراض التالي:



تسارع نبضات القلب



الأرق



العصبية والقلق



الغثيان



كثرة التبول



الصداع



اضطرابات
الجهاز الهضمي



تعكر المزاج

الحالات الصحية

التي يستحسن أن تتوخي الحذر عند استهلاك الكافيين أو المنتجات المحتوية على الكافيين :

المصابين بأمراض القلب والشرايين



استهلاك الكافيين مرتبط بشكل قوي وملحوظ بارتفاع ضغط الدم، لذا يُنصح المصابين بأمراض القلب والشرايين بالتقدير من استهلاك المنتجات ذات المحتوى المرتفع من الكافيين.

المصابين بارتجاع المريء



لا توجد أدلة علمية كافية تثبت ضرورة الابتعاد عن المنتجات المحتوية على الكافيين للمرضى المصابين بارتجاع المريء ولكن قد يساعد تقليل استهلاك القهوة، الشوكولاتة، والمشروبات الغازية على تخفيف أعراض ارتجاع المريء.



المصابين بقرحة المعدة

قد يرتبط استهلاك بعض الأغذية مثل: القهوة، المشروبات الغازية مع زيادة إفراز حمض المعدة، وبالتالي قد يؤدي إلى تهيج جدار المعدة.

كيف يمكنني التقليل من استهلاك الكافيين دون التعرض لآثار جانبية غير مرغوب بها؟



لو كنت معتاداً على استهلاك الكافيين يومياً بكمية تفوق الحدود القصوى ، وتريد التقليل من استهلاكه، فمن الأفضل أن تقوم بذلك تدريجياً. لأن التوقف المفاجئ قد يؤدي إلى أعراض انسحاب الكافيين مثل: الصداع والقلق والعصبية.

محتوى الكافيين في الأغذية والمشروبات والمنتجات الأخرى استهلاكاً :

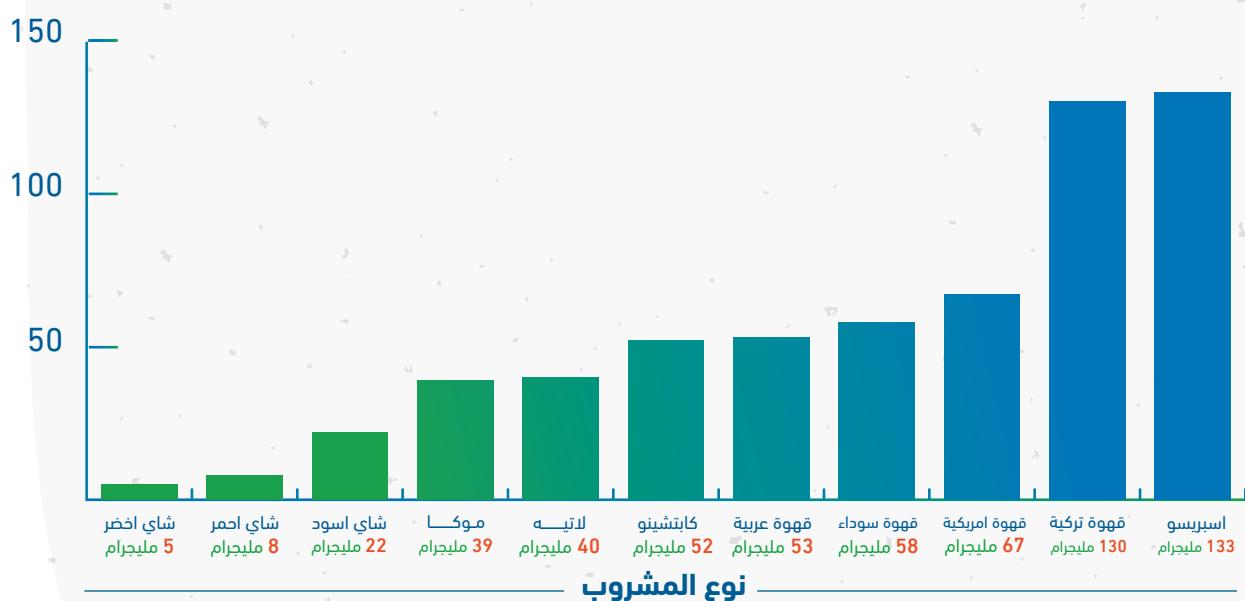


محتوى الكافيين في مشروبات القهوة والشاي



تتراوح نسب الكافيين في الشاي والقهوة بين نسب منخفضة إلى مرتفعة، وتنثر بعدها عوامل منها: طرق الزراعة، طرق التجفيف، التحميص، التحضير، الترشيح ، والإعداد. فيما يلي رسم بياني يوضح محتوى الكافيين في بعض مشروبات القهوة والشاي شائعة الاستهلاك في المجتمع في المملكة العربية السعودية.

محتوى الكافيين في مشروبات القهوة والشاي :



- كمية الكافيين بالملigram لكل 100 مل من السائل -



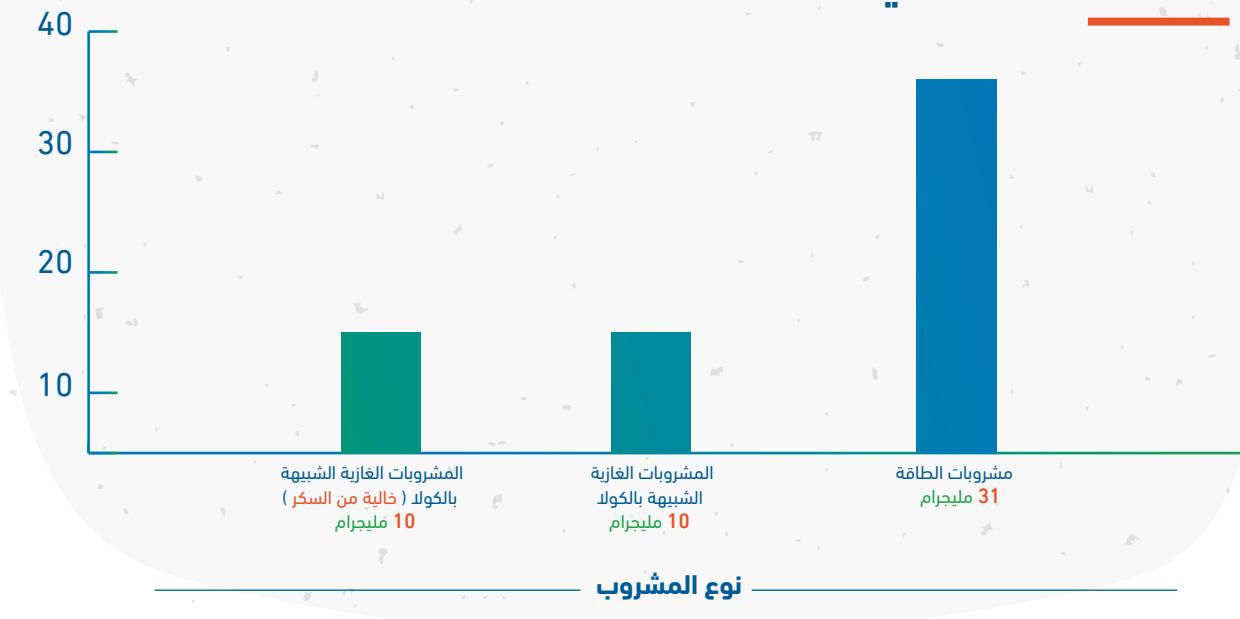
محتوى الكافيين في المشروبات الغازية ومشروبات الطاقة

يتواجد الكافيين بنسب عالية قد تصل إلى (80 مليجرام لكل عبوة بسعة 250 مل) في بعض مشروبات الطاقة وهي مشروبات تحضر من الماء ومواد كربوهيدراتية، كافيين، ومواد محفزة ليس لها أي قيمة غذائية، حيث أن تناول أكثر من عبوتين في اليوم قد يؤدي إلى الإضرار بصحة الفرد. فمن مخاطر تناول مشروبات الطاقة عدم انتظام دقات القلب، والجفاف. كما يجب على الحوامل، المرضعات، الأطفال، والمصابين بحساسية الكافيين الحذر من تناول هذه المنتجات.

كذلك يتواجد الكافيين بنسب متفاوتة في المشروبات الغازية وهي مشروبات قد تحتوي على نسب عالية من السكر المضاف تصل إلى 40 غرام أي ما يعادل 8 ملاعق شاي حيث تعد المشروبات الغازية من الأغذية الخاوية ولا تضفي أي قيمة تغذوية على جودة النظام الغذائي، كما أن الاستهلاك المفرط للمشروبات الغازية قد يرتبط بالإصابة بالسمنة والأمراض المتعلقة بها.

فيما يلي رسم بياني يوضح محتوى الكافيين في مشروبات الطاقة والمشروبات الغازية بمختلف أصنافها :

محتوى الكافيين في مشروبات الطاقة و المشروبات الغازية

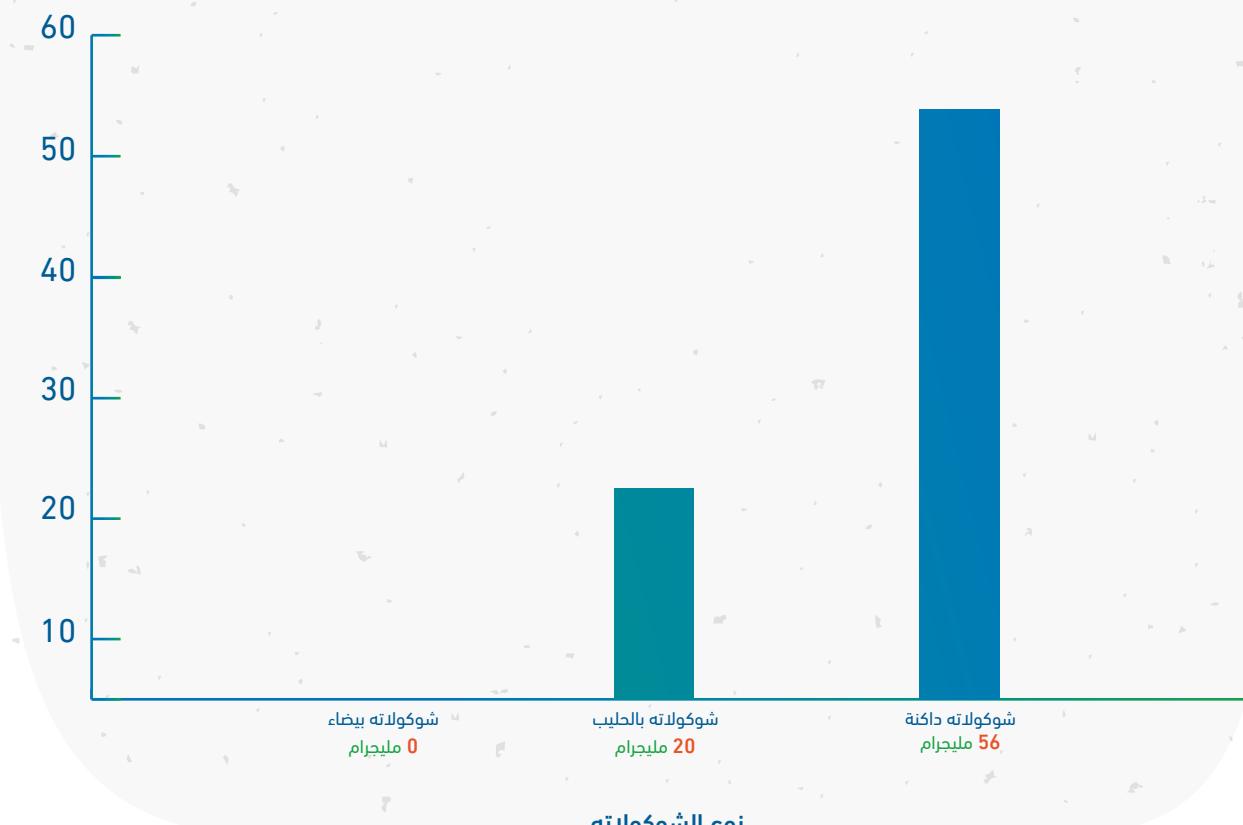




محتوى الكافيين في منتجات الشوكولاتة

تعد حبوب الكاكاو من المصادر الغذائية الطبيعية لمادة الكافيين، كما تحتوي المنتجات الغذائية التي يتم تصنيعها من حبوب الكاكاو على نسبة متفاوتة من الكافيين، فعلى سبيل المثال : تحتوي الأنواع الداكنة من الشوكولاتة على كمية أكبر من الكافيين مقارنة مع الأنواع الأخرى من الشوكولاتة، فيما يلي رسم بياني يوضح الفروق بين محتوى الكافيين في عدة منتجات للشوكولاتة :

محتوى الكافيين في منتجات الشوكولاتة





محتوى الكافيين في الأدوية

قد تحتوي بعض أنواع الأدوية على الكافيين (مثل: **المسكنات**)، وذلك لغرض المساعدة في زيادة مفعولها. كما تتراوح نسب الكافيين في الجرعة المعتادة لعدة أنواع من المسكنات **ما بين 16 إلى 200 مليجرام**، فمن المهم التنويه على أن الإفراط في استهلاك الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين مع تناول الأدوية المحتوية على الكافيين قد يؤدي إلى الأعراض المرتبطة بف्रط استهلاك الكافيين. لذا ينبغي الحرص على استشارة الطبيب المختص أو صيدلاني عند الحاجة لتناول المسكنات.

قائمة الأدوية المحتوية على الكافيين

الأدوية المقيدة بوصفة طبية :	الأدوية غير المقيدة بوصفة طبية :
Ergotamine / Caffeine Suppositories (Migergot)	NoDoz Maximum Strength
Ergotamine / Caffeine Tablets (Cafergot)	Vivarin
Orphenadrine Compound Forte	Aspirin-Free Excedrin Caplets
Fiorinal Capsules	Excedrin Extra Strength Caplets and Tablets
Fiorinal with Codeine Capsules	Excedrin Migraine
Fioricet Tablets	Pain Reliever Plus Tablets
Fioricet with Codeine Capsules	Midol Menstrual Maximum Strength Caplets
Orphenadrine Compound (Norgesic)	Vanquish Caplets
(Norgesic Forte) Synalgos-DC	Anacin Maximum Strength
	Goody's Headache Powder
	Anacin Tablets and Caplets
	Goody's Extra Strength Tablets

وللحصول على معلومات إضافية حول الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين يمكنكم الرجوع **للملحق رقم (1)**

أبرز العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين وبدائلها الصحية:

قد تساهم بعض العادات الغذائية الخاطئة المرتبطة باستهلاك الكافيين في زيادة استهلاك الفرد من السعرات الحرارية والسكر والدهون بكميات كبيرة، وفيما يلي أبرز العادات وبدائلها الصحية :

البديل الصحي



تستبدل بالمياه الغازية، أو عصير الليمون



تستبدل بالمياه الغازية أو العصائر الطبيعية (يفضل خلط الفاكهة كاملة بدل من عصرها)



تستبدل بالمشروبات المحضرة في المنزل باستخدام المنتجات الطازجة



تستبدل بالحليب قليل أو خالي الدسم



يُستبدل بالحليب قليل أو خالي الدسم



يُستبدل بالشراب المركز (Syrup) الخالي من السكر



يُستبدل بالعسل أو صوص الشوكولاتة الداكنة قليل أو خالي السكر



تستبدل بالشوكولاتة الداكنة قليلة أو خالية السكر

العادة الخاطئة

إضافة المشروبات الغازية أو مشروبات الطاقة للعصائر أو المشروبات المنمكة



تناول المشروبات الغازية



استخدام أظرف المشروبات سريعة التحضير (مثل أظرف القهوة أو الكرك)



إضافة الكريمة



إضافة مبيض للفوهة



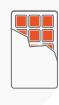
إضافة الشراب المركز (Syrup) للمشروبات



إضافة صوص الكراميل أو الشوكولاتة



تناول الشوكولاتة بالحليب





مسميات غير شائعة للسكر

كما يستخدم السكر بشكل شائع مع الأطعمة والمشروبات المحتوية على الكافيين وهناك بعض المسميات غير الشائعة للسكر التي قد تغيب عن المستهلك. لذا من المهم قراءة قائمة المكونات بعناية، ومن الأمثلة على المسميات الخفية للسكر

دكستروز

03

فراكتوز

02

السكر البني

01

كرياميل

06

لاكتوز

05

إيثيل المالتوز

04

جلوكوز

09

سكروز

08

كاسترد

07

شراب الذرة

12

العسل الأسود

11

سكر الدكسترين

10

عصير الفاكهة المركز

14

شراب الفواكه

13

أمثلة لبدائل أكثر صحة



يمكن للمستهلك إجراء بعض التغييرات البسيطة التي قد تقلل من محتوى المشروب من (السعرات الحرارية، السكر، والدهون المشبعة) إلى النصف دون التأثير على جودة الطعم بصورة كبيرة.

كورتادو



0.4 جم دهون 7.1 جم سكر 59 سعرة حرارية

كراميل كورتادو



5.7 جم دهون 11.2 جم سكر 122 سعرة حرارية

✖️ أزّل صوص الكراميل
☑️ استخدم حليب خالي الدسم

لاتيه مثلج



0 جم دهون 14 جم سكر 100 سعرة حرارية

كراميل لاتيه مثلج



14 جم دهون 61 جم سكر 410 سعرة حرارية

✖️ أزّل صوص الكراميل
✖️ أزّل الكريمة المخفوقة
☑️ استخدم حليب خالي الدسم

المراجع



الملاحق : ملحق (1)

نوع المنتج	المجموعة	الكافيين ملجم 100\	الدهون ملجم 100\	الدهون المشبعة ملجم 100\	الدهون المتحولة ملجم 100\	السكر ملجم 100\	الكافيين	الدهون ملجم 100\	الدهون المشبعة ملجم 100\	الدهون المتحولة ملجم 100\	السكر	الكمية المعتادة للإستهلاك	
إسبريسو	مشروبات القهوة	133.2 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	133.2 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 100 مل	
قهوة تركية بدون سكر		129.5 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	97.12 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	فنجان بسعة 75 مل	
قهوة أمريكية		66.82 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	167.05 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 250 مل	
قهوة سوداء		58.04 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	145.1 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 250 مل	
قهوة عربية		53.17 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	26.58 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	فنجان بسعة 50 مل	
كابتشينو		52.45 ملجم	0.76 جرام	0.5 جرام	0 جرام	2.12 ملجم	131.12 ملجم	1.9 جرام	1.25 جرام	0 جرام	5.3 جرام	كوب بسعة 250 مل	
ماكياتو		52.45 ملجم	0.8 جرام	0.5 جرام	0 جرام	2.39 جرام	131.12 ملجم	2 جرام	1.25 جرام	0 جرام	5.97 جرام	كوب بسعة 250 مل	
لاتيه		40.4 ملجم	1.4 جرام	0.77 جرام	0 جرام	2.07 جرام	1.1 ملجم	3.5 جرام	1.92 جرام	0 جرام	5.17 جرام	كوب بسعة 250 مل	
موكا		39.18 ملجم	2.88 جرام	1.8 جرام	0 جرام	7.2 جرام	97.95 ملجم	7.2 جرام	4.5 جرام	0 جرام	18 جرام	كوب بسعة 250 مل	
شاي أسود		21.73 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	54.32 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 250 مل	
شاي لاتيه	مشروبات الشاي	20.07 ملجم	1.21 جرام	0 جرام	0 جرام	9.18 جرام	50.17 ملجم	3.02 جرام	0 جرام	0 جرام	22.95 جرام	كوب بسعة 250 مل	
شاي أسود مثلج		17.83 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	44.57 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 250 مل	
شاي أخضر		5.07 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	12.67 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	كوب بسعة 250 مل	
حليب شوكولاتة ساخن		3.68 ملجم	2.9 جرام	2 جرام	0.025 جرام	10.59 جرام	9.2 ملجم	7.25 جرام	5 جرام	0.0625 جرام	26.47 جرام	كوب بسعة 250 مل	
مشروبات الطاقة	مشروبات الغازية	31.3 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	13 جرام	78.25 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	32.5 جرام	عبوة بسعة 250 مل	
مشروبات شبيهة بالكولا		10 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	11 جرام	36 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	39.6 جرام	عبوة بسعة 360 مل	
مشروبات شبيهة بالكولا (خالية من السكر)		9.8 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	35 ملجم	0 جرام	0 جرام	0 جرام	0 جرام	عبوة بسعة 360 مل	

ملاحظة : جميع القيم في الجدول أعلاه تم اعتمادها بناءً على تحليل مختبرات الهيئة العامة للغذاء والدواء، أو المعلومات المتوفرة في مواقع شركات المنتجات المحتوية على الكافيين.



الملاحق : ملحق (1)

نوع المنتج	الكمية المستهلك	السكر	الدهون المتحولة المشبعة	الدهون المشبعة	الدهون المتذوقة	الكافيين	السكر	الدهون	الكافيين	الدهون	الدهون المشبعة	الدهون المتذوقة	نوع المنتج	المجموعة
لوج بحجم 90 جرام	43.92	0	17.58	29.88	50.4	48.8	0	33.2	19.53	0	48.8	50.4	لوج بحجم 90 جرام	شوكولاتة داكنة
لوج بحجم 90 جرام	46.35	0	16.65	29.7	18	51.5	0	29.7	18.5	0	51.5	18	لوج بحجم 90 جرام	شوكولاتة بالحليب
قطعة شوكولاتة	25.82	0.12	6.84	12.67	4.12	49.87	0.21	24.4	13.33	0.21	49.87	4.12	قطعة بحجم 50 جرام	قطعة شوكولاتة
ملعقتان كبيرة بوزن 40 جرام	21.6	0	11.4	11.9	2.8	54	0	29.7	28.4	0	54	2.8	ملعقتان كبيرة بوزن 40 جرام	شوكولاتة قبلة للدهن
لوج بحجم 90 جرام	53	0	17.46	28.89	0	59	0	32.1	19.4	0	59	0	لوج بحجم 90 جرام	شوكولاتة بيضاء



ملاحظة : جميع القيم في الجدول أعلاه تم اعتمادها بناءً على تحليل مختبرات الهيئة العامة للغذاء والدواء، أو المعلومات المتوفرة في مواقع شركات المنتجات المحتوية على الكافيين.

بِالْأَوَّلِيَّةِ