



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

## خبر صحفي

أطلق حملة 'أطهو صحياً' كجزء من الحملة الوطنية 'السكري. معرفة. مبادرة'

## 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' يؤكد على أهمية قراءة المعلومات الموجودة على عبوات الطعام والمأكولات

ينظم عروض طبخ حية كل ليلة من رمضان في 'مارينا مول' أبوظبي

(حتى 11 أكتوبر بين الساعة 9:30 و10:30 مساءً)

أبوظبي، أكتوبر 2007: أكد أحد أبرز المسؤولين في 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' في أبوظبي أن التحسين المستمر في التعليب وطريقة وضع وتوضيح المعلومات على المنتجات الغذائية قد ساهم بشكل كبير في تسهيل عملية إدارة الحمية الغذائية الشخصية.

وقالت الدكتورة مها تيسير بركات، أخصائية في علم الغدد الصماء ومديرة البحوث والدراسات الطبية والمخبرية في 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' في أبوظبي: "أدت الأنظمة الداخلية لدى شركات إنتاج المواد الغذائية واعتماد أنظمة وقوانين صارمة على المستوى الوطني من قبل الحكومات المحلية إلى تعزيز قدرة اختيار الناس لما يدخل إلى لائحة الطعام على مائدتهم."

وشددت أن التغذية الصحيحة تلعب دوراً رئيسياً في الصحة العامة للإنسان وخصوصاً لدى الأشخاص الذين يعانون من الإصابة بمرض السكري. وأكدت أنه عبر اتباع نمط حياة صحي من ضمنه حمية غذائية متوازنة، يمكن عندها ليس فقط إدارة مرض السكري بفعالية، بل التمكن من منع الإصابة به في حال الكشف عنه مبكراً.



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

وتشير الأرقام الأخيرة أن هناك شخص من كل خمسة أشخاص بين سن الـ20 و79 سنة يعاني من مرض السكري في دولة الإمارات العربية المتحدة.

وقالت الدكتورة بركات: تشكل الحمية الغذائية جزءاً هاماً جداً من الخطة العلاجية بالنسبة للمصابين بالسكري. فالأنظمة والقوانين الصارمة هذه الأيام والمتعلقة بالمعلومات والتوضيحات الموضوعية على عبوات الطعام من خلال بطاقات الغذاء تساعد في التعرف بسهولة إلى ما يتم تناوله وما يتوجب تجنبه وذلك من خلال قراءة هذه المعلومات والتوضيحات بعناية. فقراءة وفهم هذه المعلومات والتوضيحات من شأنه مساعدة الناس على اتخاذ القرارات الغذائية ببسر وسهولة.

وخلال شهر رمضان الجاري، يقوم 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' بأبوظبي، وبالتعاون مع 'مارينا مول' في العاصمة، بتنظيم عروض حية للطبخ في كل ليلة من ليالي الشهر الفضيل بين الساعة التاسعة والنصف والعاشر والنصف مساءً. ويتوقع حضور نحو 10 آلاف شخص عروض الطبخ الحية هذه التي تأتي كجزء من حملة 'أطهو صحياً'.

وتشكل حملة 'أطهو صحياً' المرحلة الثانية من الحملة الوطنية متعددة المراحل 'السكري. معرفة. مبادرة' التي أطلقها 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' بالتعاون مع 'مؤسسة الإمارات' للتوعية الصحية حول مرض السكري.

وسوف يقوم الشيف سليم القاضي، رئيس الطهاة في شركة أبوظبي الوطنية للفنادق، بتقديم عرض حي كل ليلة حيث سيعمل على تحضير أكثر من 60 طبقاً (طبقين كل ليلة) في مطبخ مخصص قامت بتركيبه وتجهيزه شركة 'أيكيا' في المنطقة الرئيسية لمركز 'مارينا مول'.



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

وأثنت الدكتورة بركات على فكرة عروض الطبخ، وقامت بالكشف والموافقة على كل وصفات تحضير الأطباق الستين ضمن حملة 'أطهو صحياً'. وتتوفر هذه الوصفات على موقع الإنترنت [www.diabetesuae.ae](http://www.diabetesuae.ae).

### إرشادات عملية من 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' للأكل الصحي

إن قائمة المكونات تعلمك عن المكونات المستخدمة في العبوة الغذائية وهي توضع بترتيب تنازلي طبقاً لأوزانها، وتبين أن المكون الأول يشكل أكبر كمية من الغذاء في المادة.

المكون الأول يشكل الكمية الأكبر من المحتويات. ويجب التنبيه إلى المأكولات التي تشكل فيها الدهون أو السمن أو الكريما أو الزيت أو السكر الكمية الأكبر من المحتويات.

### تفهم التعليمات العامة للمواد الغذائية

عندما تقرأ...	تشير تعليمات المواد الغذائية الى أن...
خالٍ من الصوديوم/ خالي من الملح	أقل من 5 ملغم من الصوديوم لكل حصة
صوديوم منخفض	140 ملغم أو أقل من الصوديوم لكل حصة
منخفض الصوديوم	صوديوم أقل 25% من المعدل النظامي
خفيف الصوديوم	صوديوم أقل 50% من المعدل النظامي
غير مملح / لم يضاف الملح	لم يضاف أي ملح للمادة
خالٍ من الدهون*	يحتوي دهون أقل من 0.5 غرام لكل حصة
دهون منخفضة الاشباع	1 غرام أو أقل لكل حصة
قليل الدسم	3 غرام أو أقل من الدسم لكل حصة
منخفضة الدهون	على الأقل 25% من الدهون أقل من المعدل العادي
خفيف الدهون	50% أقل دهون من المعدل العادي
خالٍ من السكر**	يحتوي 0.5 غرام من السكر لكل حصة



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

منخفض السكر  
لم يضاف السكر  
عالي الألياف

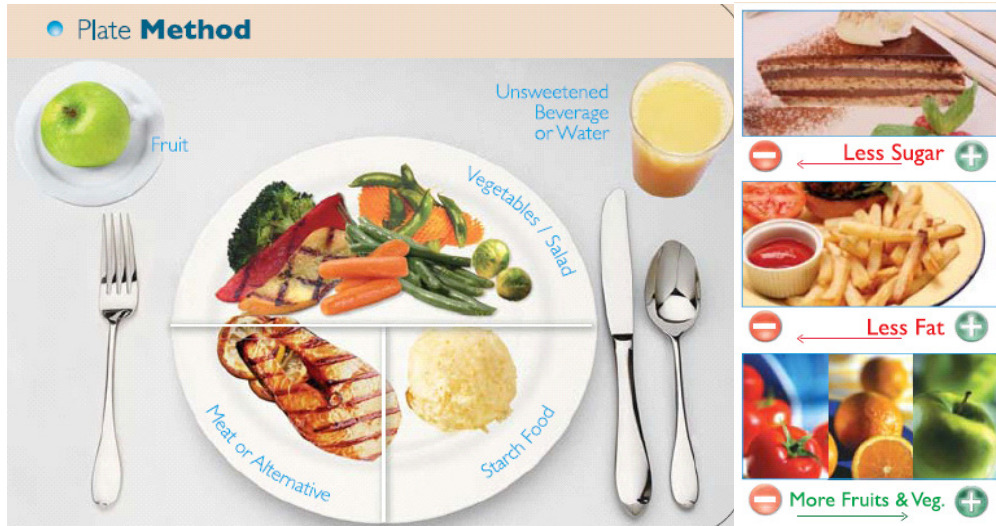
على الأقل 25% سكر أقل من المعدل العادي  
لم يضاف أي سكر للمادة المنتجة  
5 غرام أو أكثر من الألياف لكل حصة

\* الخالي من الدسم (الدهون) قد لا يكون دائما خيارا صحيا، حيث تكون مرتفعة بالكربوهيدرات من الأصل، لذا يفضل القراءة والمقاربة بالبطاقات.

\*\* الخالي من السكر لا يعني ان المادة المنتجة خالية من الكربوهيدرات.

### تعليمات مفيدة:

- 1- تجنبوا المأكولات المقلية
- 2- تجنبوا المأكولات مع السكر المضاف
- 3- تناولوا المزيد من المأكولات الغنية بالألياف. وفي الواقع، يجب أن تشتمل نصف الوجبة على الخضراوات مثل السلطات والخضار العادية والتبولة - يرجى النظر إلى الصور في الأسفل.





مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

4- وأخيراً من أبرز الأمور الواجب التنبه إليها هي القيام بالحركة البدنية يومياً مثل المشي أو مزاوله الأنشطة الرياضية.

وكان قد تم افتتاح 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' في أبوظبي منذ نحو عام تقريباً (أغسطس 2006) وهو يضم أحدث التجهيزات المتطورة ويعتبر الآن المركز المتخصص بالسكري الأكبر والرائد على مستوى دولة الإمارات العربية المتحدة. ويلتزم المركز بتوفير أرقى الخدمات وأعلى مستويات الرعاية لأجل منع الإصابة بالسكري وتوفير العلاجات له والتدريب وإجراء الدراسات والأبحاث التي تغطي كافة نواحي مرض السكري ومضاعفاته.

لمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع الإنترنت [www.icldc.ae](http://www.icldc.ae) أو [www.diabetesuae.ae](http://www.diabetesuae.ae).

-انتهى-

#### معلومات للمحررين:

##### لمحة عن 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري'

يقع 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' في أبوظبي بالقرب من مستشفى زايد العسكري. ويتخصص المركز في علاج مرض السكري وبالأبحاث المتعلقة بالمرض، إضافة إلى التدريب ومتطلبات الصحة العامة في هذا المجال. ويوفر 'مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري' أعلى مستويات العناية بالمرضى من لحظة التشخيص إلى التعامل المتواصل مع كل تعقيدات داء السكري. ويتمتع 'إمبريال كوليدج لندن' بتاريخ متميز وخبرات عالية في مجال دراسة مرض السكري، ويقدم في أبوظبي إمكانات أحد أهم المؤسسات الأكاديمية الطبية الرائدة في العالم من خلال شراكة أساسية. ومن بين أهداف المركز التي يحققها عبر ممارساته المهنية العالية هي توفير التنقيف المتواصل حول مرض السكري للكوادر الطبية وعامة الجمهور.



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

### لمحة عن 'مؤسسة الإمارات'

تأسست 'مؤسسة الإمارات' عام 2005 وتمثل جهوداً فريدة تجمع مساهمات العديد من القطاعات لتوفير مجموعة جديدة من الفرص لسكان دولة الإمارات العربية المتحدة. ومن خلال المشاريع الخيرية في المجالات الرئيسية الأربعة التي تعمل فيها، تسعى المؤسسة إلى دمج جهود كل الأفراد والهيئات في الإمارات لفتح آفاق جديدة تعزز الانجازات وروح المشاركة بين أفراد ومؤسسات المجتمع.

وتشمل المجالات الرئيسية الأربعة لأعمال المؤسسة: التعليم، والأبحاث والتطوير، والفنون والثقافة، والتنمية الاجتماعية والبيئية.

وقد صممت جميع فعالياتنا لخدمة عامة الجمهور بشكل مباشر وغير مباشر. وفي العديد من الحالات، يعتمد نجاح مشاريعنا على المشاركة الجماهيرية الواسعة. وتدعو المؤسسة الجمهور في الإمارات إلى زيارة موقعها على شبكة الانترنت للتعرف على الدور الذي تريد القيام به في المجتمع.

### لمحة عن مارينا مول:

يعتبر مارينا مول مركز التسوق والترفيه المتميز في العاصمة أبوظبي وهو يقع على كاسر الأمواج الشهير. ويضم هذا المجمع الضخم أكثر من 350 وحدة تجارية وخدمانية لأبرز الأسماء المحلية والعالمية وهو يغطي مساحة مبنية تبلغ 257 ألف متر مربع ومنطقة تأجيرية إجمالية تزيد عن 120 ألف متر مربع تتوزع على أربعة طوابق. وعبر 4200 موقف للسيارات من بينها 1100 تحت الأرض هناك مساحة كافية لكافة الزوار. وتمتلك هذا المجمع وتديره شركة National Investment Corporation.

### لمحة عن أيكيا:

أيكيا هي جزء من مجموعة الفطيم وتوفر تشكيلة شاملة من المفروشات والتجهيزات المنزلية التي تتميز بالتصاميم الجميلة والجودة العالية والعملائية. وتتبع أيكيا الإمارات مبدأ الخدمة الشخصية المعروفة لدى أيكيا والتي تم ابتكارها في السويد قبل نصف قرن تقريباً والتي تمنح الزبائن فرصة قضاء وقت كامل كعائلة عبر قدرة الشركة على تلبية متطلبات الأطفال والأولاد أثناء التبضع. ومن خلال متاجرها في دبي وأبوظبي، فازت أيكيا الإمارات بجائزة 'أفضل حملة اتصالات متكاملة في العام 2004' 'Best Integrated Communications in 2004' المقدمة من Gulf Marketing Review متفوقة بذلك على باقي شركات البيع بالتجزئة في دولة الإمارات



مركز إمبريال كوليدج لندن للسكري  
IMPERIAL COLLEGE LONDON DIABETES CENTRE



مؤسسة الإمارات  
Emirates Foundation

العربية المتحدة. ويمكن الاتصال بهذه الشركة العالمية عبر الرقم المجاني 800 4532 (800 IKEA). كما يتوفر دليل أيكيا عبر موقع الإنترنت: [www.ikeauae.com](http://www.ikeauae.com).

للمزيد من المعلومات الصحفية، يرجى الاتصال مع:

انو بتناجر

شركة 'ستراتيجيك سوليوشنز'

هاتف: +971 4 3903018

موبايل: +97150 7286803

بريد الكتروني: [anu@strategicsolutionsonline.com](mailto:anu@strategicsolutionsonline.com)