



النشرة البيئية



يصدرها قطاع خدمة المجتمع و تنمية
البيئة

كلية الصيدلة- جامعة اسيوط

يونيو- 2026

تحت رعاية

أ.د. احمد المنشاوي

رئيس جامعة
اسيوط

أ.د. محمد احمد عدوى

نائب رئيس جامعة أسيوط لشئون خدمة
المجتمع وتنمية البيئة

أ.د. جيهان نبيل فتيح

عميد كلية الصيدلة

أ.د. نهى ناهض عطية

وكيل كلية الصيدلة لشئون خدمة

المجتمع وتنمية البيئة



المحليات الصناعية و درجة تحليلتها مقارنة

بالسكر الابيض

نوع المحلي	درجة حلاوته مقارنةً بسكر المائدة	ثباته عند الطبخ	المقدار المقبول تناوله يوميا مغ/كغم
الاسبرتام	200 مرة	ثابت	0-40
بوتاسيوم ايسوسولفام	-		0-9
نيوتام	7,000 to 13,000 مرة	ثابت	0-2
السكرارين	200-700 مرة		0-5
السكرالوز	600 مرة	ثابت	0-5
ستييفيا	200-300 مرة	ثابت	0-4

مع تحيات قطاع خدمه المجتمع وتنمية

البيئة- المبنى الإداري الدور الثالث -

كلية الصيدلة (ت داخلي: 1547)

Email: VC_Enviro_Sec@pharm.aun.eg

نصائح لاختيار السكر الدايت المناسب

1- حدد احتياجاتك وأهدافك:

. هل تبحث عن بديل منخفض السعرات

الحرارية لإنقاص الوزن؟

. هل أنت مريض بالسكري وتحتاج إلى محلي

لا يؤثر على مستويات السكر في الدم؟

. هل تفضل المذاق الطبيعي أم لا ؟

2- تعرف على أنواع السكر الدايت المختلفة

وفوائدها وعيوبها وقرأ الملصقات الغذائية

بعناية.

3- استشر الطبيب أو اختصاصي التغذية

خاصة إذا كنت تعاني من أي أمراض أو حالات

صحية معينة.

4- ابدأ بكميات صغيرة وراقب التأثيرات

5- لا تعتمد على السكر الدايت كمحلي أساسي:

. قلل استهلاكك للسكر بشكل عام

. استمتع بالطعم الحلو الطبيعي للفاكهة

والخضروات بدلاً من الاعتماد على المحليات

6- تذكر أن الاعتدال هو المفتاح

المحليات الصناعية

تعد المحليات نوع من أنواع المضافات الغذائية التي تضاف للمنتجات الغذائية كبديل عن السكر العادي، وذلك لدرجة حلاوتها العالية ولخلوها أو قلة محتواها من السعرات الحرارية مما يجعلها خيار مناسب للعديد من الحالات كالسكري والسمنة وتسوس الأسنان وغيرها.

تنقسم المحليات إلى ثلاثة أنواع:

المحليات المغذية

تعطي سعرات حرارية قليلة، كالايزومالت، البوليولات، والمالتودكسرين.

المحليات الطبيعية

هي محليات مستخلصة من مصادر طبيعية كالنباتات ومن أشهرها ستيفيا، ولا تحتوي هذه المحليات على سعرات حرارية،

المحليات الصناعية

هذا النوع لا يحتوي على سعرات حرارية، وتوجد في العديد من المنتجات الغذائية. من أهم أنواعها :، اسبارتام، نيوتام، سكرين سكرالوز



أفضل أنواع السكر الدايت بناءً على

احتياجاتك

أ. لمرضى السكري:

. أفضل الخيارات: سكرالوز، إريثريتول، ستيفيا

. لماذا؟ هذه المحليات لا تؤثر تقريبًا على

مستويات السكر في الدم، وهو أمر بالغ الأهمية لمرضى السكري.

ب. لإنقاص الوزن:

. أفضل الخيارات: إريثريتول، ستيفيا

. لماذا؟ هذه المحليات منخفضة جدًا في السعرات

الحرارية، ما يساعد على تقليل السعرات الحرارية في نظامك الغذائي.

أضرار المحليات الصناعية

اضطرابات الجهاز الهضمي :

الشعور بالانتفاخ والغازات والإسهال، خاصة عند استهلاك كميات كبيرة من محليات مثل السوربيتول والإريثريتول.

الصداع والدوخة :

أشارت بعض الدراسات إلى ارتباط محتمل بين استهلاك المحليات الصناعية، مثل الأسبارتام، والصداع النصفي والدوخة لدى بعض الأفراد.

تأثير محتمل على صحة الدماغ: أبحاث

حديثة لا تزال تستكشف العلاقة بين المحليات الصناعية ووظائف المخ، وتشير بعض الدراسات إلى تأثيرات محتملة على الذاكرة والمزاج والسلوك.

مخاطر محتملة على الحمل والرضاعة: ينصح

الحوامل والمرضعات باستشارة الطبيب قبل استخدام أي نوع من المحليات الصناعية.