الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
1	الفحم النشط	الفحم النشط يساهم في تقليل انتفاخ البطن/الأمعاء المفرط بسبب الغاز المتراكم بعد الأكل.	يستخدم هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 1 غرام من الفحم النشط/حصة محسوبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1 غرام قبل الوجبة بـ 30 دقيقة، و1 غرام بعد الوجبة بفتره قصيرة.	تقليل التراكم الزائد للغازات المعوية
2	ألفا – سيكلوديكسترين Alpha-cyclodextrin	استهلاك ألفا - سيكلوديكسترين كجزء من وجبة محتوية على النشاء يساهم في التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة	يمكن استخدام هذا الإدعاء للأغذية التي يحتوي على 5 غرام من ألفا - سيكلوديكسترين لكل 50 غرام من النشاء في وجبة الطعام. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة أنه يجب استهلاك ألفا - سيكلوديكسترين كجزء من الوجبة.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
3	حمض ألفا-لينولينيك (ALA)	حمض ألفا لينولينيك يساهم في المحافظة على مستوى الكوليسترول الطبيعي في الدم.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفا لينولينيك كما هو مشار إليه في الادعاء "مصدر للأحماض الدهنية أوميغا 3" كما هو مدرج في الجدول رقم 2. يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 2 غرام من حمض الفا لينولينيك يومياً.	المحافظة على تركيز الكوليسترول الطبيعي في الدم
4	حمض ألفا-لينولينيك (ALA) وحمض اللينوليك (LA)، الأحماض الدهنية الأساسية (EFA)	الأحماض الدهنية الأساسية (EFA) ضرورية للنمو والتطور الطبيعي للأطفال.	يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 2 غرام من حمض ألفا-لينولينيك (ALA) و10 غرام من حمض اللينوليك (LA) في اليوم.	
5	أرابينوكسيلان المنتجة من سويداء البذرة	إستهلاك الأرابينوكسيلان كجزء من الوجبة يساهم في التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية المحتوية على 8 غرام من أرابينوكسيلان (AX) الغنية بالألياف المنتجة من سويداء البذرة (على الأقل 60% أرابينوكسيلان للوزن) من أرابينوكسيلان المتوفر في الحصة المحسوبة كجزء من الوجبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك الألياف الغنية بالأرابينوكسيلان المنتجة من سويداء البذرة كجزء من الوجبة.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
6	بيتا-جولكانز الشعير	أظهر بيتا-جولكانز الشعير أنه يخفض نسبة الكوريسترول في الدم، ارتفاع الكوليسترول يعتبر عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب التاجية.	يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من بيتا جلوكانز الشعير يومياً. يمكن إستخدام هذا	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الادعاء للأغذية التي تعطي على الأقل 1 غرام من بيتا جلوكانز الشعير لكل حصة محسوبة.	
7	ألياف حبوب الشعير	ألياف حبوب الشعير تساهم في زيادة حجم البراز.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من هذه الألياف كما هو مشار له في الادعاء (عالي الألياف) في الجدول رقم 2.	زيادة حجم البراز
8	بيتا-جلوكانز	بيتا-جلوكانزيساهم في المحافظة على مستوى الكوليسترول الطبيعي في الدم.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية المحتوية على الأقل على 1 غرام من بيتا-جلوكانز من الشوفان أو نخالة الشوفان أو الشعير أو نخالة الشعير أو من خليط من هذه المصادر لكل حصة محسوبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من بيتا-جلوكانز من الشوفان أو نخالة الشوفان أو الشعير أو نخالة الشعير أو من خليط من بيتا-جلوكانز يومياً.	المحافظة على مستوى الكوليسترول الطبيعي في الدم.
9	بيتا-جلوكانز من الشوفان والشعير	استهلاك بيتا-جلوكانز من الشوفان والشعير كجزء من الوجبة يساهم في خفض سكر الدم المرتفع بعد الوجبة.	يمكن إستخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 4 غرام (حد أدنى) من بيتا جلوكانز من الشوفان أو الشعير وذلك لكل 30 غرام من الكربوهيدرات المتوفرة في الحصة المحسوبة كجزء من الوجبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك بيتا جلوكانز من الشوفان أو الشعير كجزء من الوجبة.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
10	بيتاين	البيتاين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموستين (homocysteine)	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي على الأقل 500 مليجرام من البيتاين لكل حصة محسوبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1.5 جرام من البيتاين يومياً. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أن استهلاك أكثر من 4 غرام باليوم قد يزيد مستوى الكوليسترول في الدم بشكل ملحوظ.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموستين (homocysteine)

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
11	بايوتاين	البايوتين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
12	بايوتاين	البايوتين يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العصبي
13	بايوتاين	البايوتين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الكبرى	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الكبرى
14	بايوتاين	البايوتين يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الاستقرار النفسي الطبيعي
15	بايوتاين	البايوتين يساهم في المحافظة على الشعر العادي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الشعر العادي
16	بايوتاين	البايوتين يساهم في المحافظة على الاغشية المخاطية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
17	بايوتاين	البايوتين يساهم في المحافظة على الجلد الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (البايوتين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
18	الكالسيوم	الكالسيوم يساهم في التخثر الطبيعي للدم	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخثر الدم
19	الكالسيوم	الكالسيوم يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
20	الكالسيوم	الكالسيوم يساهم في الوظائف الطبيعية للعضلات	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظائف العضلات ونقل الاشارات العصبية
21	الكالسيوم	الكالسيوم يساهم في انتقال الاشارات العصبية الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظائف العضلات ونقل الاشارات العصبية
22	الكالسيوم	الكالسيوم يساهم في الوظائف الطبيعية لأنزيمات الهضم.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	توظيف الانزيمات الهضمية
23	الكالسيوم	الكالسيوم له دور في عملية انقسام وتخصيص الخلية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تنظيم انقسام وتخصيص الخلايا

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
24	الكالسيوم	الكالسيوم ضروري للمحافظة على العظام الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام والاسنان الطبيعية
25	الكالسيوم	الكالسيوم ضروري للمحافظة على الأسنان الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام والاسنان الطبيعية
26	الكالسيوم	الكالسيوم يساعد في التقليل من خسارة معادن العظام في النساء متجاوزي فترة الطمث، كثافة معادن العظام المنخفضة عامل خطورة للكسور بسبب هشاشة العظام	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي على الأقل 400 ملغرام من الكالسيوم لكل حصة محسوبة. ويجب التوضيح للمستهلك أن هذا الإدعاء موجه بشكل خاص للنساء بعمر 50 عاماً أو أكثر وأنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1200 ملغرام من الكالسيوم يومياً من جميع المصادر، وللأغذية المضاف لها الكالسيوم فإنه يمكن استخدام الإدعاء فقط لمن يستهدفون النساء بعمر 50 عاماً أو أكثر.	
27	الكالسيوم	الكالسيوم ضروري للنمو والتطور الطبيعي لعظام الأطفال.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
28	الكالسيوم وفيتامين (د)	الكالسيوم وفيتامين (د) تساعد في التقليل من خسارة معادن العظام في النساء متجاوزي فترة الطمث، كثافة معادن العظام المنخفضة عامل خطورة للكسور بسبب هشاشة العظام	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للمكملات الغذائية التي تعطي على الأقل 400 ملغرام من الكالسيوم و15 ميكروغرام من فيتامين (د) في الحصة اليومية. ويجب التوضيح للمستهلك أن هذا الإدعاء موجه بشكل خاص للنساء بعمر 50 عاماً أو أكثر وأنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1200 ملغرام من الكالسيوم و20 ميكروغرام من فيتامين (د) يومياً من جميع المصادر، وللأغذية المضاف لها الكالسيوم وفيتامين (د) فإنه يمكن استخدام الإدعاء فقط لمن يستهدفون النساء بعمر 50 عاماً أو أكثر.	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
29	الكالسيوم وفيتامين (د)	الكالسيوم وفيتامين (د) ضرورية للنمو والتطور الطبيعي لعظام الأطفال	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكالسيوم) وفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
30	محاليل الكربوهيدرات الملحية المؤينة	محاليل الكربوهيدرات الملحية المؤينة تساهم في المحافظة على أداء التحمل خلال تمارين التحمل الطويلة.	لأجل تحقيق صحة الادعاء فإن محاليل الكربوهيدرات الملحية يجب أن تحتوي على 80 – 350 سعر حراري/لتر من الكربوهيدرات، وعلى الأقل 75% من الطاقة يجب أن تكون مشتقة من الكربوهيدرات والتي تحفز الاستجابة العالية للسكر في الدم (المؤشر الجلاسيمي)، مثل الجلوكوز وبوليمرات الجلوكوز والسكروز. بالإضافة إلى أن هذه المشروبات يجب أن تحتوي على ما بين 20 ملمول/لتر (460 ملغرام/لتر) إلى 50 ملمول/لتر (1150 ملغرام/لتر) من الصوديوم ويحتوي على اسمولية (حلولية) بين 200 إلى 330 مل اسمولية/كلغرام ماء.	المحافظة على اداء تمارين التحمل
31	محاليل الكربوهيدرات الملحية المؤينة	محاليل الكربوهيدرات الملحية المؤينة تحسن امتصاص الماء خلال التمارين الجسدية.	لأجل تحقيق صحة الادعاء فإن محاليل الكربوهيدرات الملحية يجب أن تحتوي على 80 – 350 سعر حراري/لتر من الكربوهيدرات، وعلى الأقل 75% من الطاقة يجب أن تكون مشتقة من الكربوهيدرات والتي تحفز الاستجابة العالية للسكر في الدم (المؤشر الجلاسيمي)، مثل الجلوكوز وبوليمرات الجلوكوز والسكروز. بالإضافة إلى أن هذه المشروبات يجب أن تحتوي على ما بين 20 ملمول/لتر (460 ملغرام/لتر) إلى 50 ملمول/لتر (1150 ملغرام/لتر) من الصوديوم ويحتوي على اسمولية (حلولية) بين 200 إلى 330 مل اسمولية/كلغرام ماء.	تحسين امتصاص الماء خلال التمارين
32	الكربوهيدرات	الكربوهيدرات تساهم في المحافظة على الوظائف الطبيعية للدماغ.	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 130 غرام من الكربوهيدرات من جميع المصادر بشكل يومي. يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تحتوي على 20 غرام كحد أدنى من الكربوهيدرات والتي يمكن تمثيلها من قبل الانسان، باستثناء البوليولات لكل حصة محسوبة وأن تكون مطابقة لمتطلبات الادعاء التغذوي "قليل السكر" أو "بدون سكر	المحافظة على الوظائف الطبيعية للدماغ

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			مضاف" المشار له في الجدول 2. هذا الإدعاء لا ينطبق على الأغذية المكونة من 100% سكر.	
33	الكربوهيدرات	الكربوهيدرات تساهم في استرجاع وظيفة العضلات الطبيعية بعد التمارين الرياضية الشاقة و / أو المستمرة لوقت طويل مما يؤدي إلى تعب العضلات واستنزاف مخزون الجلايكوجين في عضلات الهيكل العظمي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعطي الكربوهيدرات التي تتم عليها عملية التمثيل الغذائي بواسطة الانسان (باستثناء البوليولات). ويجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك الكربوهيدات من جميع المصادر بمقدار 4 غرام لكل كيلو غرام من وزن الجسم، على جرعات خلال 4-6 ساعات بعد لتمارين الرياضية الشاقة و / أو المستمرة لوقت طويل مما يؤدي إلى تعب العضلات واستنزاف مخزون الجلايكوجين في عضلات الهيكل العظمي. يمكن استخدام هذا الإدعاء للأغذية الموجهة للبالغين الذين يقومون بأداء لتمارين الرياضية الشاقة و / أو المستمرة لوقت طويل مما يؤدي إلى تعب العضلات واستنزاف مخزون الجلايكوجين في عضلات الهيكل العظمي.	
34	العلكة المحلاة 100% بالزيلتول (xylitol)	العلكة المحلاة بنسبة 100% بالزيلتول (xylitol) ثبت أنها تحد من اللويحة السنية (ترسبات الأسنان). المحتوى / المستوى العالي من اللويحة يزيد من خطورة الإصابة بتسوس الأسنان عند الأطفال	يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 2-3 غرام من العلكة المحلاة ب 100% بالزيلتول على الأقل 3 مرات في اليوم بعد الوجبات الرئيسية.	
35	تشيتوسان	تشيتوسان يساهم في المحافظة على مستوى/تركيز الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم.	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي 3 غرام من الاستهلاك اليومي من التشيتوسان. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من التشيتوسان يومياً.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم
36	الكلوريد	الكلوريد يساهم في الهضم الطبيعي من خلال إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكلوريد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2. لا يمكن استخدام هذا الإدعاء على الكلوريد الذي مصدره كلوريد الصوديوم.	المساهمة في الهضم الطبيعي من خلال إنتاج حمض الهيدروكلوريك في المعدة

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
37	الكولاين	الكولاين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine).	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على 82.5 ملغرام كحد أدنى من الكولاين لكل 100 غرام أو 100 مل لكل حصة مفردة من الغذاء.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)
38	الكولاين	الكولاين يساهم على التمثيل الغذائي الطبيعي للدهن.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على 82.5 ملغرام كحد أدنى من الكولاين لكل 100 غرام أو 100 مل لكل حصة مفردة من الغذاء.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للدهن
39	الكولاين	الكولاين يساهم في المحافظة على الوظيفة الطبيعية للكبد.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على 82.5 ملغرام كحد أدنى من الكولاين لكل 100 غرام أو 100 مل لكل حصة مفردة من الغذاء.	المساهمة في المحافظة على الوظيفة الطبيعية للكبد
40	الكروم	الكروم يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الكبرى.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكروم ثلاثي التكافؤ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الكبرى
41	الكروم	الكروم يساهم في المحافظة على تركيز سكر الدم الطبيعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الكروم ثلاثي التكافؤ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على تركيز سكر الدم الطبيعي
42	النحاس	النحاس يساهم في المحافظة على الأنسجة الضامة الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الأنسجة الضامة الطبيعية
43	النحاس	الكالسيوم يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
44	النحاس	النحاس يساهم في الأداء الطبيعي للجهاز العصبي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الأداء الطبيعي للجهاز العصبي
45	النحاس	النحاس يساهم في الصبغة الطبيعية للشعر.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الصبغة الطبيعية للشعر
46	النحاس	النحاس يساهم في الانتقال الطبيعي للحديد في الجسم.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انتقال الحديد
47	النحاس	النحاس يساهم في الصبغة الطبيعية للجلد.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الصبغة الطبيعية للجلد
48	النحاس	النحاس يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي
49	النحاس	النحاس يساهم في حفظ الخلايا من الأكسدة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (النحاس) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي (DNA) والبروتين والدهن من التضرر بالأكسدة.
50	الكرياتين	الكرياتين يزيد الأداء الجسدي في التمارين عالية الكثافة التي يتم القيام بها في فترة قصيرة.	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي 3 غرام من الاستهلاك اليومي من الكرياتين. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب	زيادة الأداء الجسدي خلال نوبات التمارين الرياضية المكررة وعالية الكثافة.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من الكرياتين يومياً.	
51	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA)	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) يساهم في المحافظة على الوظيفة الطبيعية للدماغ.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 40 ملغرام كحد أدنى من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) لكل 100 غرام لكل 100 سعر حراري. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 250 ملغرام من (DHA) يومياً.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للدماغ
52	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid)	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) Docosahexaenoic acid) يساهم في الحفاظ على المستويات الطبيعية للدهون الثلاثية في الدم.	يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط للأغذية التي يوفر كمية 2 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) والتي تتضمن حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) في تركيبة مع حمض ايكوسابينتانويك (EPA). ولأجل كتابة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 2 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA). عندما يتم هذا الإدعاء على المكملات الغذائية و/أو الأغذية المدعمة، فإنه يجب التوضيح للمستهلك ألا تتجاوز كمية الاستهلاك اليومية 5 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA) مجتمعة.	المحافظة على التركيز الطبيعي للدهون الثلاثية في الدم
53	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA)	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) يساهم في المحافظة على النظر الطبيعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 40 ملغرام كحد أدنى من (DHA) لكل 100 غرام لكل 100 سعر حراري. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 250 ملغرام من (DHA) يومياً.	المحافظة على النظر الطبيعي
54	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA)	تناول حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) يساهم في التطور الطبيعي لحاسة النظر للرضع إلى عمر 12 شهر.	يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 100 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA). عند استخدام هذا الإدعاء على أغذية المتابعة، فإن هذا الغذاء يجب أن يحتوي على الأقل على 0.3% من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) من مجموع الأحماض الدهنية.	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
55	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA)	استهلاك الأمهات الحوامل والمرضعات لحمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) يساهم في النمو الطبيعي لدماغ الجنين والطفل الرضيع.	يجب التوضيح للنساء الحوامل والمرضعات أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 200 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) بالإضافة إلى استهلاك الكمية الموصى بها يومياً للأحماض الدهنية أوميغا-3 للكبار، مثل: 250 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). يستخدم هذا الإدعاء فقط للأغذية التي تحتوي على 200 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) على الأقل في اليوم.	
56	حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA)	استهلاك الأمهات الحوامل والمرضعات لحمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) يساهم في النمو الطبيعي لعيون الجنين والطفل الرضيع.	يجب التوضيح للنساء الحوامل والمرضعات أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 200 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) بالإضافة إلى استهلاك الكمية الموصى بها يومياً للأحماض الدهنية أوميغا-3 للكبار، مثل: 250 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). يستخدم هذا الإدعاء فقط للأغذية التي تحتوي على 200 ملغرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) على الأقل في اليوم.	
57	حمض الدوكوساهيكسونيك وحمض ايكوسابينتانويك (DHA/EPA)	حمض الدوكوساهيكسونيك وحمض ايكوسابينتانويك (DHA/EPA) يساهمان في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي	يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط للغذاء الذي يوفر كمية 3 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). عندما يتم هذا الإدعاء على المكملات الغذائية و/أو الأغذية المدعمة، فإنه يجب التوضيح للمستهلك ألا تتجاوز كمية الاستهلاك اليومية 5 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA) مجتمعة.	المحافظة على ضغط الدم الطبيعي.
58	حمض الدوكوساهيكسونيك وحمض ايكوسابينتانويك (DHA/EPA)	حمض الدوكوساهيكسونيك وحمض ايكوسابينتانويك (DHA/EPA) يساهمان في الحفاظ على المستويات الطبيعية للدهون الثلاثية في الدم.	يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط للغذاء الذي يوفر كمية 2 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). ولأجل كتابة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 2 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA). عندما يتم هذا الإدعاء على المكملات الغذائية و/أو الأغذية المدعمة،	المحافظة على التركيز الطبيعي للدهون الثلاثية في الدم

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			فإنه يجب التوضيح للمستهلك ألا تتجاوز كمية الاستهلاك اليومية 5 غرام من حمض الدوكوساهيكسونيك (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك (EPA) مجتمعة.	
59	حمض ايكوسابنتانويك وحمض الدوكوساهيكسانويك (EPA/DHA)	حمض الدوكوساهيكسانويك (DHA) يساهم في المحافظة على الوظيفة الطبيعية للقلب.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لـ (DHA) و (EPA) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر للأحماض الدهنية أوميغا 3" في الجدول رقم 2. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 250 ملغرام من (DHA) و (EPA) يومياً.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للقلب
60	الخوخ المجفف من صنف "البرقوق" 'prune' (*Prunus domestica* L.)	الخوخ/البرقوق المجفف يساهم في الوظيفة الطبيعية للأمعاء.	يستخدم هذا الإدعاء فقط للأغذية التي يوفر كمية يومية 100 غرام من الخوخ المجفف (البرقوق). ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 100 غرام من الخوخ المجفف (البرقوق) في اليوم.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للأمعاء
61	الفلورايد	الفلورايد يساهم في المحافظة على نسبة المعادن بالاسنان.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفلورايد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على نسبة المعادن بالأسنان
62	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في نمو أنسجة الأمهات خلال فترة الحمل.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	نمو أنسجة الأمهات خلال فترة الحمل
63	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في التركيب الطبيعي للحمض الأميني.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التركيب الطبيعي للحمض الأميني
64	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في تكوين الدم الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	تكوين الدم

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
65	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)
66	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي الطبيعي
67	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز المناعي
68	حمض الفوليك	حمض الفوليك يساهم في خفض التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخفيض التعب والإرهاق
69	حمض الفوليك	لحمض الفوليك دور في عملية انقسام الخلية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لحمض الفوليك كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية
70	حمض الفوليك	استهلاك مكمل حمض الفوليك يزيد مستوى حمض الفوليك عند الحوامل، مستوى حمض الفوليك المنخفض عامل خطورة للإصابة بعيوب الانبوب العصبي في المواليد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للمكملات الغذائية التي تعطي على الأقل 400 ميكروغرام من حمض الفوليك في الحصة اليومية. ويجب التوضيح للمستهلك أن هذا الإدعاء موجه بشكل خاص للنساء في عمر يكونون فيه قابلين للحمل وأنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			استهلاك 400 ميكروغرام من مكمل حمض الفوليك يومياً ولمدة شهر قبل بدء الحمل وثلاثة أشهر بعدها على الأقل.	
71	أغذية منخفضة الاحماض الدهنية المشبعة / أحماض دهنية مشبعة أقل	تقليل الاستهلاك من الاحماض الدهنية المشبعة يساهم في الحفاظ على المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية التي تعتبر على الأقل قليلة الاحماض الدهنية المشبعة، كما هو مشار له في الادعاء "منخفض الدهون المشبعة" أو دهون مشبعة أقل كما هو مشار له في الادعاء "كمية أقل من (اسم المادة المغذية)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم
72	أغذية منخفضة الصوديوم / صوديوم أقل	تقليل الاستهلاك من الصوديوم يساهم في الحفاظ على ضغط الدم الطبيعي.	قد يستخدم هذا الادعاء فقط في الأغذية التي تعتبر على الأقل قليلة الملح/الصوديوم، كما هو مشار له في الادعاء "منخفض الملح/الصوديوم" أو ملح/صوديوم أقل كما هو مشار له في الادعاء "كمية أقل من (اسم المادة المغذية)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على ضغط الدم الطبيعي.
73	سكر الفركتوز	استهلاك الأغذية التي تحتوي على سكر الفركتوز يؤدي إلى ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بشكل أقل مقارنة بالأطعمة التي تحتوي على السكروز أو الجلوكوز	لأجل تحقيق صحة الإدعاء، يجب استبدال الجلوكوز أو السكروز بسكر الفركتوز في الأطعمة أو المشروبات المحلاة بالسكر مما يقلل من محتوى الجلوكوز أو السكروز في هذه الأطعمة أو المشروبات إلى 30 % بحد أدنى.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
74	جلوكومانان (كونجمانان)	الجلوكومانان يساهم في المحافظة على المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية التي تعطي 4 غرام يومياً من الجلوكومانان. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 4 غرام من الجلوكومانان يومياً. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن يعانون من صعوبة في البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول الطبيعية في الدم
75	جلوكومانان (كونجمانان)	الجلوكومانان يساهم في فقدان الوزن كجزء من حمية غذائية محدودة الطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 1 غرام من الجلوكومانان لكل حصة محسوبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من الجلوكومانان يومياً في ثلاث جرعات كل 1 غرام على حدة أو معاً مه 1-2 كوب من الماء قبل الوجبة وفي سياق حمية الطاقة المقيدة على فقدان الوزن. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع	يقلل من وزن الجسم.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			التوصية باستهلاك كمية كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	
76	صمغ الجوار	صمغ الجوار يساهم في المحافظة على المستوى الطبيعي للكوليسترول في الدم.	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي 10 غرام من الاستهلاك اليومي من صمغ الجوار. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 غرام من صمغ الجوار يومياً. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول الطبيعية في الدم
77	هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز (HPMC)	استهلاك هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز مع الوجبة يساهم التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 4 غرام من هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز لكل حصة محسوبة كجزء من الوجبة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 4 غرام من هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز كجزء من الوجبة. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
78	هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز (HPMC)	هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز يساهم في المحافظة على المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط مع الأغذية المحتوية على 5 غرام من هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز يومياً. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 5 غرام من هيدروكسيبروبيل ميثال سيليلوز يومياً. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول الطبيعية في الدم
79	اليود	اليود يساهم في الوظيفة الطبيعية للمعرفة (الإدراك).	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المساهمة في الوظيفة العصبية والإدراكية الطبيعية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
80	اليود	اليود يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
81	اليود	اليود يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي والإدراك
82	اليود	اليود يساهم في المحافظة على الجلد الطبيعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد
83	اليود	اليود يساهم في الإنتاج الطبيعي لهرمونات الغدة الدرقية والوظائف الطبيعية للغدد الدرقية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الوظائف الطبيعية للغدد الدرقية وانتاج هرمونات الغدة الدرقية
84	اليود	اليود يساهم في النمو الطبيعي للأطفال	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (اليود) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
85	الحديد	الحديد يساهم في الوظيفة الطبيعية للمعرفة (الإدراك).	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الوظيفة الادراكية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
86	الحديد	الحديد يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
87	الحديد	الحديد يساهم في التكوين الطبيعي لخلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين خلايا الدم الحمراء والهيموجلوبين
88	الحديد	الحديد يساهم في النقل الطبيعي للأكسجين في الجسم.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	نقل الأكسجين
89	الحديد	الحديد يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز المناعي
90	الحديد	الحديد يساهم في خفض التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخفيض التعب والإرهاق
91	الحديد	للحديد دور في عمليات انقسام الخلية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية
92	الحديد	الحديد يساهم في التطور الإدراكي الطبيعي للأطفال	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الحديد) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
93	انزيم اللاكتيز	انزيم اللاكتيز يحسن هضم اللاكتوز للأفراد الذين لديهم صعوبة في هضم اللاكتوز.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للمكملات الغذائية التي تعطي على الأقل 4500 وحدة كيميائية دولية (FCC)، ويجب وضع تعليمات الاستهلاك للفئة المستهدفة على كل وجبة محتوية على اللاكتوز. ويجب التوضيح للفئة المستهدفة أن تحمل اللاكتوز متغير وأنهم يجب أن يأخذوا الاستشارة من ذوي الاختصاص عن دور هذه المادة في النظام الغذائي.	تحلل اللاكتوز
94	اللاكتيولوز	اللاكتيولوز يساهم في تسريع العبور المعوي.	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية المحتوية على 10 غرام من اللاكتيولوز في الحصة المحسوبة المفردة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 غرام مع الحصة المفردة من اللاكتيولوز لكل يوم.	خفض فترة العبور المعوي.
95	حمض اللينوليك	حمض اللينوليك يساهم في المحافظة على المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم.	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية المحتوية على 1,5 غرام من حمض اللينوليك (LA) لكل 100 غرام ولكل 100 سعر حراري. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 غرام من (LA) يومياً.	المحافظة على تركيز الكوليسترول الطبيعي في الدم
96	بيئات الزبادي الحية	البيئات الحية في الزبادي أو الألبان المخمرة تحسن هضم اللاكتوز في المنتج للأفراد الذين لديهم صعوبة في هضم اللاكتوز.	ولأجل تحقيق صحة الادعاء، فإنه يجب أن يحتوي الزبادي أو الألبان المخمرة على الأقل 10^8 وحدات تشكيل مستعمرة حية من بكتيريا بادئ (Lactobacillus delbrueckii subsp. bulgaricus and Streptococcus thermophiles) لكل غرام.	تحسين هضم اللاكتوز
97	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في خفض التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخفيض التعب والإرهاق

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
98	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في موازنة العناصر المعدنية (electrolyte).	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	موازنة العناصر المعدنية
99	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
100	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في الأداء الطبيعي للجهاز العصبي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الاشارات العصبية وانقباض العضلات بما فيها عضلة القلب
101	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في الوظيفة الطبيعية للعضلة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الاشارات العصبية وانقباض العضلات بما فيها عضلة القلب
102	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في التركيب الطبيعي للبروتين.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تركيب البروتين
103	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي الطبيعي
104	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في المحافظة على العظام الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المحافظة على العظام

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
105	المغنيسيوم	المغنيسيوم يساهم في المحافظة على الأسنان الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الأسنان
106	المغنيسيوم	للمغنيسيوم دور في عملية إنقسام الخلية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المغنيسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية
107	المنغنيز	المنغنيز يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المنغنيز) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
108	المنغنيز	المنغنيز يساهم في المحافظة على العظام الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المنغنيز) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام
109	المنغنيز	المنغنيز يساهم في التكوين الطبيعي للأنسجة الضامة الطبيعية.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المنغنيز) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التكوين الطبيعي للأنسجة الضامة
110	المنغنيز	المنغنيز يساهم في حماية الخلايا من الأكسدة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المنغنيز) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي للأحماض الدهنية.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
111	بديل الوجبة للتحكم في الوزن	استبدال وجبة واحدة يوميا بوجبة غذائية محدودة السعرات الحرارية مع بديل وجبة يساهم في الحفاظ على وزن الجسم بعد فقدان الوزن.	لأجل تحقيق صحة الادعاء فإن الغذاء يجب أن يكون مطابق لمتطلبات اللائحة الفنية المذكورة في البند 3.2، ولأجل تحقيق فعالية الادعاء فإن وجبة غذائية واحدة يجب استبدالها ببديل وجبة يومياً.	المحافظة على الوزن بعد فقدان الوزن
112	بديل الوجبة للتحكم في الوزن	استبدال وجبتين يوميا بوجبة غذائية محدودة السعرات الحرارية مع بديل وجبة يساهم في فقدان وزن الجسم.	لأجل تحقيق صحة الادعاء فإن الغذاء يجب أن يكون مطابق لمتطلبات اللائحة الفنية المذكورة في البند 3.2، ولأجل تحقيق فعالية الادعاء فإنه يجب استبدال وجبتين غذائيتين ببدائل وجبة يومياً.	تخفيض وزن الجسم
113	اللحم أو السمك	اللحم أو السمك يساهم في تحسين امتصاص الحديد عندما تؤكل مع غيرها من الأطعمة التي تحتوي على الحديد	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي يحتوي على الأقل 50 غرام من اللحم أو السمك في الكمية الواحدة، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 50 غرام على الأقل من اللحم أو السمك معاً مع الغذاء/الأغذية التي تحتوي الهيموجلوبين المرتبط بغير الحديد.	التحسين من امتصاص الهيموجلوبين المرتبط بغير الحديد
114	الميلاتونين	الميلاتونين يساهم في التخفيف من الاحساس بأعراض ارهاق بعد السفر بسبب اختلاف التوقيت	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي يحتوي على الأقل 0.5 ملغرام ميلاتونين في الحصة المحسوبة، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 0.5 ملغرام على الأقل ميلاتونين قبل وقت النوم في اليوم الاول للسفر والأيام التي تلي يوم السفر بعد الوصول إلى الوجهة المحددة.	التخفيف من الاحساس بأعراض ارهاق بعد السفر بسبب اختلاف التوقيت.
115	الميلاتونين	الميلاتونين يساهم في التقليل من الوقت المستغرق للخلود للنوم	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي يحتوي على الأقل 1 ملغرام ميلاتونين في الحصة المحسوبة، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1 ملغرام ميلاتونين على الأقل، على أن يتم استهلاكه قبل وقت النوم.	التقليل من الوقت المستغرق للخلود للنوم.
116	المولبيديوم	المولبيدينوم يساهم في التمثيل الغذائي للاحماض الامينية الكبريتية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (المولبيديوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الطبيعي للحمض الأميني

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
117	أرز الخميرة الحمراء (Monascus purpureous)	مادة (Monacolin K) من أرز الخميرة الحمراء يساهم في الحفاظ على مستوى وتركيز الكولسترول الضار في الدم	يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي يمكن أن توفر 10 ملغرام (Monacolin K) من الاستهلاك اليومي من أرز الخميرة الحمراء. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 ملغرام من (Monacolin K) الناتجة من عملية تخمير أرز الخميرة الحمراء.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم
118	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة و/ أو الاحماض الدهنية العديدة غير المشبعة	استبدال الدهون المشبعة بالدهون الغير مشبعة في النظام الغذائي يساهم في الحفاظ على مستويات الكولسترول الطبيعية في الدم	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من الاحماض الدهنية غير المشبعة كما هو مشار له في الادعاء (عالية الدهون غير المشبعة) في الجدول رقم 2.	استبدال مخاليط من الاحماض الدهنية الاحادية المشبعة الموجودة في الأطعمة أو الوجبات الغذائية بمخاليط الاحماض الدهنية العديدة غير المشبعة والمحافظة على مستوى وتركيز الكولسترول منخفض الكثافة في الدم.
119	الأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة و/ أو الاحماض الدهنية العديدة غير المشبعة	استبدال الدهون المشبعة بالدهون الغير مشبعة في النظام الغذائي أظهر أنه يخفض/ يقلل كوليسترول الدم، ارتفاع الكوليسترول يعتبر عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب التاجية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من الاحماض الدهنية غير المشبعة كما هو مشار له في الادعاء (عالية الدهون غير المشبعة) في الجدول رقم 2، يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط للدهون والزيوت.	
120	النياسين	النياسين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة
121	النياسين	النياسين يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العصبي
122	النياسين	النياسين يساهم في استقرار نفسي طبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي الطبيعي

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
123	النياسين	النياسين يساهم في الحفاظ على الأغشية المخاطية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
124	النياسين	النياسين يساهم في الحفاظ على الجلد الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
125	النياسين	النياسين يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (النياسين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخفيض التعب والإرهاق
126	الكربوهيدرات غير القابلة للهضم	استهلاك الأطعمة / المشروبات التي تحتوي على (اسم جميع الكربوهيدرات غير القابلة للهضم المستخدمة) بدلا من السكر يؤدي الى انخفاض ارتفاع السكر في الدم بعد استهلاكهم مقارنة بالأطعمة/المشروبات التي تحتوي على السكر.	لأجل تحقيق صحة هذا الادعاء يلزم استبدال السكر في الأطعمة أو المشروبات بالكربوهيدرات غير القابلة للهضم، والتي لا يمكن هضمها أو امتصاصها في الأمعاء الدقيقة وبالتالي تكون الاطعمة والمشروبات تحتوي على كمية منخفضة من السكر بحيث تكون على الأقل كما هو مشار إليه في الادعاء منخفض (اسم المغذي) كما هو مدرج في الجدول رقم 2	
127	الكربوهيدرات غير القابلة للتخمر	استهلاك الأطعمة / المشروبات التي تحتوي على (اسم جميع الكربوهيدرات غير القابلة للتخمر المستخدمة) بدلا من الكربوهيدرات القابلة للتخمر يساهم في المحافظة على نسبة المعادن بالأسنان.	لأجل تحقيق صحة هذا الادعاء يلزم استبدال الكربوهيدرات القابلة للتخمر* في الأطعمة أو المشروبات بالكربوهيدرات غير القابلة للتخمر** بكمية للاستهلاك في الغذاء أو المشروبات على ألا تكون درجة الحموضة أقل من 5.7 خلال الاستهلاك أو بعد 30 دقيقة بعد الاستهلاك.	
128	بيتا-جلوكان الشوفان	أثبت بيتا-جلوكان الشوفان على خفض/تقليل الكوليسترول في الدم. الكوليسترول المرتفع يعتبر عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب التاجية.	يجب تزويد المستهلكين بالمعلومات التي توضح بإن الاستفادة المؤثرة يتحصل عليها باستهلاك 3 غرام من بيتا جلوكان الشوفان يومياً. يمكن استخدام هذا الادعاء للأغذية التي تعطي على الأقل 1 غرام من بيتا جلوكان القمح لكل حصة محسوبة.	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
129	ألياف حبوب الشوفان	ألياف حبوب الشوفان تساهم في زيادة كمية البراز	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من هذه الألياف كما هو مشار له في الادعاء (عالي الألياف) في الجدول رقم 2.	زيادة حجم البراز
130	حمض الأوليك	استبدال الدهون المشبعة في النظام الغذائي مع الدهون غير المشبعة يسهم في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الطبيعية في الدم. حمض الأوليك هو دهن غير مشبع.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للغذاء المحتوي على كمية عالية من الاحماض الدهنية غير المشبعة كما هو مشار إليه في الادعاء (عالية الدهون غير المشبعة) في جدول رقم 2.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول منخفض الكثافة في الدم
131	زيت الزيتون عديد الفينولات	زيت الزيتون عديد الفينولات يساهم في حماية الدهون في الدم من الأكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط لزيت الزيتون المحتوي على الاقل 5 ملغرام من hydroxytyrosol ومشتقاته مثل (oleuropein complex and tyrosol) لكل 20 غرام من زيت الزيتون. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 20 غرام من زيت الزيتون يومياً.	حماية جزيئات الكوليسترول منخفض الكثافة من التضرر بالأكسدة
132	حمض البانتوثينيك	البانتوثينيك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (حمض البانتوثينيك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
133	حمض البانتوثينيك	حمض البانتوثنيك يساهم في الأداء العقلي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (حمض البانتوثينيك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الأداء العقلي
134	حمض البانتوثينيك	حمض البانتوثنيك يساهم في التخليق الطبيعي والتمثيل الغذائي لهرمونات الستيرويد، وفيتامين (د) وبعض الناقلات العصبية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (حمض البانتوثينيك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التكوين والتمثيل الغذائي لهرمونات الستيرويد وفيتامين (د) وبعض الناقلات العصبية
135	حمض البانتوثينيك	حمض البانتوثنيك يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (حمض البانتوثينيك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ	تخفيض التعب والإرهاق

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			(اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
136	البكتين	استهلاك البكتين مع الوجبة يساهم في الحد من ارتفاع السكر في الدم بعد تلك الوجبة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي يحتوي على الأقل 10 غرام بكتين في الكمية الواحدة، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 غرام بكتين كجزء من الوجبة. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
137	البكتين	يساهم البكتين في الحفاظ على مستويات الكوليسترول الطبيعية في الدم	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي يحتوي على الأقل 6 غرام بكتين في الكمية الواحدة، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 6 غرام بكتين كجزء من الوجبة. كتابة التحذير الخاص بالاختناق لمن لديهم صعوبة البلع أو عند تناول كمية غير كافية من السوائل. مع التوصية باستهلاك كميه كافية من الماء لضمان وصول المادة إلى المعدة.	المحافظة على تراكيز الكوليسترول في الدم
138	الفوسفور	الفوسفور يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفوسفور) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
139	الفوسفور	الفوسفور له دور وظيفي في أغشية الخلايا	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفوسفور) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة أغشية الخلايا

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
140	الفوسفور	الفوسفور يساهم في الحفاظ على عظام طبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفوسفور) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام والاسنان
141	الفوسفور	الفوسفور يساهم في الحفاظ على الأسنان الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفوسفور) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام والاسنان
142	الفوسفور	الفوسفور ضروري للنمو والتطور الطبيعي لعظام الأطفال.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الفوسفور) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
143	ستيرول النبات / استرات ستانول النباتية	ثبت أن استرات ستانول النباتية تعمل على خفض نسبة الكولسترول في الدم، ارتفاع الكوليسترول في الدم يعتبر عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب التاجية.	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1,5-3 غرام ستيرول النبات/ ستانول. يمكن الإشارة إلى أن حجم التأثير فقط للأغذية ضمن الفئات التالية: الدهون الصفراء القابلة للدهن ومنتجات الألبان والمايونيز وصلصات السلطة، عند الاشارة الى التأثير فإن 7% إلى 10% فإن من الأغذية توفر 1.5 – 2.4 غرام من الاحتياج اليومي، أو المدى "10% - 12.5" للأغذية التي توفر 2.5 – 3 غرام من الاحتياج اليومي لستانول النبات ويجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب الاستهلاك لمدة 2-3 أسابيع.	
144	ستيرول وستانول النبات	ستيرول وستانول النبات يساهمان في الحفاظ على المستويات الطبيعية للكوليسترول في الدم	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 0.8 غرام ستيرول/ ستانول يومياً.	الحفاظ على التركيز الطبيعي للكوليسترول في الدم
145	ستيرول النبات: الستيرول المستخرج من النباتات، الحرة أو المجمعة مع	ثبت أن ستيرول النبات تعمل على خفض نسبة الكولسترول في الدم، ارتفاع الكوليسترول في الدم	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 1,5-3 غرام ستيرول النبات/ ستانول. يمكن الإشارة إلى أن حجم التأثير فقط للأغذية ضمن الفئات التالية: الدهون الصفراء القابلة للدهن ومنتجات الألبان والمايونيز	

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
	الأحماض الدهنية ذو درجة غذائية.	يعتبر عامل خطورة للإصابة بأمراض القلب التاجية.	وصلصات السلطة، عند الاشارة الى التأثير فإن 7% إلى 10% فإن من الأغذية توفر 1.5 – 2.4 غرام من الاحتياج اليومي، أو المدى "10% - 12.5" للأغذية التي توفر 2.5 – 3 غرام احتياج يومي ستانول النبات ويجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب الاستهلاك لمدة 2-3 أسابيع.	
146	البوتاسيوم	البوتاسيوم يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (البوتاسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العضلي والعصبي
147	البوتاسيوم	البوتاسيوم يساهم في وظيفة العضلات الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (البوتاسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العضلي والعصبي
148	البوتاسيوم	البوتاسيوم يساهم في المحافظة على ضغط الدم الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (البوتاسيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	ضغط الدم
149	البروتين	البروتين يساهم في نمو كتلة العضلات	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر للبروتين كما هو مشار له في الادعاء "مصدر للبروتين" في الجدول رقم 2.	نمو أو المحافظة على الكتلة العضلية
150	البروتين	البروتين يساهم في الحفاظ على كتلة العضلات	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر للبروتين كما هو مشار له في الادعاء "مصدر للبروتين" في الجدول رقم 2.	نمو أو المحافظة على الكتلة العضلية
151	البروتين	البروتين يساهم في الحفاظ على عظام طبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر للبروتين كما هو مشار له في الادعاء "مصدر للبروتين" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام الطبيعية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
152	البروتين	البروتين ضروري للنمو والتطور الطبيعي لعظام الأطفال.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر للبروتين كما هو مشار له في الادعاء "مصدر للبروتين" في الجدول رقم 2.	
153	النشا المقاوم	استبدال النشا القابل للهضم مع النشا المقاوم في وجبة يساهم في الحد من ارتفاع السكر في الدم بعد تلك وجبة.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تم استبدال النشا القابل للهضم بالنشا المقاوم بحيث أن المحتوى النهائي من النشا المقاوم لا يقل عن 14% من إجمالي النشا.	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
154	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
155	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي
156	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في الحفاظ على الأغشية المخاطية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
157	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في الحفاظ على خلايا الدم الحمراء الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على خلايا الدم الحمراء الطبيعية
158	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في الحفاظ على الجلد الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
159	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في الحفاظ على حاسة النظر الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على النظر الطبيعي
160	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في التمثيل الغذائي للحديد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي للحديد
161	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في حماية الخلايا من الاكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي والبروتينات والدهون من التضرر بالأكسدة
162	ريبوفلافين فيتامين (ب 2)	الريبوفلافين يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الريبوفلافين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التقليل من التعب والإرهاق
163	ألياف الجاودار	ألياف الجاودار تساهم في أداء الوظيفة الطبيعية للأمعاء	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من هذه الألياف كما هو مشار له في الادعاء (عالي الألياف) في الجدول رقم 2.	تغير في وظيفة الأمعاء
164	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في تكوين الحيوانات المنوية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الحيوانات المنوية
165	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في الحفاظ على الشعر الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المحافظة على الشعر الطبيعي

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
166	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في الحفاظ على الأظافر الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الأظافر الطبيعية
167	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي
168	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في وظيفة الغدة الدرقية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الغدة الدرقية
169	السيلينيوم	السيلينيوم يساهم في حماية الخلايا من الاكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (السيلينيوم) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي والبروتينات والدهون من التضرر بالأكسدة
170	ألياف سكر البنجر	ألياف سكر البنجر تساهم في زيادة حجم البراز	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من هذه الألياف كما هو مشار له في الادعاء (عالي الألياف) في الجدول رقم 2.	
171	بدائل السكر (المحليات المكثفة): زايلتول، سوربيتول، مانيتول، ماليتول، لاكتيتول، ايسومولت، اريثريتول،	استهلاك الأطعمة / المشروبات التي تحتوي على "اسم بديل السكر" بدلا من السكر يساهم في المحافظة على نسبة المعادن بالأسنان. *في حالة، دي تاقاتوز، ايسومالتولز يجب قراءة "السكريات الأخرى"	من أجل تحقيق صحة هذا الادعاء يلزم استبدال السكر في الأطعمة أو المشروبات (والذي يقلل درجة الحموضة إلى أقل من 5.7) ببدائل السكر مثل: المحليات المكثفة، زايلتول، سوربيتول، ماليتول، لاكتيتول، ايسومولت، سكرولوز، بولي دكستروز، دي تاقاتوز، ايسومالتولز أو خليط منهم في كمية للاستهلاك في الغذاء أو المشروبات على ألا تكون	المحافظة على نسبة المعادن بالأسنان من خلال التقليل من نزع المعادن من الأسنان

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
	سكرولوز، بولي دكستروز، دي تاقاتوز، ايسومالتولز		درجة الحموضة أقل من 5.7 خلال الاستهلاك أو بعد 30 دقيقة بعد الاستهلاك.	
172	بدائل السكر (المحليات المكثفة): زايلتول، سوربيتول، مانيتول، ماليتول، لاكتيتول، ايسومولت، اريثريتول، سكرولوز، بولي دكستروز، دي تاقاتوز، ايسومالتولز	استهلاك الأطعمة / المشروبات التي تحتوي على <اسم بديل السكر> بدلا من السكر يؤدي الى انخفاض ارتفاع السكر في الدم بعد استهلاكهم مقارنة بالأطعمة/المشروبات التي تحتوي على السكر. *في حالة، دي تاقاتوز، ايسومالتولز يجب قراءة "السكريات الأخرى"	من أجل تحقيق صحة هذا الادعاء يلزم استبدال السكر في الأطعمة أو المشروبات ببدائل السكر مثل: المحليات المكثفة، زايلتول، سوربيتول، ماليتول، لاكتيتول، ايسومولت، سكرولوز، بولي دكستروز، دي تاقاتوز، ايسومالتولز أو خليط منهم وبالتالي تكون الاطعمة والمشروبات تحتوي على كمية منخفضة من السكر بحيث تكون على الأقل كما هو مشار إليه في الادعاء منخفض (اسم المغذي) كما هو مدرج في الجدول رقم 2 وفي حالة دي تاقاتوز وايسومالتولز فإنه يلزم أن يستبدل بكمية متساوية من السكريات الاخرى وبنفس النسبة كما هو مشار إليه في الادعاء "كمية أقل من (اسم المادة المغذية)" في الجدول رقم 2	التقليل من ارتفاع جلوكوز (سكر) الدم بعد الوجبة
173	العلكة الخالية من السكر	العلكة الخالية من السكر تساهم في الحفاظ على نسبة المعادن بالأسنان	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للعلكة التي تتوافق شروط استخدامها للادعاء التغذوي "خال من السكر" كما هو مدرج في جدول رقم 2. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب المضغ لمدة 20 دقيقة بعد الأكل أو الشرب.	المحافظة على نسبة المعادن بالأسنان
174	العلكة الخالية من السكر	العلكة الخالية من السكر تساهم في إزالة اللويحة السنية (ترسبات الأسنان).	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للعلكة التي تتوافق شروط استخدامها للادعاء التغذوي "خال من السكر" كما هو مدرج في جدول رقم 2. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب المضغ لمدة 20 دقيقة بعد الأكل أو الشرب.	إزالة اللويحة السنية (ترسبات الأسنان)
175	العلكة الخالية من السكر	العلكة الخالية من السكر تساهم في التقليل من جفاف الفم	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للعلكة التي تتوافق شروط استخدامها للادعاء التغذوي "خال من السكر" كما هو مدرج في الجدول رقم 2. ويجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استخدام العلكة عند الإحساس بجفاف الفم	التقليل من جفاف الفم

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
176	العلكة الخالية من السكر	العلكة الخالية من السكر تساعد على منع تكون اللويحة السنية (ترسبات الأسنان). اللويحة السنية عامل خطورة للإصابة بتسوس الأسنان.	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب المضغ لمدة 2 إلى 3 غرام من العلكة الخالية من السكر لمدة 20 دقيقة بعد الأكل أو الشرب.	
177	العلكة الخالية من السكر	العلكة الخالية من السكر تساعد في تقليل نزع المعادن من الأسنان. نزع معادن الأسنان عامل خطورة للإصابة بتسوس الأسنان.	لأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب المضغ لمدة 2 إلى 3 غرام من العلكة الخالية من السكر لمدة 20 دقيقة بعد الأكل أو الشرب.	
178	العلكة الخالية من السكر مع الكاربامايد	العلكة الخالية من السكر مع الكاربامايد تساعد على منع تبقع الأسنان بالأحماض أفضل من العلكة الخالية من السكر بدون الكاربامايد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للعلكة التي تتوافق شروط استخدامها للادعاء التغذوي "خال من السكر" كما هو مدرج في الجدول رقم 2. من أجل تحقيق صحة هذا الادعاء فإن كل قطعة علكة خالية من السكر يجب أن تحتوي على الأقل 20 مليغرام كاربومايد. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب المضغ لمدة 20 دقيقة بعد الأكل أو الشرب.	إزالة اللويحة السنية (ترسبات الأسنان)
179	الثيامين	الثيامين يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الثيامين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
180	الثيامين	الثيامين يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الثيامين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العصبي
181	الثيامين	الثيامين يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الثيامين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي الطبيعي
182	الثيامين	الثيامين يساهم في وظائف القلب الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (الثيامين) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	وظيفة القلب

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
183	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) يساهم في عملية التمثيل الغذائي للحديد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي للحديد
184	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) يساهم في الحفاظ على الأغشية المخاطية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
185	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) يساهم في الحفاظ على الجلد الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد والاغشية المخاطية الطبيعية
186	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) يساهم في الحفاظ على الرؤية والنظر الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على النظر الطبيعي
187	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي
188	فيتامين (أ)	فيتامين (أ) له دور في عملية تخصيص الخلية / والاختلاف (cell specialisation)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (أ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
189	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
190	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي والعصبي الطبيعي
191	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)
192	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي والعصبي الطبيعي
193	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في تكوين خلايا الدم الحمراء الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين خلايا الدم الحمراء
194	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز المناعي
195	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	التقليل من التعب والإرهاق

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
196	فيتامين (ب 12)	فيتامين (ب 12) له دور في عملية انقسام الخلايا	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 12) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية
197	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التكوين الطبيعي للحمض الأميني السيستين (cysteine)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التكوين الطبيعي للحمض الأميني السيستين (cysteine)
198	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي المنتج للطاقة
199	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العصبي
200	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الاميني الهيموسستين (homocysteine)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للحمض الأميني الهيموسستين (homocysteine)
201	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التمثيل الغذائي للبروتين والجلايكوجين	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي للبروتين والجلايكوجين

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
202	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في الاستقرار النفسي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي
203	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التكوين الطبيعي خلايا الدم الحمراء	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين خلايا الدم الحمراء
204	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز المناعي
205	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التقليل من التعب والإرهاق
206	فيتامين (ب 6)	فيتامين (ب 6) يساهم في تنظيم النشاط الهرموني	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ب 6) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تنظيم النشاط الهرموني
207	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في الحفاظ على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي أثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية المكثفة (القوية)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي توفر 200 ملغرام فيتامين (ج) من الاستهلاك اليومي، ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 200 ملغرام من فيتامين (ج) بالإضافة إلى الاستهلاك اليومي الموصى به من فيتامين (ج).	وظيفة الجهاز المناعي خلال وبعد التمارين الرياضية المكثفة (القوية)

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
208	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للأوعية الدموية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
209	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للعظام	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
210	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للغضروف	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
211	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للثة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
212	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للجلد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
213	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التكوين الطبيعي للكولاجين والذي يساهم في الوظيفة الطبيعية للأسنان	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تكوين الكولاجين الطبيعي
214	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المنتج للطاقة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المساهمة في التمثيل الغذائي المنتج للطاقة

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
215	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز العصبي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز العصبي
216	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في الاستقرار النفسي الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في الاستقرار النفسي الطبيعي
217	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي
218	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في حماية الخلايا من الأكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي والبروتينات والدهون من التضرر بالأكسدة
219	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في التقليل من التعب والإرهاق	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التقليل من التعب والإرهاق
220	فيتامين (ج)	فيتامين (ج) يساهم في تجديد الصورة المختزلة من فيتامين (هـ) " reduced form of vitamin E"	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تجديد الصورة المختزلة من فيتامين (هـ)

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
221	فيتامين (ج)	فيتامين C يزيد من امتصاص الحديد	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ج) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	امتصاص الحديد غير المرتبط بالهيموجلوبين (non-heam iron)
222	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في امتصاص / استخدام الكالسيوم والفوسفور	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	امتصاص واستخدام الكالسيوم والفوسفور والمحافظة على تراكيز الكالسيوم الطبيعية في الدم
223	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الحفاظ على المستويات الطبيعية للكالسيوم في الدم	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	امتصاص واستخدام الكالسيوم والفوسفور والمحافظة على تراكيز الكالسيوم الطبيعية في الدم
224	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الحفاظ على العظام الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام والأسنان
225	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الحفاظ على الوظيفة الطبيعية للعضلات	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة العضلات الطبيعية
226	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الحفاظ على الأسنان الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الأسنان والأسنان
227	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي والاستجابة للالتهابات

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
228	فيتامين (د)	فيتامين (د) له دور في عملية انقسام الخلية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	انقسام الخلية
229	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساعد في تقليل خطورة الإصابة بالسقوط المرتبط بعدم الاستقرار الموضعي وضعف العضلات، السقوط يعتبر عامل خطورة للإصابة بكسور العظام عند الرجال والنساء في عمر 60 عاماً أو أكثر	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للمكملات الغذائية التي تعطي على الأقل 15 غرام من فيتامين (د) في الحصة اليومية. ويجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 20 غرام من فيتامين (د) يومياً من جميع المصادر، وللمكملات الغذائية المضاف لها فيتامين (د) فإنه يمكن استخدام الإدعاء فقط لمن يستهدفون الرجال والنساء بعمر 60 عاماً أو أكثر.	
230	فيتامين (د)	فيتامين (د) يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي للأطفال	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
231	فيتامين (د)	فيتامين (د) ضروري للنمو والتطور الطبيعي لعظام الأطفال.	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (د) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
232	فيتامين (هـ)	فيتامين (هـ) يساهم في حماية الخلايا من الأكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (هـ) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي والبروتينات والدهون من التضرر بالأكسدة

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
233	فيتامين (ك)	فيتامين (ك) يساهم في تخثر الدم بشكل طبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تخثر الدم
234	فيتامين (ك)	فيتامين (ك) يساهم في الحفاظ على العظام الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لفيتامين (ك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام
235	الجوز	الجوز يساهم في تحسين مرونة الأوعية الدموية	يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط للأغذية التي تحتوي على 30 غرام من الجوز. ولأجل تحقيق صحة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 30 غرام من الجوز في اليوم.	تحسين توسع الأوعية المعتمد على البطانة
236	المياه	الماء يساهم في الحفاظ على الوظائف البدنية والإدراكية الطبيعية	لأجل تحقيق صحة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 2 لتر من الماء في اليوم من جميع المصادر. يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط في المياه المطابقة للوائح الفنية الخليجية ذات العلاقة.	المحافظة على الوظائف البدنية والإدراكية الطبيعية
237	المياه	الماء يساهم في الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية	لأجل تحقيق صحة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 2 لتر من الماء في اليوم من جميع المصادر. يمكن استخدام هذا الإدعاء فقط في المياه المطابقة للوائح الفنية الخليجية ذات العلاقة.	المحافظة على درجة الجسم الطبيعية
238	ألياف نخالة القمح	ألياف نخالة القمح تساهم في تسريع عبور الغذاء في الأمعاء	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط في الأغذية عالية المحتوى من هذا النوع من الألياف كما هو مشار له في الادعاء "عالي الألياف" في الجدول رقم 2. ولأجل تحقيق صحة الإدعاء، فإنه يجب التوضيح للمستهلك أنه وللحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك كمية 10 غرام من ألياف نخالة القمح في اليوم على الأقل.	تقليل وقت العبور المعوي

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
239	ألياف نخالة القمح	ألياف نخالة القمح تساهم في زيادة حجم البراز	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية المحتوية على كمية عالية من هذه الألياف كما هو مشار له في الادعاء (عالي الألياف) في الجدول رقم 2	زيادة حجم البراز
240	الزنك	الزنك يساهم في التركيب الطبيعي للحمض النووي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تركيب الحمض النووي وانقسام الخلية
241	الزنك	الزنك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي المعتمد على التوازن الحامضي والقاعدي القلوي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي المعتمد على التوازن الحامضي والقاعدي القلوي
242	الزنك	الزنك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للكربوهيدرات	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للكربوهيدرات
243	الزنك	الزنك يساهم في الوظائف الإدراكية الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الوظيفة الإدراكية
244	الزنك	الزنك يساعد على الخصوبة والإنجاب	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الخصوبة والإنجاب
245	الزنك	الزنك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الصغرى (macronutrient)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم	المساهمة في التمثيل الغذائي الطبيعي للمغذيات الصغرى

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
			الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	
246	الزنك	الزنك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي للأحماض الدهنية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على تراكيز هرمون التيستوستيرون في الدم
247	الزنك	الزنك يساهم في التمثيل الغذائي الطبيعي لفيتامين (أ)	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	التمثيل الغذائي الطبيعي لفيتامين (أ)
248	الزنك	الزنك يساهم في التركيب الطبيعي للبروتين	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المساهمة في التركيب الطبيعي للبروتين
249	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على العظام الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على العظام
250	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على الشعر الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الشعر الطبيعي
251	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على الأظافر الطبيعية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الأظافر الطبيعية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
252	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على الجلد الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على الجلد الطبيعي
253	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على المستويات الطبيعية لهرمون التستوستيرون في الدم / الخصوبة والإنجاب	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	الخصوبة والإنجاب
254	الزنك	الزنك يساهم في الحفاظ على حاسة النظر الطبيعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	المحافظة على النظر
255	الزنك	الزنك يساهم في الوظيفة الطبيعية للجهاز المناعي	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	وظيفة الجهاز المناعي
256	الزنك	الزنك يساهم في حماية الخلايا من الأكسدة	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	حماية الحمض النووي والبروتينات والدهون من التضرر بالأكسدة
257	الزنك	الزنك له دور في عملية انقسام الخلية	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للأغذية التي تعتبر على الأقل مصدر لعنصر (الزنك) كما هو مشار له في الادعاء "مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)" في الجدول رقم 2.	تركيب الحمض النووي وانقسام الخلية

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المكون، أو المادة أو الغذاء أو فئة الغذاء	الادعاء	اشتراطات استخدام الادعاء	ملاحظات
258	الكرياتين	استهلاك الكرياتين يومياً يمكن أن يقوي تأثير تمارين المقاومة على قوة العضلات عند الأشخاص البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 55 سنة	يجب التوضيح للمستهلك أن هذا الادعاء يستهدف البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 55 سنة ويقومون بأداء تمارين المقاومة، ولأجل تحقيق الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 3 غرام من الكرياتين يومياً مع تمارين المقاومة مما يسمح بزيادة عبء التمارين مع الوقت على أن يتم ممارسة التمارين 3 مرات أسبوعياً لعدة أسابيع، وأن تكون شدة التمارين على الأقل 65% - 75% في التكرار الواحد عالي الشدة.	هذا الادعاء يستهدف البالغين الذين تتجاوز أعمارهم 55 سنة ويقومون بأداء تمارين المقاومة
259	لاكتيتول	اللاكتيتول يساهم في وظيفة الأمعاء الطبيعية بزيادة تكرار البراز	يمكن استخدام هذا الادعاء فقط للمكملات الغذائية التي تحتوي على 10 غرام من اللاكتيتول في الحصة المحسوبة المفردة. ولأجل تحقيق صحة الادعاء للمستهلك فإنه يجب بيان أنه للحصول على الفائدة المرجوة فإنه يجب استهلاك 10 غرام من اللاكتيتول يومياً. لا يسمح باستخدام هذا الادعاء للأغذية الموجهة للأطفال.	

* الكربوهيدرات القابلة للتخمر هي الكربوهيدرات أو خليط الكربوهيدرات الذي يستهلك في الأغذية أو المشروبات والذي يقلل الحموضة إلى أقل من 5.7 كما هو في الجسم الحي أو عن طريق اختبارات تحديد الحموضة بواسطة تخمر البكتيريا أثناء الاستهلاك أو بعده ب 30 دقيقة.

** الكربوهيدرات غير القابلة للتخمر هي الكربوهيدرات أو خليط الكربوهيدرات الذي يستهلك في الأغذية أو المشروبات والذي لا يقلل الحموضة إلى أقل من 5.7 كما هو في الجسم الحي أو عن طريق اختبارات تحديد الحموضة بواسطة تخمر البكتيريا أثناء الاستهلاك أو بعده ب 30 دقيقة.

*** أقصى حمل للتكرار الواحد هو أقصى وزن أو قوة يستطيع الفرد رفعه في التكرار الواحد.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

الجدول (2) الإدعاءات التغذوية المسموح بها

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

م	المغذيات/الوصف	الإدعاء	شروط استخدام الإدعاء
.1	الأحماض الدهنية أوميغا-3	مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر للأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.3 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 40 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك Docosahexaenoic acid (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك Eicosapentaenoic acid (EPA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري.
.2	الأحماض الدهنية أوميغا-3	عالية الأحماض الدهنية أوميغا-3	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الأحماض الدهنية أوميغا-3، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على 0.6 غرام حمض ألفا-لينولينيك (ALA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري، أو على الأقل 80 ملغم لمجموع حمض الدوكوساهيكسونيك Docosahexaenoic acid (DHA) وحمض ايكوسابينتانويك Eicosapentaenoic acid (EPA) لكل 100 غرام، ولكل 100 كيلو سعر حراري.
.3	الدهون أحادية عدم التشبع	عالي الدهون أحادية عدم التشبع	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الدهون أحادية عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون أحادية عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون أحادية عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.
.4	الدهون عديدة عدم التشبع	عالي الدهون عديدة عدم التشبع	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الدهون عديدة عدم التشبع، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 45% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون عديدة عدم التشبع بشرط أن توفر الدهون عديدة عدم التشبع أكثر من 20% من طاقة المنتج.
.5	الدهون غير المشبعة	عالي الدهون غير المشبعة	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الدهون غير المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون مالا يقل عن 70% من الأحماض الدهنية الموجودة في المنتج من الدهون غير المشبعة بشرط أن توفر الدهون غير المشبعة أكثر من 20% من طاقة المنتج.
.6	الطاقة	قليل الطاقة	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل الطاقة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 40 سعره حرارية (170 كيلو جول) لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو أقل من 20 سعر حراري (80 كيلوجول) لكل 100 مل للسوائل. أما بالنسبة للمحليات فالحد الأقصى 4 كيلو كالوري (17 كيلوجول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

.7	الطاقة	طاقة أقل	يمكن الإدعاء أن الغذاء يحتوي على طاقة أقل، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم تخفيض قيمة الطاقة في المنتج على الأقل بنسبة 30 ٪، مع الإشارة إلى الخصائص التي خفضت قيمة الطاقة الاجمالية للمنتج.
.8	الطاقة	خال من الطاقة	يمكن الإدعاء أن الغذاء خالي من الطاقة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 4 سعره حرارية (17 كيلو جول) لكل 100 مل. أما بالنسبة للمحليات فالحد الأقصى 0.4 كيلو كالوري (1.7 كيلو جول) لكل حصة غذائية، بتطبيق خصائص التحلية لـ 6 غرام من السكروز (حوالي 1 ملعقة صغيرة من السكروز).
.9	الدهون	قليل الدهون	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 3 غرام من الدهون لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 1.5 غرام من الدهون لكل 100 مل للسوائل.
.10	الدهون	خال من الدهون	يمكن الإدعاء أن الغذاء خال من الدهون، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.5 غرام من الدهون لكل 100 غرام أو 100 مل. كما أنه يمنع استخدام الإدعاء "س % خال من الدهون".
.11	الدهون المشبعة	قليل الدهون المشبعة	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل الدهون المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج لا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غرام/100 مل للسوائل، وفي كلا الحالتين يجب ألا يوفر مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة أكثر من 10% من الطاقة.
.12	الدهون المشبعة	خال من الدهون المشبعة	يمكن الإدعاء أن الغذاء خالي من الدهون المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يتجاوز مجموع الدهون المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة 0.1 غرام من الدهون المشبعة لكل 100 غرام أو 100 مل.
.13	الدهون المشبعة	كمية أقل من الدهون المشبعة	يمكن الإدعاء بأن الغذاء يحتوي على كمية أقل أو منخفض الدهون المشبعة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، فقط عند الالتزام بالتالي: (أ) يكون مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الإدعاء أقل بنسبة 30% على الأقل من مجموع الأحماض الدهنية المشبعة والأحماض الدهنية المتحولة في منتج مماثل. (ب) يكون محتوى المنتج من الأحماض الدهنية المتحولة في المنتج الذي يحمل الإدعاء مساوي أو أقل مه في منتج مماثل.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

.14	الكوليسترول	قليل الكوليسترول	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.02 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.01 غ/100 مل للسوائل، كما أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
.15	الكوليسترول	خال من الكوليسترول	يمكن الإدعاء أن الغذاء خال من الكوليسترول، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون كمية الكوليسترول في المنتج لا تتجاوز 0.005 غرام لكل 100 غرام أو لكل 100 مل، كما أنه يمنع استخدام الإدعاء "المنتج س % خال من الكوليسترول"، بالإضافة الى أن محتوى المنتج من الدهون المشبعة يجب ألا يتجاوز 1.5 غرام لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 0.75 غ/100 مل للسوائل وأن تكون الطاقة الموفرة من الدهون المشبعة أقل من 10%.
.16	السكر	قليل السكر	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل السكر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 5 غرام من السكر لكل 100 غرام للمواد الصلبة أو 2.5 غرام من السكر لكل 100 مل للسوائل.
.17	السكر	خال من السكر	يمكن الإدعاء أن الغذاء خالي من السكر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.5 غرام من السكر لكل 100 غرام أو 100 مل.
.18	السكر	بدون سكر مضاف	يمكن الإدعاء بأنه لم تتم إضافة السكر إلى الغذاء، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أي سكر أحادي أو سكر ثنائي مضاف (mono- or disaccharides) أو غيرها من المواد الغذائية التي تستخدم لغرض التحلية. إذا كان المنتج بطبيعته يحتوي على السكر، فإنه يجب وضع العبارة التالية على البطاقة الغذائية: "المنتج يحتوي على السكر بطبيعته".
.19	السكر	سكر أقل	يمكن الإدعاء أن الغذاء يحتوي على سكر أقل، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما تكون كمية الطاقة في المنتج الذي يحمل الإدعاء تساوي أو أقل من كمية الطاقة في منتج مماثل.
.20	الملح / الصوديوم	قليل الملح / الصوديوم	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل الملح / الصوديوم، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.12 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل. بالنسبة لمياه الشرب المعبأة، يجب ألا يحتوي على أكثر من 20 جزء في المليون.
.21	الملح / الصوديوم	الملح / الصوديوم قليل جدا	يمكن الإدعاء أن محتوى الغذاء من الملح / الصوديوم قليل جدا، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0.04 غرام من الصوديوم أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو لكل 100 مل. لا يسمح باستخدام هذا الإدعاء للمياه المعدنية الطبيعية والمياه الأخرى.

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

.22	الملح / الصوديوم	خال من الصوديوم أو خالي من الملح	يمكن الإدعاء أن الغذاء خالي من الصوديوم أو خالي من الملح، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على أقل من 0,005 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام. بالنسبة لمياه الشرب المعبأة، يجب ألا يحتوي على أكثر من 5 جزء في المليون.
.23	الملح / الصوديوم	بدون ملح / صوديوم مضاف	يمكن الإدعاء بأنه لم تتم إضافة الملح / الصوديوم إلى الغذاء، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على صوديوم / ملح مضاف أو أي مكونات أخرى محتوية على صوديوم / ملح مضاف ويحتوي المنتج على أقل من 0,12 غرام من الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، لكل 100 غرام أو 100 مل. كما لا يسمح باستخدام هذا الإدعاء للمياه المعدنية الطبيعية والمياه الأخرى.
.24	الألياف	مصدر للألياف	يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر للألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 3 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 1.5 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.
.25	الألياف	عالي الألياف	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الألياف، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يحتوي المنتج على الأقل على 6 غرام من الألياف لكل 100 غرام أو على 3 غرام من الألياف لكل 100 كيلو سعر حراري.
.26	البروتين	مصدر للبروتين	يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر للبروتين، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم توفير 12% على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
.27	البروتين	عالي البروتين	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي البروتين، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم توفير 20% على الأقل من قيمة الطاقة من البروتين.
.28	فيتامينات و/أو معادن	مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الإدعاء أن الغذاء مصدر للفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل: 1- 15% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية المذكورة في البند 2.2 لكل 100 غرام أو 100 مل لأي منتج عدا المشروبات. 2- 7.5% من القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية المذكورة في البند 2.2 لكل 100 مل للمشروبات.
.29	فيتامينات و/أو معادن	عالي (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو عالي (اسم المعدن/المعادن)	يمكن الإدعاء أن الغذاء عالي الفيتامينات و / أو المعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يوفر المنتج على الأقل ضعف القيمة المحددة للادعاء " مصدر لـ (اسم الفيتامين/الفيتامينات) و/أو مصدر لـ (اسم المعدن/المعادن)".

الجدول (1): الادعاءات الصحية المسموح بها

.30	مادة مغذية أو مواد أخرى	يحتوي على [اسم المادة المغذية أو مواد أخرى]	يمكن الإدعاء أن الغذاء يحتوي على مادة مغذية أو مواد أخرى، والتي لم يتم وضع اشتراط لها في هذه اللائحة، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عند الالتزام بجميع الاشتراطات الواردة في هذه اللائحة وبالنسبة للفيتامينات والمعادن تطبق شروط الادعاء "مصدر لـ [اسم الفيتامين] و / أو [اسم العنصر المعدني].
.31	كمية أعلى من	كمية أعلى من [اسم المادة المغذية]	يمكن الإدعاء بأنه قد تم زيادة كمية مادة مغذية أو أكثر، بخلاف الفيتامينات والمعادن، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الإلزام بجميع الاشتراطات الإدعاء "مصدر" وأن تكون الزيادة في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة.
.32	كمية أقل من	كمية أقل من [اسم المادة المغذية]	يمكن الإدعاء بأنه قد تم تخفيض كمية مادة مغذية أو أكثر، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يكون التخفيض في كمية المادة المغذية بنسبة 30% على الأقل مقارنة بالمنتجات المشابهة، باستثناء المغذيات الدقيقة، حيث أن فارق 10% في القيمة المرجعية للعنصر الغذائي (NRV) الموضحة في اللائحة الفنية المذكورة في البند 2.2 تكون مقبولة، أما الصوديوم، أو ما يعادلها للملح، فإن نسبة 25% مقبولة.
.33	خفيف/لايت	خفيف/لايت	يمكن الإدعاء أن الغذاء "خفيف" أو "لايت"، وأي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما يتم الالتزام بشروط استخدام الإدعاء "كمية أقل"، مع الإشارة إلى الخصائص التي تجعل المنتج "خفيف" أو "لايت".
.34	اللاكتوز	قليل اللاكتوز	يمكن الإدعاء أن الغذاء قليل اللاكتوز، أو أي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يحتوي المنتج على أكثر من 1 غرام من اللاكتوز لكل 100 غرام أو 100 مل.
.35	اللاكتوز	خال من اللاكتوز	يمكن الإدعاء أن الغذاء خال من اللاكتوز، أو أي ادعاء آخر قد يحمل نفس المعنى للمستهلك، عندما لا يتم الكشف عن اللاكتوز في المنتج باستخدام طرق تحليل مخبرية معتمدة.