Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

اسم الفعالية: الوعي التغذوي بالأطعمة السعودية التقليدية

Terra Madre Day event: Nutritional awareness of Saudi traditional food

ورشة عمل عن بعد Online Workshop

الدكتورة منيرة قاسم المسلّم

جامعة الملك فيصل بالأحساء

Dr Muneera Q Al-Mssallem

King Faisal University –Al-Ahsa

6 ديسمبر 2025 الساعة 1-2 بعد الظهر

6 Dec 2025 @ 1-2 pm

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

شبكة سلوفود السعودية Saudi Slow Food

تأسست شبكة سلو فوود السعودية عام 2022 وهي منظمة غير ربحية تتماشى مع أهداف حركة سلو فوود العالمية التي تناضل لضمان الطعام الطيب والنظيف والعادل للجميع. وتتمثل في الدفاع عن البيئة والتنوع البيولوجي ورعاية الحيوانات وصغار المزارعين وترويج نموذج الزراعة الذي يرتكز على الزراعة المحلية وسلاسل التوزيع القصيرة والدورات المحلية المغلقة للإنتاج والاستهلاك مما يساهم في رؤية 2030.

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Saudi Slow Food Communitties مجتمعات المناطق لسلو فوود السعودية

في المرحلة الأولى من تأسيس الشبكة السعودية، تم تأسيس 13 مجتمع جغرافي لسلو فوود السعودية SSFC

Slow Food TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

المجتمعات الموضوعية لسلو فوود السعودية Saudi Slow Food Communities

في المرحلة الثانية تم تأسيس
13 مجتمع موضوعي
لسلو فوود السعودية SSFC

- شبكة سلو فوود تحالف الطهاة Cooks alliance
- شبكة سمك سلو فوود Slow Food Fish
- شبكة سلو فوود إئتلاف القهوة Coffee coalition
- شبكة جبنة سلو فوود Slow Food Cheese
- شبكة نحل سلو فوود Slow Food Bees
- شبكة شباب سلو فوود Slow Food Youths
- شبكة فقع سلو فوود Slow Food Truffles
- شبكة إبل سلو فوود Slow Food Camel
- شبكة جولات سلو فوود- الجوف Slow Food Travels-Jouf
- شبكة جولات سلو فوود- القصيم Slow Food Travels-Qasim
- شبكة جولات سلو فوود- عسير Slow Food Travels-Asir
- شبكة جولات سلو فوود- المدينة المنورة Slow Food Travels-MM
- شبكة جولات سلو فوود- الشرقية Slow Food Travels-Eastern

Slow Food TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

ترشيح وتسجيل المنتجات السعودية في سفينة التذوق Saudi Products in Ark of Taste

تسجيل المنتجات التي تتميز بها كل منطقة من مناطق المملكة في سفينة التذوق Ark of Taste

فالسعودية تزخر بتنوع حيوي غني بالمنتجات النباتية والحيوانية وكل منطقة من مناطق المملكة تتميز بمنتج خاص بها يميزها عن غيرها من المناطق ويلائم ظروفها البيئية. وقد تم حتى الآن تسجيل ما يقارب 180 صنف في سفينة التذوق من جميع مناطق المملكة.

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY جـامعة ووطـن..نمـاء..واسـتدامة..

المنتجات الحساوية في سفينة التذوق

Hassawi Products in Ark of Taste

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

المنتجات الحساوية في سفينة التذوق
Hassawi Products in Ark of Taste

الأرز (العيش) الحساوي، اللومي الحساوي، عصير اللومي المعتق، جميد عصير اللومي الحساوي، الربيان الناشف، حب الرشاد، تمر الرزيز، البصل الحساوي، الحنطة الحساوية، التين الحساوي، السمسم الحساوي، العنب الأحمر الحساوي، التفاح الحامض الحساوي

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

الخصائص الغذائية لمعظم المنتجات السعودية التقليدية

Nutritional properties of Saudi local traditional products

محتوى ألياف أعلى
High fibre content

نشويات بطيئة الهضم والامتصاص
Slow digestion & absorption rates

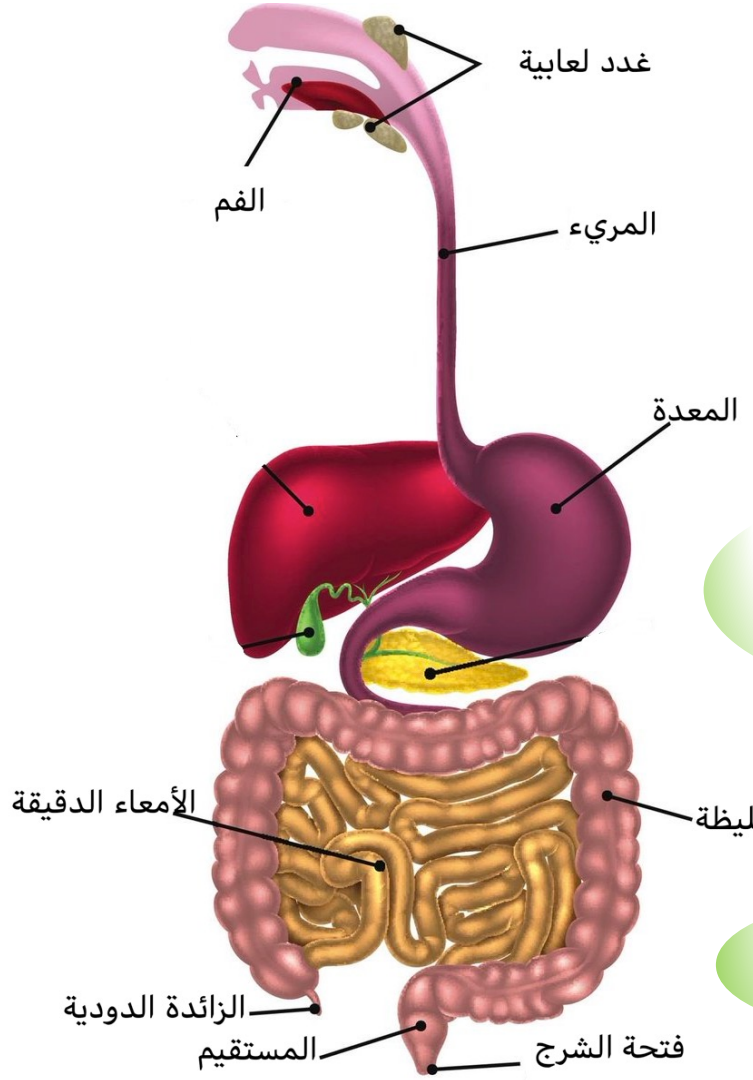
استجابة الأنسولين منخفضة
Low insulin response

حمولة سكرية منخفضة
Low glycaemic load

مركبات فينولية أعلى
High phenolics content

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY



سلامة الجهاز الهضمي

سلامة الجهاز الدوري

دور الألياف الغذائية

ضبط سكر وانسولين الدم

التخلص من الكولسترول الضار

زيادة الشبع

الأهمية لأمراض القلب وتصلب الشرايين

دور المركبات الفينولية

التحكم في الوزن

رفع المناعة

تثبيط البكتيريا الضارة

دور النشويات البطيئة

ازدهار البكتيريا النافعة

Slow Food TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Hassawi rice الأرز (العيش) الحساوي

المطهي
Cooked Hassawi rice

غير المطهي
Uncooked Hassawi rice

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

المغذيات في الأرز الحساوي وخصائصها Hassawi rice nutrients

الأرز الأبيض White rice	الأرز الحساوي Hassawi rice
↓	↑
↓	↑
↓	↑
↓	↑

- نشويات Dietary CHOs
- ألياف غذائية Dietary fibre
- أملاح معدنية Minerals
- مضادات أكسدة Antioxidants

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

المغذيات في الأرز الحساوي وخصائصها Hassawi rice nutrients

نشويات بطيئة الهضم
Low digestive CHOs

ألياف غذائية Dietary fibre

خفض معدل الامتصاص
Low absorption rate

1. الشعور بالشبع والامتلاء satiety & fullness
2. عدم رفع سكر الدم بصورة خطيرة gradual increase in blood glucose
3. المساهمة في خفض الوزن contributes to weight loss

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

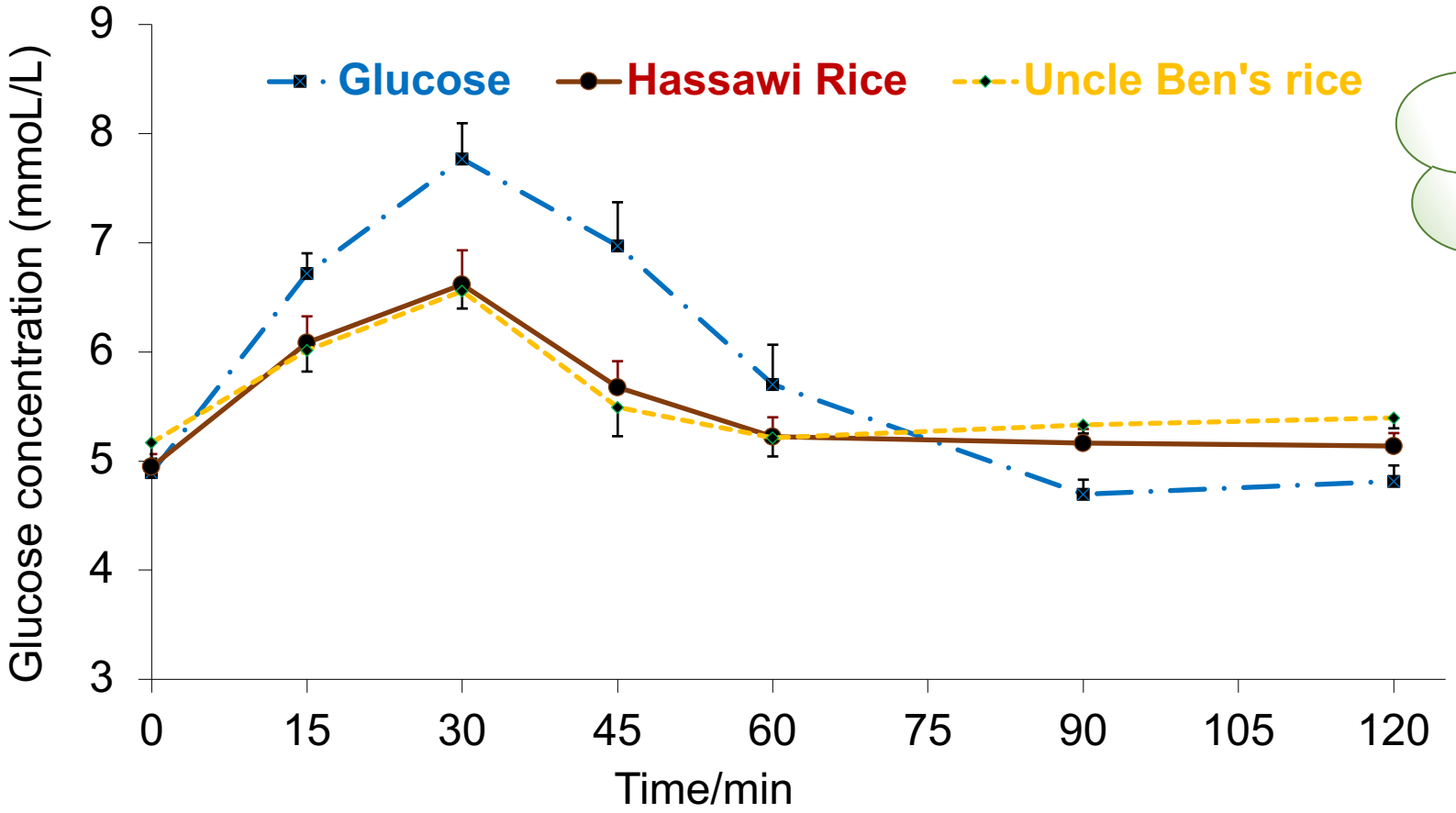
تحلل النشويات في البشر

In vivo hydrolysis of carbohydrates

دور الألياف الغذائية

تم قياسه بالمؤشر السكري والحمولة السكرية

دور النشويات البطيئة



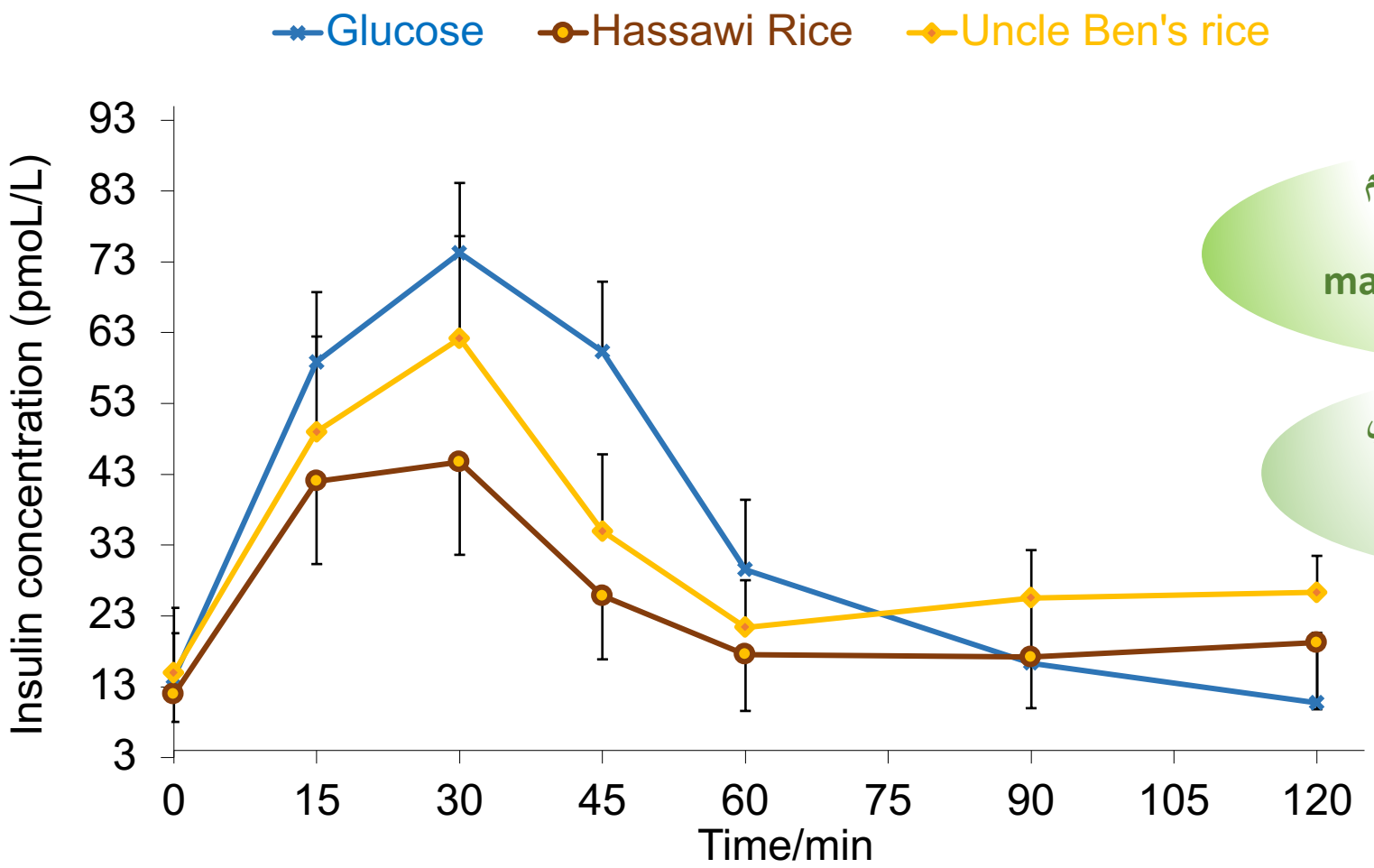
شكل 1. استجابات جلوكوز الدم للأرز الحساوي والأرز الأمريكي الأبيض والمحلول السكري القياسي

Fig. 1 Blood glucose responses for Hassawi rice, Uncle Ben's rice and standard glucose solution

(Al-Mssallem et al., 2011)

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY



المحافظة على جلوكوز الدم وأنسولين الدم
maintaining blood glucose & insulin levels

الأهمية لمريض السكري
Importance for diabetic patients

شكل 2. استجابات أنسولين الدم للأرز الحساوي والأرز الأمريكي الأبيض والمحلول السكري القياسي

Fig. 2 Blood insulin responses for Hassawi rice, Uncle Ben's rice and standard glucose solution

(Al-Mssallem et al., 2011)

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Daily consumption of rice الاستهلاك اليومي من الأرز

زيادة الشبع وضبط الشهية
Increase satiety & control appetite

التحكم في الوزن
Control weight

المحافظة على جلوكوز الدم وأنسولين الدم
maintaining blood glucose & insulin levels

الأهمية لمريض السكري
Importance for diabetic patients

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Red Bread with Dates الخبز الأحمر

التمر مكون أساس

Dates –main component

الحنطة المكون الأساس

Hassawi wheat-main component

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Red bread nutrients المغذيات في الخبز الأحمر

White bread الخبز الأبيض	Red bread الخبز الأحمر
↑	↓
↓	↑
↓	↑
↓	↑

- Dietary CHOs نشويات
- Dietary fibre ألياف غذائية
- Vitamins & Minerals فيتامينات وأملاح معدنية
- Antioxidants مضادات أكسدة

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Red bread nutrients المغذيات في الخبز الأحمر وخصائصها

نشويات بطيئة الهضم
Low digestive CHOs

ألياف غذائية Dietary fibre

فيتامينات وأملاح معدنية Vitamins & Minerals

مضادات أكسدة Antioxidants

خفض معدل الامتصاص
Low absorption rate

1. الشعور بالشبع والامتلاء satiety & fullness
2. عدم رفع سكر الدم بصورة خطيرة gradual increase in blood glucose
3. المساهمة في خفض الوزن contributes to weight loss

رفع المناعة ومقاومة الأمراض
Boosting immunity

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

اللومي الحساوي ومنتجاته

Hassawi Lime (Lomi) & its Products

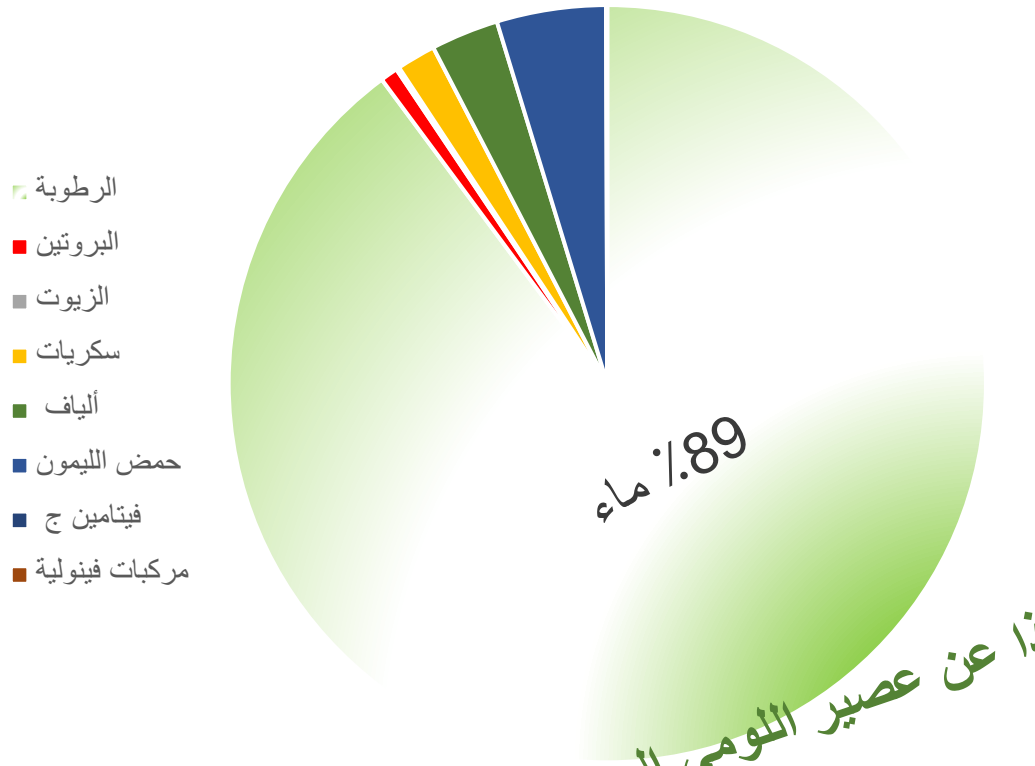
عصير معتق

Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Nutritional Facts in Lime (30 g) الحقائق الغذائية في اللومي (30 غم)



السعرات	8.5 سعر
البروتين	0.22 غم
الزيوت	0.04 غم
سكريات	0.49 غم
ألياف	0.85 غم
حمض الليمون	1.37 غم
بوتاسيوم	30 ملغم
ماغنيسيوم	2.06 ملغم
صوديوم	0.67 ملغم
فيتامين ج	8.73 ملغم
مركبات فينولية	5.82 ملغم

وماذا عن عصير اللومي الحساوي؟

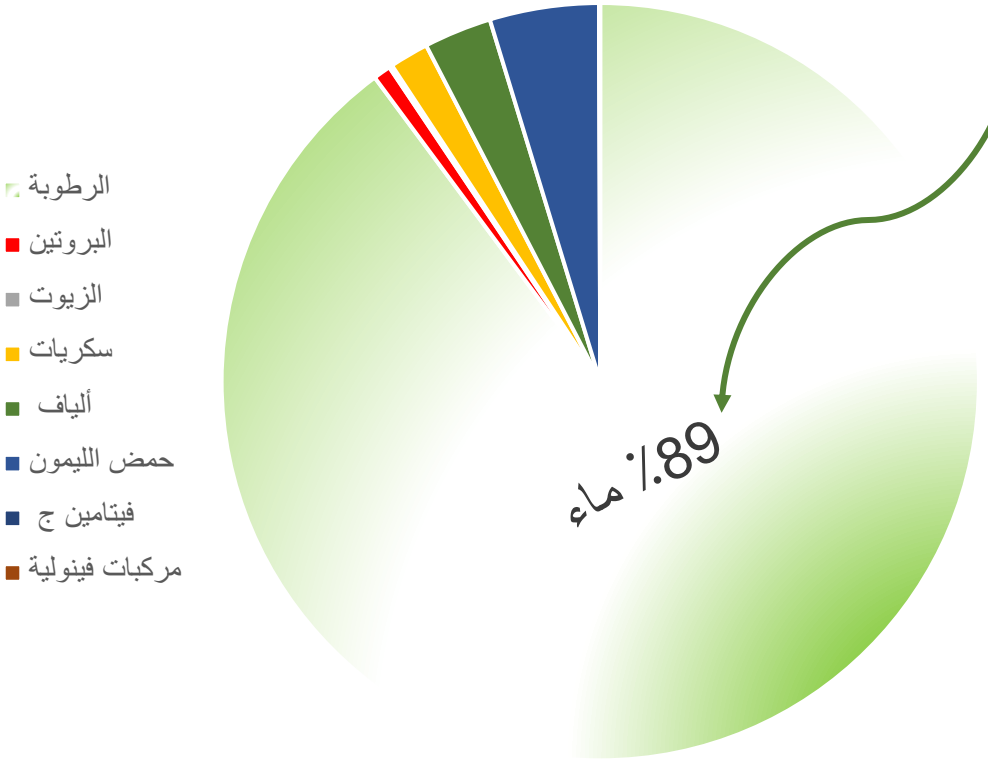
Slow Food® TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

Nutritional Facts in Lime Juice (30 g) الحقائق الغذائية في عصير اللومي (30 غم)

عصير اللومي الحساوي



السعرات	8.5 سعر
البروتين	0.22 غم
الزيوت	0.04 غم
سكريات	0.49 غم
ألياف	0.85 غم
حمض الليمون	1.37 غم
بوتاسيوم	30 ملغم
ماغنيسيوم	2.06 ملغم
صوديوم	0.67 ملغم
فيتامين ج	8.73 ملغم
مركبات فينولية	5.82 ملغم

مضادات أكسدة

Slow Food TERRA MADRE DAY DECEMBER 10 2025 Celebrate Eating Locally

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY جـامعة ووطـن..نمـاء..واسـتدامة..

شكرًا للإصغاء

سبحَانَكَ اللَّهُمَّ وَبِحَمْدِكَ أَشْهَدُ أَنْ لا إِلهَ إِلاَّ انْتَ أَسْتَغْفِرُكَ وَأَتُوبُ إِلَيْكَ

Slow Food® Community | EASTERN الشرقية

KFU جامعة الملك فيصل KING FAISAL UNIVERSITY

References:

Al-Mssallem, M.Q., Al-Khayri, J.M., Alessa, F.M., Al-Shalan, H.Z. (2024). Contribution of Hassawi Rice to Food and Nutritional Security in Saudi Arabia. In: Ahmed, A.E., Al-Khayri, J.M., Elbushra, A.A. (eds) Food and Nutrition Security in the Kingdom of Saudi Arabia, Vol. 2: pp 321–336. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-031-46704-2_14.

Al-Mssallem MQ, Ingle KP, Narkhede GW, Jain SM, SuprasannaP, Abdi G and Al-Khayri JM (2024). Hassawi Rice (Oryza Sativa L.) Nutraceutical Properties, In Vitro Culture and Genomics, In Vitro Propagation and Secondary Metabolite Production from Medicinal Plants: Current Trends (Part 1). Chapter 15, Bentham science, Singapore. Pp: 142–168 (27).

Al-Mssallem MQ, Alqurashi RM (2021) Nutrient components and antioxidant activity in Hassawi rice and Basmati rice varieties. Scientific Journal of KFU 22 (1):54–57.https://doi.org/10.37575/b/agr/2265.

Al-Mssallem MQ, Alqurashi RM and Al-Khayri JM (2019) Bioactive Compounds of Date Palm (Phoenix dactylifera L.). In: H. Murthy & V. Bapat (eds) Bioactive Compounds in Underutilized Fruits and Nuts. Reference Series in Phytochemistry. Springer, Cham, pp 1-15. Doi: https://doi.org/10.1007/978-3-030-06120-3_6-1

Al-Mssallem MQ (2019). Date Palm Fruits as a Super fruit. The second meeting of International Dates Council (IDC), Al-Madinah, 16 May 2019, Saudi Arabia.

Al-Mssallem MQ (2018). Consumption of Traditional Saudi Foods and their Estimated Glycaemic Index and Glycaemic Load. Pakistan Journal of Nutrition 17 (11): 518-523.

Al-Mssallem MQ (2014). The association between the glycaemic index of some traditional Saudi foods and the prevalence of diabetes in Saudi Arabia: A Review article. Journal of Diabetes & Metabolism 5 (11):452.

Al-Mssallem MQ, Hampton SM, Frost GS and Brown JE (2011). A study of Hassawi rice (Oryza sativa L.) in terms of its carbohydrate hydrolysis in vitro and glycaemic and insulinaemic indices in vivo. European Journal for Clinical Nutrition 65(5): 627-634.