

تناول ملح أقل

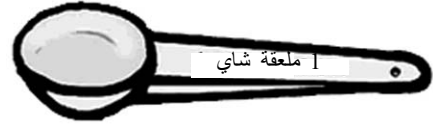
يوجد الصوديوم والملح في معظم الأغذية. يساعد الصوديوم على التحكم في سوائل الجسم ولكن الإكثار من الصوديوم أو الملح يمكن أن يكون ضارا. ومعظم الصوديوم الذي نتناوله يأتي من:



- الأغذية المصنعة: اللحوم المصنعة، النقانق، الهوت دوج ، اللانشون، الجبن ، البطاطا المجففة ، المقرمشات، الوجبات المجمدة.
- الأغذية المجهزة: الأغذية السريعة ، أطعمة المطاعم
- الأغذية المعلبة: الشوربة، الخضروات، البقوليات، المخللات، اللحوم
- المقبلات: الملح، صلصة الصويا، صلصة شرائح اللحم، المقبلات المخلطة، المرق ، صلصة السمك، مشهيات السلطات.

ما هي نسبة الصوديوم المقبولة؟

حاول ألا تتناول أكثر من 2000-3000 ملجم من الصوديوم يوميا



1 ملعقة شاي من الملح = 2300 ملجم من الصوديوم

لماذا يكون الإكثار من الصوديوم ضارا؟

الإكثار من الصوديوم يمكن أن يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم (الضغط المرتفع). وضغط الدم المرتفع يمكن أن يسبب: • أزمة قلبية • جلطة • مشكلات في الإبصار • تلف في الكلى / الكبد

لتناول صوديوم أقل

اقرأ بيانات مكونات الأغذية وابحث عن كلمات: ملح و صوديوم. لا تتناول أطعمة معلبة أو مخللات فيها صوديوم 400 ملجم أو أكثر للتقديم للفرد الواحد.



- تناول أقل من:
- الأطعمة الخفيفة
- الجبن واللحوم المصنعة.
- الأطعمة السريعة
- اختر المزيد من:
- الخضروات والفواكه الطازجة أو المجمدة.
- الأطعمة الخالية أو قليلة من الصوديوم.
- منتجات الألبان قليلة الدهون (كالزبادي والحليب)

- استخدم أقل من:
- الملح في وصفات الطعام
- ملح الثوم / البصل
- صلصة الصويا
- صلصة شرائح اللحم ومرققات اللحم.
- اختر المزيد من:
- الأعشاب أو الثوم الطازج
- خلطات مشهيات السلطات منخفضة الصوديوم
- عصير الليمون والخل