

حمية قليلة بالملح (Low salt diet)

الهدف من اتباع الحمية:
منع حدوث تجمع السوائل أو ارتفاع ضغط الدم.

من يحتاج لهذه الحمية:
المرضى الذين يعانون من مشاكل تجميع سوائل، خاصة مرضى القلب أو مرضى الكلى. بالإضافة إلى مرضى ارتفاع ضغط الدم، فإن تقليل الملح يساعد على تخفيض مستوى الضغط.

المقدمة:

الصوديوم هو أحد المعادن الأساسية في الدم، وله دور مهم في تحقيق التوازن في كمية السوائل بين أقسام الجسم المختلفة. فإن الملح يعمل على إبقاء السوائل داخل الأوعية الدموية وبالتالي المحافظة على ضغط الدم. ولكن عند ارتفاع تركيز الملح في الدم، يؤدي ذلك إلى زيادة السوائل في الدم وبالتالي تجمع سوائل وارتفاع في الضغط. المصدر الأساسي للملح هو عن طريق تناول الطعام. قد ينصحك طبيبك باتباع حمية تحتوي على القليل من الملح وذلك لمنع حدوث تجمع سوائل.

نصائح عامة:

- لتخفيف كمية الملح في الحمية الغذائية. لا يكفي أن ينتبه المريض إلى الملح الذي يتم إضافته إلى الطعام وإنما يجب الانتباه إلى كمية الملح المذابة في الطعام الجاهز. فينصح اتباع النصائح التالية:
- الابتعاد عن تناول المنتجات الصناعية الجاهزة، فإنها تحتوي على نسبة عالية من الملح وذلك لحفظها.
- الابتعاد عن تناول الأطعمة من خارج المنزل، فلا يمكنك التحكم بكمية الملح الموجود فيها بشكل جيد.
- ركز على تناول الطعام من المنزل وخاصة الأطعمة الطازجة. وقم بتخفيف كمية الملح المستخدمة لتحضير هذه الأطباق.
- الانتباه إلى مصادر الملح المخفية وتقنين الكميات المتناولة منها.

نصائح تفصيلية:

الحلول بديلة:	العادات الغذائية:	ملح الطعام
<ul style="list-style-type: none">استخدم البهارات لتحسين مذاق الطعامقم بإضافة الحار	<ul style="list-style-type: none">عدم إضافة ملح إلى الطعام.الابتعاد عن تناول المقبلات المالحة مثل المخللات بأنواعها (خاصة الزيتون)	
<ul style="list-style-type: none">قم بتناول الطعام المحضرة منزلياً	<ul style="list-style-type: none">تجنب تناول الطعام من خارج المنزل أو من الوجبات السريعة	الملح في الطعام المطبوخ:
<ul style="list-style-type: none">اشترى المنتجات التي لا تحتوي على الملح (أو تحتوي على كمية قليلة, Low salt)استخدم الوجبات الخفيفة الطازجة (مثل شرحات خضروات)	<ul style="list-style-type: none">تجنب تناول المعلبات، الملح من المكونات الأساسية التي تساعد على حفظ هذه المنتجات.عدم الإفراط في تناول الوجبات الخفيفة (مثل الشيبس أو المكسرات)	الملح في المنتجات الصناعية:

نصائح - تحضير الأكل:

- ينصح بتخفيف كمية الملح المستخدمة في طبخ الأكل، واستبدال ذلك بإضافات إلى الطعام تعطي نكهة بأحد الطرق التالية:
- إضافة الحار
 - إضافة البهارات
 - إضافة تنبيل بالأعشاب
 - بزيادة البصل أو الثوم
 - إضافة حامض (مثل الليمون أو الخل)

نصائح أخرى:

- استشر طبيبك قبل تناول الأملاح البديلة، بعض هذه الأملاح تحتوي على البوتاسيوم، وتناولها قد يكون ضار بحالتك، خاصة عند مرضى الكلى. يحدد الطبيب ذلك حسب حالتك.
- الانتباه إلى كمية الملح المخفية وخاصة في اللحوم والأجبان (بعض الأنواع).

حساب كمية الملح في الأطعمة

عند المرضى الذين يعانون من مشاكل تجمع سوائل أو ارتفاع ضغط الدم، فينصح الخبراء بتناول ما يقل عن ٢٤٠٠ ملغ في اليوم الواحد، ويساوي ذلك تقريباً ملعقة صغيرة من الملح. لذلك يجب تعلم طريقة حساب كمية الصوديوم (ملح الطعام) في الأطعمة، للتأكد من عدم تجاوز الكمية المسموح بها يومياً. أي منتج يحتوي على ١٨٠ ملغ أو أكثر من الصوديوم، فإن ذلك يعتبر عالي نسبياً بالصوديوم.

الأطعمة الطبيعية:

لا تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وبإمكانك تجاهل الكمية الموجودة فيها.

الأطعمة من المنتجات الصناعية:

ذلك بقراءة اللاصق على المنتج الغذائي وحساب كمية الصوديوم. وينصح بالقيام بعملية الحساب قبل تناول المنتج.

اتبع الخطوات التالية لمعرفة كمية الصوديوم (ملح الطعام) في العلبة الواحدة:

١. ابحث في جدول محتويات المادة الغذائية عن الصوديوم (Sodium) أو اختصار لمعدن الصوديوم

(Na) وستجد كمية الصوديوم في الحصة الواحدة من المنتج.

٢. حسب المنتج، قد يحتوي المنتج على عدد معين من الحصص. قم بالنظر إلى عدد الحصص في العبوة الواحدة (Serving size per container).

٣. اضرب كمية الصوديوم في الحصة الواحدة X عدد الحصص في العلبة الواحدة، وسينتج كمية الصوديوم في العلبة كاملة.

مثال: عبوة البسكويت

الخطوة الأولى: تحتوي العبوة الواحدة على ٢٨٠ ملغ من الصوديوم

الخطوة الثانية: عدد الحصص في العبوة الواحدة يساوي ٦.

الخطوة الثالثة: حساب محتوى الصوديوم في العلبة وذلك بـ:
محتوى الصوديوم في العلبة = الصوديوم في الحصة الواحدة X عدد الحصص في العبوة الواحدة

$$= ٦ \times ٢٨٠ = ١٦٨٠ \text{ ملغ}$$

هذه العبوة تعتبر عالية جداً بالصوديوم، ولا ينصح تناولها إذا كنت تعاني من مشاكل تجمع سوائل، إن أردت تناولها، فلا يجب تناول أكثر من حصة واحدة، لأن ذلك يزيدك بأكثر من ٢٠٠ ملغ في تلك الحصة.

Nutrition Facts	
6 servings per container	
Serving size	1 (25g)
Amount Per Serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 280mg	12%
Total Carbohydrate 13g	5%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 15g	
Includes 24g Added Sugars	48%
Protein 4g	8%
Not a significant source of vitamin D, calcium, iron, and potassium	
*The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

عدد الحصص في العبوة الواحدة

كمية الصوديوم بوحدة ملغرام