

# منظمة Eat Right

نصائح بشأن الطعام والتغذية والصحة من أكاديمية التغذية وعلم التغذية

## الأكل الصحيح مع كمية أقل من الملح



يتناول معظم الأمريكيين كمية كبيرة من الصوديوم من الأطعمة التي يأكلونها. ويلعب الصوديوم الموجود في الملح دورًا في رفع ضغط الدم، المعروف أيضًا باسم ارتفاع ضغط الدم. الملح هو الاسم الشائع لكلوريد الصوديوم

توصي الإرشادات الغذائية للأمريكيين 2020-2025 بتناول نسبة أقل من ٢٣٠٠ ملليغرام من الصوديوم يوميًا وحتى كمية أقل من تلك المذكورة للأطفال الذين تقل أعمارهم عن 14 عامًا.

إليك بعض الطرق للأكل الصحيح مع كمية أقل من الملح:

### ركز على الأطعمة الطازجة

تحتوي العديد من الأطعمة بشكلها الأصلي، مثل الفواكه والخضروات واللحوم الطازجة والدواجن والأسماك والبقول الجافة والبيض والحليب والزبادي وبعض الحبوب مثل الأرز، على كمية قليلة من الصوديوم. أدخل هذه الأطعمة أكثر فأكثر إلى وجباتك الأساسية ووجباتك الخفيفة.

### قلل من تناول المأكولات المصنعة والجاهزة للأكل

تميل الأطعمة المصنعة والجاهزة للأكل إلى أن تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم. تناول هذه الأطعمة في أحيان قليلة فقط أو بكميات صغيرة - ولا سيما الأطعمة التي تحتوي على الجبن مثل البيتزا؛ وعلى اللحوم المعالجة مثل اللحم المقدد والنقانق واللحوم الباردة أو اللانشون؛ وعلى الأطعمة الجاهزة للأكل مثل الفلفل الحار المعلب، وعلب الحساء والمعكرونة المنكهة والأرز "سريعة التحضير".

### أكثر من طهو طعامك في المنزل

استمتع بالمأكولات المعدة في المنزل بحيث يمكنك التحكم بكمية الملح المضافة. استخدم القليل من الملح أو لا تستخدم الملح عند الطهو. حتى وإن نصت تعليمات العبوة على ضافة الملح إلى الماء قبل الغليان، هذا ليس ضروريًا. وغالبًا ما يمكنك إلغاء هذه الخطوة. عند استخدام الخضروات المعلبة مع الملح المضاف، تأكد من تصفيتها وشطفها بالماء من أجل تقليل كمية الملح.

### جرب نكهات جديدة

تجنب الملح وجرب استخدام التوابل الخالية من الملح مثل: الأعشاب، أو البهارات، أو الثوم، أو الخل، أو الفلفل الأسود، أو عصير الليمون. اصنع توابل خاصة بك خالية من الملح من خلال مزج الأعشاب والبهارات.

## اقرأ ملصقات الطعام

اقرأ ملصق المعلومات الغذائية وقائمة المكونات للعثور على الأطعمة المعبئة والمعلبة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم. قارن بين كميات الصوديوم المدرجة في اللوائح واختر المنتجات التي تحتوي على الكمية الأقل. ابحث عن الأطعمة المصنفة "منخفضة الصوديوم"، أو "قليلة الصوديوم" أو "خالية من الملح المضاف".

## احذر عند استخدام التوابل

تحتوي بعض الأطعمة، مثل صلصة الصويا والكاتشب والمخللات والزيتون وصلصات السلطة وعبوات التوابل، على كمية كبيرة من الصوديوم. جرب صلصة الصويا والكاتشب قليل الصوديوم. رش كمية صغيرة جدًا من كيس التوابل وليس الكمية كاملة.

## اسمح لحاسة التذوق لديك بالتكيف مع التغيير

مثلته مثل أي تغيير، قد يستغرق الأمر بعض الوقت حتى تتكيف حاسة التذوق لديك مع الكمية القليلة من الملح. قد يكون مذاق الأطعمة التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم مختلفًا وغريبًا في بداية المطاف. لكن مع مرور الوقت، من الممكن أن تجد طعم المأكولات التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم جيدًا.

## خلطات توابل خالية من الملح

قم بتعزيز نكهة الأطعمة مع خلطات الأعشاب والتوابل الخالية من الملح. امزج المكونات وخرّنها في وعاء محكم الإغلاق. أفركها أو رشها على الطعام لإضفاء النكهة إليها.

### خلطة الأعشاب المشكّلة: امزج نصف كوب من البقدونس

المفروم المجفف مع ملعقتين كبيرتين من الطرخون المجفف وملعقة كبيرة من الأوريغانو وأعشاب الشبث ورقائق الكرفس المجففة.

### الخلطة الإيطالية: امزج ملعقتين كبيرتين من كل من الحبق

المجفف والمردقوش المجفف، وملعقة كبيرة من كل من مسحوق الثوم والأوريغانو المجفف وملعقتين صغيرتين من كل من الزعتر، وإكليل الجبل المجفف المطحون والفلفل الأحمر المطحون.

### الخلطة المكسيكية: امزج ربع كوب من مسحوق الفلفل

الحار مع ملعقة كبيرة من كل من الكمون المطحون ومسحوق البصل وملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف ومسحوق الثوم والفلفل الأحمر المطحون ونصف ملعقة صغيرة من القرفة

يمكنك الانتقال إلى الموقع الإلكتروني التالي لتتم إحالتك إلى أخصائي تغذية مسجّل وللحصول على مزيد من المعلومات بشأن الطعام والتغذية: [www.eatright.org](http://www.eatright.org).

قدم ورقة النصائح هذه:  
(إدخال اسم أخصائي التغذية المسجّل)

**eat right®** Academy of Nutrition and Dietetics

إن أكاديمية التغذية وعلم التغذية أكبر منظمة في العالم تضم متخصصين في الأغذية وعلم التغذية. وتلتزم الأكاديمية بتحسين الصحة والنهوض بمهنة علم التغذية من خلال البحث والتعليم والمناصرة.