



SALT

الملح



ESSENTIAL GUIDE

دليل أساسي

يتناول هذا الدليل الأساسي موضوع الملح.

يتضمن الدليل ما يلي:

- لماذا يُعد الإفراط في تناول الملح ضاراً بصحتك؟
- كيفية معرفة كمية الملح في طعامك
- طرق لتقليل كمية الملح التي تتناولها.

يتناول هذا الكتيب بشكل أساسي ارتفاع ضغط الدم، والذي يعني في كثير من الأحيان أنك بحاجة إلى تقليل الكمية التي تتناولها من الملح.

ومع ذلك، فإن بعض الحالات الأخرى مثل متلازمة تسارع ضربات القلب الانتصابي (PoTS) قد تعني أنك بحاجة إلى المزيد من الملح لزيادة حّستك من السوائل.

إذا كنت تعتقد أن هذا قد ينطبق عليك، فاسأل طبيبك. يمكنك أيضاً زيارة PoTS UK للحصول على مزيد من المعلومات: www.potsuk.org

الملح وصحتك

يحتوي الملح (المعروف أيضًا باسم **كلوريد الصوديوم**) على الصوديوم. تحتاج إلى كمية صغيرة من الصوديوم للمساعدة في موازنة كمية الماء في جسمك. يساعد الصوديوم أيضًا في الحفاظ على صحة عضلاتك وأعصابك.

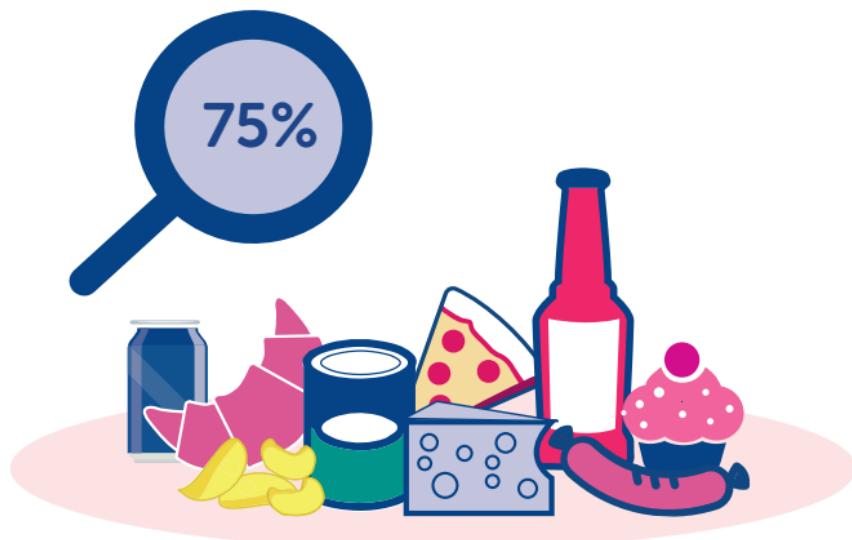
ومع ذلك، فإن زيادة كميات الصوديوم أمر مُضرّ، فهو يزيد من كمية الماء في دمك. وهذا يعني أن حجم الدم في جسمك يكون أكبر، ومتخفّقًا بشكل أكبر. وحتى يتم نقل كمية كافية من الأكسجين والعناصر الغذائية إلى باقي أجزاء الجسم، يتبعين على قلبك أن ينبض بقوة أكبر.

وهذا يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وزيادة خطر الإصابة بمضاعفات قلبية.

يؤدي تقليل الملح في نظامك الغذائي إلى تقليل كمية الصوديوم التي تتناولها ويساعد في تقليل هذه المخاطر.

أين يوجد الملح؟

- معظم الملح الذي نتناوله - حوالي ثلاثة أرباعه أو 75% منه - يكون جزءاً "خفياً" من طعامنا. الأطعمة مثل الخبز والوجبات الجاهزة واللحوم المصنعة والحساء المعلب والصلصات وبعض حبوب الإفطار تحتوي كلها على نسبة عالية من الملح.
- 15% من الملح الذي نتناوله لا يضاف إلى الطعام بل يوجد فيه بشكل طبيعي.
- حوالي 10% من الملح الذي نتناوله هو الملح الذي نضيفه إلى الطعام عندما نقوم بالطهي أو الأكل.



ما الكمية الصحية للملح؟

يجب ألا يتناول البالغون الأصحاء أكثر من 6 جرامات من الملح يومياً. أي ما يعادل ملعقة صغيرة تقريرياً من الملح.

لا تتناول أكثر من
ملعقة صغيرة مستوية
من الملح يومياً.



هل تناول الملح بكميات أكبر مما تعتقد؟

يتناول الكثير منا الملح بكميات أكبر مما نعتقد. ويرجع ذلك إلى أن معظم الملح الذي نتناوله يكون خفياً في الأطعمة المصنعة. على سبيل المثال...

يحتوي كلٌّ مما يلي على ربع ملعقة صغيرة من الملح*:

- 1 فطيرة لحم خنزير
- 1 كعكة توت أزرق قليلة الدسم
- 1 وعاء من رقائق الذرة مع الحليب.





يحتوي كلٌّ مما يلي علاً نصف ملعقة صغيرة من الملح*: :

- فاصلوليا على خبز محمّص (شريحتان)
- ١ علبة حساء طماطم
- ٣ شرائح من لحم الخنزير المقدد.



يحتوي كلٌّ مما يلي على ملعقة صغيرة واحدة من الملح*: :

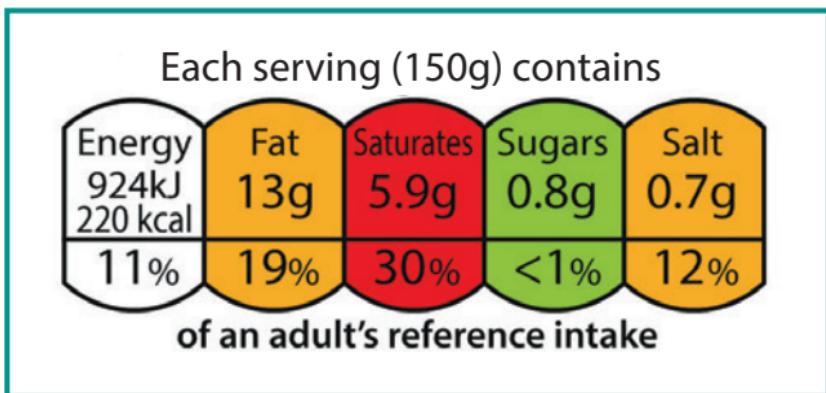
- ٣ - ٤ شرائح بيتزا سريعة التجهيز
- ٤ قطع نقانق
- ٣ ملاعق كبيرة من صوص الصويا.

*جميع الأرقام تقريبية.

كيف أعرف كمية الملح في طعامي؟

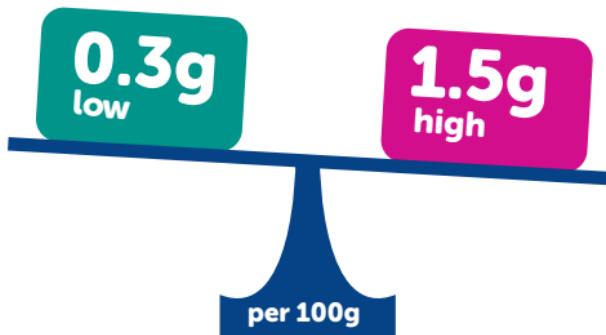
تحتوي العديد من الأطعمة المعبأة على ملصق غذائي على شكل "إشارة مرور" ملونة. وهو يوضح لك ما إذا كان الطعام يحتوي على كميات عالية أو متوسطة أو منخفضة من الملح والدهون والدهون المشبعة والسكر. قد تكون القييم لكل حصة أو لكل 100 جرام من الطعام - يفترض أن يوضح الملصق المعيار المستخدم.

راجع الملصق واحرص على تناول المزيد من الأطعمة التي تحمل رمز اللون الأخضر أو البرتقالي.



بعض الأطعمة المعبأة لا تحتوي على ملصق إشارة المرور الغذائي. لمعرفة محتوى الملح، راجع الملصق الغذائي الأكثر تفصيلاً الموجود على الجزء الخلفي من العبوة.

- ما يصل إلى 0.3 جرام من الملح لكل 100 جرام = طعام قليل الملح.
- أكثر من 1.5 جرام من الملح لكل 100 جرام = طعام يحتوي على نسبة عالية من الملح.



توضح بعض ملصقات الأطعمة **محتوى الصوديوم بدلاً من الملح**. اضرب جرامات الصوديوم في 2.5 لمعرفة كمية الملح الموجودة.

على سبيل المثال: 2.4 جرام من الصوديوم \times 2.5 = 6 جرامات من الملح.

نصائح لتقليل الكمية التي تتناولها من الملح

تحقق دائمًا من الملصق الغذائي وحاول تناول الأطعمة قليلة الملح.

تجنب إضافة الملح إلى طعامك أثناء الطهي أو الأكل.

عند الطهي، حاول إضافة الأعشاب أو التوابل أو الفلفل الأسود أو الفلفل الحار أو الثوم أو الليمون لإضافة النكهة بدلًاً من الملح.

أبعد حاوية الملح عن الطاولة.

يأتي معظم الملح من الأطعمة المصنّعة بدرجة كبيرة، قم بطهي وجباتك من الصفر إذا استطعت حتى تعرف جميع المكونات.

يمكن أن تحتوي مكعبات أو حبيبات المرق على نسبة عالية من الملح. استخدم الأعشاب والتوابل وقم بإعداد المرق أو الحساء بنفسك بدلاً من ذلك.

قم بتصفية وغسل الخضروات والفاصلوليا المعلبة.

عند تناول الطعام خارج المنزل، اطلب عدم إضافة الملح أو أن تقدم الصلصات والمرق في أطباق منفصلة.

تجنب البديل "منخفضة الملح" أو "منخفضة الصوديوم" المصنوعة لمضاهاة الأطعمة المالحة. يمكن أن تحتوي هذه البديل على نسبة عالية من البوتاسيوم، والذي قد يكون ضاراً لبعض الأشخاص. كما أنها تمنع حاسة التذوق لديك من الاعتياد على كمية أقل من الملح.



الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح...

اللحوم المصنعة (على سبيل المثال: اللحم المقدد، اللحم المدخن، السلامي، النقانق)



الجبن، وخاصة الجبن الصلب والأزرق



الأسماك المدخنة أو المعلبة



الأطعمة المعلبة (على سبيل المثال: الحساء، الفاصوليا المطبوخة)



مستخلصات اللحوم والخميره، مثل مكعبات المرق أو المارمايت



الوجبات الخفيفة مثل رقائق البطاطس أو قشر لحم الخنزير أو المكسرات المملحة/المحمصة الجافة



الصلصات المعتمدة مثل الكاتشب أو الصلصة الحارة أو المخللات أو صوص الصويا أو كريمة السلطة



الوجبات الجاهزة والوجبات السريعة



...بدائل تحتوي على نسب أقل من الملح

اللحوم الطازجة



الجبن القيش



الأسماك الطازجة



الخضروات الطازجة، الحساء المُعدّ بالمنزل،
الفاصوليا المجففة، الفاصوليا المطبوخة قليلة الملح



الأعشاب، التوابل، الفلفل الحار، الثوم، الزنجبيل،
عصير الليمون



الفشار غير المملح، المكسرات، البذور غير
المملحة، الفواكه المجففة



الصلصات المُعدّة بالمنزل، الجبن الطري، الزبادي
ال الطبيعي



الأطعمة المُعدّة بالمنزل بمكونات طازجة



خرافات وحقائق



خرافة: الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح سيكون طعمها مالحًا.



حقيقة: يمكن أن يحتوي الطعام على نسبة عالية من الملح ولكن لا يكون مذاقه مالحًا. تشمل الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الملح الخبز والصلصات سابقة التجهيز والوجبات الجاهزة.



خرافة: كبار السن أو الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم هم فقط من يجب أن يقللوا بشأن كمية الملح التي يتناولونها.



حقيقة: إن تناول كمية صحية من الملح، في أي عمر، يمكن أن يساعد في منع المشاكل الصحية مثل ارتفاع ضغط الدم.



خرافة: الأطعمة الحلوة لا تحتوي على ملح مضاد.



حقيقة: الأطعمة الحلوة المصنّعة غالباً ما تحتوي على ملح مضاد إليها. وهذا يشمل الكعك والبسكويت والآيس كريم والشوكولاتة. قم دائمًا بمراجعة ملصق التغذية



 خرافة: لن يكون طعم الطعام جيداً بدون إضافة الملح.

 حقيقة: بعد مرور بضعة أسابيع من التوقف عن إضافة الملح سيتغير مذاق الطعام بالنسبة لك وستحصل على نفس النكهات ولكن باستخدام كمية أقل من الملح. لا تستسلم بسرعة!

 خرافة: ملح الهيمالايا الوردي وملح البحر أكثر صحة من ملح الطعام.

 حقيقة: يظل الملح ملحاً. تحتوي بعض أنواع الملح على كميات صغيرة من المعادن الإضافية ولكنها جمیعاً تحتوي على نفس الكمية تقریباً من الصوديوم ولها نفس التأثير على ضغط الدم.

منشوراتنا متاحة مجاناً للجميع في اسكتلندا، سواء بصيغة PDF أو مطبوعة. يمكنك الاطلاع عليها جميعها عبر الموقع الإلكتروني www.chss.org.uk/resources-hub

للحصول على المشورة والدعم مجاناً وفي سرية من فريق خلط المشورة لدينا، يمكنك التواصل معنا عن طريق:
الاتصال على الرقم الهاتفي 0899 801 0808 (من الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحاً حتى الساعة 4 عصراً)
إرسال كلمة "نصيحة" في رسالة نصية إلى 66777 أو
عبر البريد الإلكتروني adviceline@chss.org.uk

يعاني واحد من كل خمسة أشخاص في اسكتلندا من مشاكل صحية مرتبطة بالصدر أو القلب أو السكتات الدماغية أو مضاعفات طويلة الأمد لكورونا. انقر على الرابط

www.chss.org.uk/supportus لمعرفة كيفية مساعدتنا في تقديم الدعم إلى مزيد من الأشخاص في اسكتلندا.

لإباء ملاحظاتك التقييمية أو طلب تفصيلات بديلة، يمكنك إرسال بريد إلكتروني إلى: health.information@chss.org.uk



NO LIFE HALF LIVED



قم بمسح هنا لرؤية
جميع مواردنا!

تم النشر في ديسمبر 2023

المراجعة المقررة التالية في ديسمبر 2026

جمعية خيرية إسكتلندية (رقم التسجيل SC018761)