



سلطنة عُمان
وزارة الصحة

الملح والصوديوم في نظامنا الغذائي

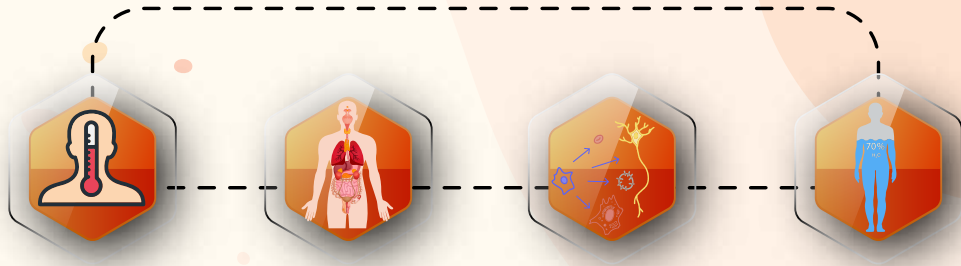


يتكون ملح الطعام بشكل أساسي من كلوريد الصوديوم
ويستخدم عادةً لإضافة النكهة والطعم للعديد من الأطعمة أو
لحفظها بالإضافة إلى وجوده كمكون طبيعي في العديد من
الأغذية بنسب متفاوتة.

من المهم معرفة أهمية الملح فهو معدن مهم للجسم ويتداخل
عمله مع عمل العديد من المعادن الأخرى كالبوتاسيوم
حيث تحتاج خلايا الجسم كميات مناسبة منه لتعمل بشكل

صحيح.

- يعمل ملح الطعام على تنظيم عدة عمليات حيوية مهمة في أجسامنا حيث أنه:



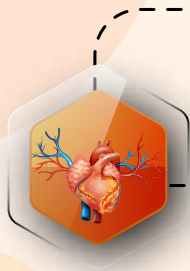
يحفظ حرارة الجسم
ويقي من
ضربات الشمس

ينظم عمل
الجهاز الهضمي

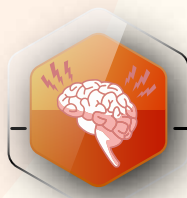
يعمل على نقل
الإشارات العصبية
وانقباض العضلات

يلعب دوراً مهماً في
تنظيم توازن السوائل
والتوازن الحمضي
القاعدي للجسم

ومع هذا يجب أن نحرص على تناول الملح ضمن الحدود الآمنة، حيث يمكن أن يؤدي الإفراط في تناوله إلى مشاكل صحية مثل:



زيادة خطر الإصابة
بالنوبات القلبية
وأعراض الكلى
والسكتة الدماغية



ارتفاع ضغط الدم



احتباس الماء

الفرق بين مصطلح «الصوديوم» و «الملح»؟

كلوريد الصوديوم هو الاسم الكيميائي للملح حيث يتكون الملح من مكونين: الصوديوم والكلور وغالباً ما يتم استخدام الكلمتين الملح والصوديوم بشكل مترادف، على الرغم من أن الملح يتكون من: «٤٠٪ صوديوم» و «٦٠٪ كلور».

يقوم الصوديوم بتنظيم الضغط الأسموزي الداخلي والخارجي لجميع الخلايا في الجسم، وله دور في جميع الوظائف تقريباً. ويوجد في الأطعمة بأشكال كثيرة، مثل بيكربونات الصوديوم وغلوتاميت الصوديوم الأحادي وأسكورات الصوديوم، لكن غالبية تأتي من الملح «كلوريد الصوديوم».

في السنوات الأخيرة، أصبح محتوى الصوديوم يعرض على ملصقات المعلومات الغذائية للأطعمة، بدلاً من الملح.



والسبب من وجهة النظر الطبية أو الغذائية أن الصوديوم (Na) أكثر تأثيراً على جسم الإنسان من كلوريد الصوديوم (NaCl).
لذلك يجب قراءة ملصقات المواد الغذائية لمعرفة كل المواد التي تحتوي على الصوديوم، حيث عبارة غير مملّح « لا تعني أنه خال تماماً من الملح».

ومن المهم معرفة أن كل جرام واحد من الصوديوم يترجم إلى ٢,٥ جرام من الملح وأن جرام واحد من الملح يعادل ٤٠٠ مليجرام من الصوديوم، ويجب أن يؤخذ ذلك في الاعتبار عند النظر في كمية الملح التي نتناولها يومياً.



حقائق تغذوية

٨ حصص لكل علبية من المنتج

حجم الحصة ٣/٢ كوب «٥٥ جم»

كمية السعرات الحرارية للحصة الواحدة

سعة حرارية ٢٣٠

نسبة المحتوى اليومي للاحتياج

مجموع الدهون ٨ جم ١٠٪

الدهون المشبعة ١ جم ٥٪

الدهون الغير مشبعة ٠ جم ٠٪

الكوليسترول ٠ جم ٠٪

صوديوم ١٦٠ جم ٧٪

مجموع النشويات ٣٧ جم ١٣٪

الألياف ٤ جم ١٤٪

مجموع السكريات ١٢ جم

يحتوي على سكر مضاف ١٠ جم ٢٠٪

البروتين ٣ جم

فيتامين د ٢ ميكروجرام ١٠٪

كالسيوم ٢٦٠ ميلجرام ٢٠٪

حديد ٨ ميلجرام ٤٥٪

بوتاسيوم ٢٣٥ ميلجرام ٦٪

نسبة الإحتياج اليومي تعطيكم كمية العناصر الغذائية في كل حصة بالنسبة لكمية الطعام اليومية.

ننصح بـ ٢٠٠٠ سعة حرارية في اليوم لكل العناصر الغذائية عامة.

عدد الحصص في المنتج كاملاً بالإضافة إلى ما تمثله الحصة الواحدة

١

٣

نسبة البروتينات والدهون والكربوهيدرات بالنسبة للإحتياج اليومي

٥

نسبة الفيتامينات والاملاح بالنسبة للإحتياج اليومي

عدد السعرات لكل حصة

٢

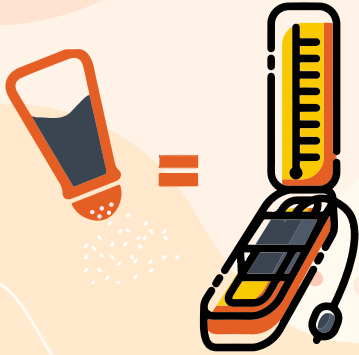
نسبة السكريات المضافة بالنسبة للكربوهيدرات الكاملة

٤

الملح وارتفاع ضغط الدم:

١. يؤدي تناول كميات كبيرة من الملح إلى ارتفاع ضغط الدم والإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية والوفاة والإعاقة على مستوى العالم، وهو مسؤول عن ٩ ملايين حالة وفاة كل عام.
٢. على الصعيد العالمي هناك شخص من بين كل ٤ أشخاص يعاني من ارتفاع ضغط الدم.

٣. يعد الحد من تناول الملح أمراً ضرورياً لتحقيق الهدف العالمي المتمثل في الحد من الوفيات المبكرة بنسبة ٢٥ ٪ الناتجة عن الأمراض غير السارية بحلول عام ٢٠٢٥.



الملح والأطعمة اليومية:

تبدو العديد من الأطعمة اليومية بأنها ليست مالحة، لكنها قد تحتوي على كميات كبيرة من «الملح الخفي»، وكذلك يضاف الملح أثناء الطهي أو على المائدة.

حوالي ٧٥ ٪ من الملح الذي نتناوله يضاف إلى الأطعمة الجاهزة وبالتالي يجب التحقق منها عن طريق قراءة بطاقة المحتوى الغذائي في المنتج.

علينا تقليل الأطعمة المصنعة والحرص على التحقق من كميات الملح أو الصوديوم على ملصقات البيانات الغذائية.



كيف يدخل الملح إلى طعامنا؟

- يضاف الملح أثناء الطهي.
- يضاف الملح إلى الطعام على المائدة.
- يوجد الملح في الوجبات الخفيفة والصلصات والمخللات والجبن والخبز والأطعمة المماثلة.
- الملح موجود في العديد من الأطعمة المصنعة الأخرى بما يسمى «الملح الخفي» مثل المخبوزات، الوجبات السريعة، أطعمة المطاعم، والأطعمة التي تباع على الشوارع.



الأطعمة التي يجب التحقق من محتوى الملح بها هي:



- اللحوم المملحة ومنتجات اللحوم المصنعة مثل اللحوم المقددة وشرائح اللحوم المدخنة والمملحة والبرجر والنقانق والمرتبلا.



- الحساء الجاهز.
- الصلصات مثل الكاتشب، صلصة الصويا، المايونيز، المخللات.



- مكعبات المرق، مسحوق المرق والنكهات مملحة.
- الأغذية المعلبة التي تحتوي على الملح.
- الأسماك المدخنة والجمبري والقاشع والعوال.



- الأجبان.
- الوجبات الخفيفة المملحة مثل رقائق البطاطس والمكسرات



- والبسكويت والفشار.
- الوجبات الجاهزة.

- الخبز والمعجنات وحبوب الإفطار.

كيف أتعرف على الأطعمة التي تحتوي على الكثير من الملح؟

من الممكن استخدام الدليل الآتي لتقييم كمية الملح أو الصوديوم لكل ١٠٠ جم في المنتجات الغذائية:

منخفض	متوسط	عالي	
٠ - ٠,٣ جم	٠,٣١ - ١,٥	أكثر من ١,٥ جم	الملح
٠ - ٠,١ جم	٠ - ٠,٦ جم	أكثر من ٠,٦ جم	الصوديوم

التوصيات الغذائية للحد من إستخدام الملح أو الصوديوم «كن مدركاً للملح»:

١. استخدم القليل من الملح أو استبدله بالأعشاب والتوابل الطازجة لتعزيز النكهة والمذاق مثل الفلفل الأسود والليمون والقرفة.
٢. تجنب إضافة الملح إلى الطعام على المائدة.
٣. قلل من الأطعمة المملحة المعالجة والوجبات الجاهزة وحاول صنعها بنفسك إذا أمكنك ذلك.
٤. تحقق من كمية الملح في الملصقات الغذائية واختار أقلها ملح.



٥. قارن مستويات الملح بين المنتجات المماثلة وحاول اختيار الأقل ملح.
٦. استبدل الوجبات الخفيفة المالحة «رقائق البطاطس والبسكويت» بالفواكه أو الخضار أو البدائل غير المضاف لها الملح.
٧. اسأل أو تقصى عن قائمة الوجبات في المقاصف والمطاعم ومنافذ بيع الأطعمة الأخرى ومطاعم الوجبات السريعة بحيث تختار الأطعمة قليلة الملح.
٨. احذر من الإدعاءات الغذائية والصحية التي تدعي إنها بديلة للملح أو أنها الأفضل لصحتك من ملح الطعام، حيث لا يزال من المحتمل أن تحتوي هذه المنتجات على بعض أشكال الملح الخفي.

٩. قلل من استهلاك الأطعمة المصنعة والوجبات السريعة والمخبوزات والصلصات والمخللات والوجبات الخفيفة المالحة.
١٠. تناول ما لا يقل عن ٥ حصص من الفاكهة والخضروات كل يوم، حيث أنها غنية بالبوتاسيوم الذي يساعد على خفض ضغط الدم.



توصي منظمة الصحة العالمية بتقليل تناول الملح إلى أقل من ٥ جرام / باليوم
للشخص الواحد، وهو ما يعادل حوالي ملعقة شاي صغيرة ملح