

Alimentation contrôlée en sel

النظام الغذائي مع تحكم في الملح

الصوديوم ، وهو أحد مكونات ملح الطعام ، هو معدن أساسي لعمل الجسم. ومع ذلك ، فإن الإفراط في تناوله يضر بالصحة لأنه يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والأوعية الدموية.

تتطلب حالتك الصحية الحالية الحد من تناول الصوديوم وبالتالي تناول الملح.

يمكن أن تساعد التوصيات التالية في تقليل تناول الملح الغذائي.

- قلل من الأطعمة والمشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الملح مثل: اللحوم والجبن والبسكويت ورقائق البطاطس والأطباق الصناعية والصلصات الصناعية وصلصة الصويا والتوابل (الخردل والكبر والمخللات) والأطعمة المعلبة (الخضار والأسماك) والخبز والمعجنات والفوارق و / أو المياه المعدنية الغنية بالصوديوم Rozana ، Vichy Célestins® ، (St-Yorre®) ؛
- تعلم قراءة ملصقات العبوات للبحث عن كمية الملح التي قد تسمى أيضًا "كلوريد الصوديوم" أو "الصوديوم" ؛
- تفضل "محلية الصنع" على الأطباق الصناعية ؛
- عند الطهي:
- ◇ استخدم الملح المعالج باليود ،
- ◇ التقليل من إضافة الملح إلى ماء الطهي ،
- ◇ قلل من استخدام المرق الصناعي (مكعب المرققة ، مرق اللحم البقري ، مرق الدجاج) التي تحتوي على نسبة عالية جدًا من الملح ،
- ◇ لتتبيل أطباقك وتحسين مذاق الطعام ، استخدم التوابل والأعشاب العطرية والثوم والبصل والكراث أو عصير الليمون ؛

قم بإزالة شاكر الملح من على طاولتك.

- نجد 1 جرام من (الملح= 400 مجم صوديوم) = 1 رشة ملح في:
- 80 جرام خبز (= 4 شرائح) أو 10 بقسماط
- 1 شريحة بيتزا
- 30 جرام كورن فليكس
- 1 كرواسون
- 100 غرام من البريوش
- 100 جرام بسكويت بيتي بيوري
- شريحة واحدة من الكيك المصنوع من البيكنج باودر
- 40 جرام جبن
- شريحة واحدة من لحم الخنزير الأبيض
- 50 جرام باتيه أو ريليتس
- 50 جرام سجق أو مرقس
- 20 جرام سجق جاف
- حفنة من البسكويت أو رقائق البطاطس