

نظام حماية محددة الصوديوم

2 gram Sodium (2,000 milligrams):

2 غرام صوديوم = 2,000 مليغرامات :

Aim for ~600mg Na/meal and 200mgNa/Bedtime Snack

الهدف تقريباً 600 ملغم من الصوديوم بكل وجبة و200ملغم من الصوديوم بكل وجبة خفيفة عند النوم

إنقاص الصوديوم في الغذاء قد يحتاج إليه لأسباب عديدة تشمل فشل القلب الاحتقاني وارتفاع ضغط الدم والأمراض المرتبطة بخلل في توازن السوائل مثل أمراض الكليتين والكبد.

المبادئ الأساسية

1. إعداد واكل الطعام بدون إضافة الملح.
2. إبعاد الأطعمة المجهزة العالية الصوديوم من الغذاء.
3. أسأل طبيبك أو أخصائي التغذية لديك قبل استخدام بدائل الملح.

مصادر الصوديوم

- المصدر الرئيسي للصوديوم في النظام الغذائي هو الملح. ملعقة شاي واحدة من الملح تحتوي على حوالي 2,000 ملغم من الصوديوم.
- الوجبة العادية تحتوي علي 4,000 إلى 6,000 ملغم صوديوم في اليوم، بينما الكمية التي ينصح بها هي فقط 2,400 ملغم صوديوم في اليوم.
- الصوديوم الموجود في الطعام الغير مملح هو كافي لتلبية حاجة جسمك للصوديوم.
- انظر إلي مجموعات الأطعمة لمعرفة معدلات الصوديوم.

نقاط تلميح مفيدة

- جرب الاعشاب والتوابل لاضافة النكهه الي الاطعمه.
- عند تناول الوجبات خارج المنزل اطلب اطعمة اعدت بدون اضافة الملح. ايضا ، تجنب الاطعمة العالية الصوديوم مثل الحساء و الاطعمه المحتوية علي الصلصات او الجبن.
- المياه المعالج هو غني بالصوديوم. استخدام المياه المقننة او تحول الي املاح الكالسيوم في معالجة ماءك.
- أنتبه إلي ان بعض الادوية ، مثل مضادات الحموضة و المسهلات والمضادات الحيوية يمكن ان تحتوي على الصوديوم. اسأل الصيدلي اذا كانت لديك اي سؤال.
- خذ وقتك عند قراءة العلامات الملصقة. ابعد عن الاطعمة التي تحتوي علي اكثر من 400 ملغم للوجبة، حد من الاطعمة التي تحتوي علي 200 - 400 ملغم صوديوم للوجبة إلي حصه واحدة أو اثنين بكل وجبة.
- استخدام الإرشادات التوجيهيه الواردة ادناه للمساعدة في قراءة العلامات الملصقة:

خالية من الصوديوم : اقل من 5 ملغم للحصه

قليل الصوديوم : 140 ملغم أو اقل للحصه

غير مملح أو من غير اضافة ملح أو لا ملح اضيف: لم يضاف ملح خلال عملية التحضير

<p>400 mg Sodium/ serving أكثر من او مايعادل 400 ملغم صوديوم بالحصصة</p>	<p>0-400 mg Sodium/serving 0 – 400 ملغم صوديوم بالحصصة</p>	
<p>الاطعمة التي تحد منها</p>	<p>الطعام الموصي به</p>	<p>مجموعة الطعام</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الخبز المعد بالثوم والملح أو الجبن • مخلوطات الحشو • خلطة الارز او المكرونة المخلوطة بالتوابل المعباء • البريتزيل العاديه ورقائق البطاطس وغيرها من الاغذية الخفيفه المالحه • بسكويت الكراكر العاديه • الحساء المجففة او العاديه المعلبه • شوربة المرقة او قالب المرقة العاديه • الفطيرة المحلة والفطيرة المحمصه وكعك الشاي الموفين وغيرها من خلانط الخبز • الحبوب الجاهزة المسخنة • الحبوب الجاهزه للأكل 	<ul style="list-style-type: none"> • الخبز • فطيرة ذرة الترتيه وشرائح التاكو • الارز والمكرونة المطبوخة بدون اضافة الملح • الفشار "الذرة الصفراء" والبريتزيل واصابع الخبز الغير مملحة. • بسكويت الكراكر المنخفضة الصوديوم • الحساء (المعلبة أو المعدة منزليا بمكونات منخفضة الصوديوم) • شوربة المرقة المنخفضة الصوديوم او قالب المرقة • الحبوب المطبوخة الغير مملحة 	<p>مجموعة الخبز والحبوب والارز والمكرونة</p> <p>من 6-11 حصص في اليوم</p> <p>حجم الحصصة:</p> <p>شريحة خبز واحدة</p> <p>فطيرة ذرة واحدة</p> <p>4/3 كوب حبوب</p> <p>4 – 6 بسكويت الكراكر</p> <p>2/1 كوب من الارز مطبوخ أو المكرونة</p>
<ul style="list-style-type: none"> • الخضار المعلبه العاديه • عصائر الخضروات • مخلل الملفوف • البطاطا المهروسة سريعة التحضير • مخلل الخيار ومخللات الخضروات الاخرى. • صلصة مكرونة السباغيتي أو صلصة الطماطم 	<ul style="list-style-type: none"> • الخضراوات الطازجه او المجمده دون اضافة الملح • الخضار المعلبه منخفضه الصوديوم • عصائر الخضار المنخفضه الصوديوم • معجون الطماطم والصلصات المنخفضه الصوديوم 	<p>مجموعة الخضروات</p> <p>3-5 حصص في اليوم</p> <p>حجم الحصصة:</p> <p>1 كوب طازجة</p> <p>نصف كوب مطبوخة</p> <p>¼ كوب من العصائر</p>

400 mg Sodium/ serving أكثر من او مايعادل 400 ملغم صوديوم بالحصصة	0-400 mg Sodium/serving 400 – 0 ملغم صوديوم بالحصصة	
الاطعمة التي تحد منها	الطعام الموصي به	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • اللبن -الحليب الرائب • حليب الدقيق • الكاكاو المجهز • الجبن الامريكي والجبن الازرق والفيتا وغيرهم • من الاجبان الاخري عالية الصوديوم • الجبن المنزلية 	<ul style="list-style-type: none"> • اللبن أو الزبادي • جبن منخفض الصوديوم • الجبن المنزلية المنخفضة الملح • البوظة او "الأيس كريم" أو اللبن المجدد • الزبادي المجدد • الجبنة العادية (عدا مانوه عنه) وبيكميات محدودة 	<p>مجموعة الحليب والزبادي والجبنة</p> <p>2-3 حصص في اليوم حجم الحصصة: كوب حليب أو زبادي 1 أوقية من الجبن نصف كوب من البوظة "الأيس كريم"</p>
		

<ul style="list-style-type: none"> • اللحم أو السمك المعلب والمملح، أو المدخن مثل لحم فخذ الخنزير، وقديد لحم الخنزير، السجق ولحوم الغداء و سجق فرانكفورتير، شرائح و لحم الخنزير المملح الانشوفة و بيض السمك والسردين • اللحوم المجففة • الأسماك المدخنة • وجبات المجمدة أو المعدة بالميكروويف • المكسرات المالحة • الدواجن المجمدة المحتوية علي الملح • بدائل اللحم أو الخضار 	<ul style="list-style-type: none"> • لحوم البقر والخنزير والعجول والأغنام والدواجن والأسماك الطازجة • التونة المعلبة قليلة الصوديوم • زبدة الفول السوداني غير مملحة • الفاصوليا المجففة والبازلاء والعدس • البقوليات المعلبة قليلة الصوديوم • البيض • المكسرات الغير مملحة 	<p>اللحم و بدائل مجموعة اللحوم والدواجن والاسماك والبقول والبيض والمكسرات</p> <p>2-3 حصص في اليوم حجم الحصصة: 2-3 اوقيات من اللحم أو الدواجن أو الأسماك 1 اوقية واحدة من اللحم = 2 ملعقة طعام من زبدة الفول السوداني نصف كوب من البقوليات المطبوخة 1 بيضة 1/3 كوب من المكسرات</p>
		

400 mg Sodium/ serving أكثر من او مايعادل 400 ملغم صوديوم بالحصّة	0-400 mg Sodium/serving 400 – 0 ملغم صوديوم بالحصّة	
الأطعمة التي تحد منها	الطعام الموصي به	مجموعة الطعام
<ul style="list-style-type: none"> • المرققات التجارية • الصلصات الكريمية التجارية • تنبيلات السلطة العادية • فطيرة اللحم المفرومة • البودينق السريع التخضير • الفطائر المجمدة 	<ul style="list-style-type: none"> • الزيوت النباتية والميونيز • السمن أو الزبدة العادية في كميات صغيرة (1 ملعقة كبيرة واحدة) • السمن أو الزبدة الغير مملحة • تنبيلات السلطة قليلة الصوديوم • الجيلي والمربي والعسل والشراب • الحلوى الصلبة • الجيلاتين • القائق المحلة المطبوخة وليست سريعة التحضير • البسكويت والكعكات والفطائر والدونات والشوكولاتة (أقراء العلامات الملصقة لأن كمية الصوديوم تختلف (الصوديوم) 	الدهون والزيوت والحلويات (تستخدم بإقتصاد)
<ul style="list-style-type: none"> • ملح البصل والثوم والكرفس • خليط التوابل أو خليط الطلي • الجلتاميت الاحاديه (أم أس جي) • الصويا و التيريبياكي، والحامض الحلو • صلصة الورسيستيرشاير • صلصات المشويات و صلصه شريحة لحم البقر • صلصة هويسين • معجون فول الصويا (ميسو) • خلطات الكايبوتشينو • صلصة الطماطم العادية • صلصة التارتتر • صلصة الصلصا 	<ul style="list-style-type: none"> • الأعشاب والتوابل الغير مملحة • صلصه الطماطم (الكاتشب) منخفضة الصوديوم • صلصه شريحة لحم البقر منخفضة الصوديوم • نكهات الفانيليا والنكهات الاخرى المستخلصة • المشروبات الغازية • القهوة والشاي • صلصه الفلفل الحار بمقدار قليلة (أقراء العلامات الملصقة لأن كمية الصوديوم تختلف (الصوديوم) 	التوابل، البهارات والمشروبات



مصادر أخرى:

- كتاب رابطة القلب الامريكية لوجبات منخفضة الملح: دليل متكامل لحد من الصوديوم والدهون من الغذاء، الكاتب: رودمان دي ستاريك، ماري ونستون، 2001.
- كتاب الطبخ بدون ملح وبأقل صوديوم: مئات المفضل الوصفات التي أنشئت لمكافحة فشل القلب الأحتقاني وارتفاع ضغط الدم الخطر. الكاتب: دونالد أي جازنجا، 2002 .

Other Resources

- American Heart Association Low-Salt Cookbook: A Complete Guide to Reducing Sodium and Fat in the Diet, by Rodman D. Starke, Mary Winston, 2001.
- The No-Salt, Lowest-Sodium Cookbook: Hundreds of Favorite Recipes Created to Combat Congestive Heart Failure and Dangerous Hypertension, by Donald A. Gazzaniga, 2002.

Translated by UMHS – ISP, 12/07