

إرشادات غذائية لنظام غذائي قليل الصوديوم (الملح)

Dietary Guidelines for low Sodium (low salt)



Dietary Guidelines for low Sodium (low salt)

What is sodium?

- Sodium is one of the minerals, and the main source of sodium is salt. Pickles, fast food, sauces, and processed meat are a rich source of sodium.
- Sodium controls fluid balance in our bodies and maintains blood volume and blood pressure. Eating too much sodium may raise blood pressure and cause fluid retention, which could lead to swelling of the legs and feet or other health issues.

General Guidelines for Cutting Down on Salt

1. Eliminate salty foods (pickles, canned foods, fast foods and sauces) from your diet.
2. Reduce the amount of salt used in cooking.
3. Choose low sodium foods. Many salt-free or reduced salt products are available. When reading food labels, **low sodium is defined as 140 mg of sodium per serving.**
4. Eat more home-cooked meals. Foods cooked from scratch are naturally lower in sodium than most instant and boxed mixes.
5. Remove the salt shaker and ready-made sauces from the table.
6. Be creative and season your foods with spices, herbs, lemon, garlic, ginger, vinegar, rosemary, and pepper.

The following tables show the sodium content of some foods; avoid high sodium food items and choose the low sodium ones

Meats, Poultry, Fish, Eggs, and Legumes:

Choose Low-Sodium Foods	✓	Avoid High-Sodium Foods	X
• Fresh and frozen beef, lamb, poultry and fish • Eggs • Low-sodium canned tuna and sardine (check food label) • Dry peas and beans (not canned)		• Frozen or canned ready for cooking (meat, chicken, and fish) like burger, negates, and sausage • Processed or smoked meat like mortadella, propane, and dried meat • Canned tuna and sardine with brine	

Dairy Products

Choose Low-Sodium Foods	✓	Avoid High-Sodium Foods	X
• Milk, yogurt, ice cream and unsalted buttermilk (laban) • Low-salt cheeses • Low-salt labneh		• Salted buttermilk (laban) • Regular cheeses (like Feta and Akkawi, and hallomi) • Regular Labneh	

Vegetables and Fruits

Choose Low-Sodium Foods	✓	Avoid High-Sodium Foods	X
• Fresh and frozen vegetables and fruits • Low-sodium canned vegetables and fruits • Low-sodium vegetable sauces and juices • Dried fruits like raisin, fig, prune, and apricot		• Canned vegetables and fruits • Canned vegetable juices like tomato juice • Pickled olives and other pickled vegetables • Dried tomatoes	

Fats, Sauces and Dressings

Choose Low-Sodium Foods	✓	Avoid High-Sodium Foods	X
• Unsalted butter or margarine • Unsalted peanut butter • Vegetable oils • Low sodium sauces and salad dressings • Vinegar, lemon, pomegranate dressing • Herbs and spices like: cumin, black pepper, thyme leaves, rosemary		• Salted butter or margarine • Ready-made sauces, like: soy sauce, barbeque sauce, and tomato sauce or tomato paste • Ready-made salad dressings, ketchup, mustard • Mayonnaise • Seasoning mixed with salt	

Dietary Guidelines for low Sodium
(low salt)

Miscellaneous

Choose Low-Sodium Foods	✓	Avoid High-Sodium Foods	X
- Low salt preparation of baked items and pastries - Cornflakes, unsalted breadsticks, and most ready-to-eat cereals (check food label) - All rice, pasta and soups, cooked with low or without salt - Low-sodium (instant soup and chicken and meat broth) - Unsalted popcorn - Unsalted cracker - Unsalted nuts - Honey - Jam - All desserts made without salt		- Pastries and fasts foods, such as: tortilla bread, pizza, burger, French Fries ,and fatayer - Prepackaged, processed pasta such as ready-made noodles - Instant soup, broth and bouillon - Salted popcorn - Salted crackers - Salted nuts - Chips - Pancake and waffle mixes - All desserts made with salt	

Low sodium snacks choices

Choose Low-Sodium Foods

- Fresh fruits (apple, pear, strawberry, grapes,...)
- Fresh vegetables (cucumber slices, tomato slices, carrots, ...)
- Yogurt with fruits
- Unsalted nuts
- Breadsticks
- Cereals
- Unsalted biscuits
- Rusk
- Honey or Jam sandwich

إرشادات غذائية لنظام غذائي قليل
الصوديوم (الملح)

متفرقات:

الأطعمة منخفضة الصوديوم	✓	الأطعمة عالية الصوديوم	X
- المعجنات و الخبز المحضر بقليل من الملح - رقائق الذرة وشرائح الخبز المحمص ومعظم حبوب الإفطار الجاهزة (تأكد من نسبة الصوديوم على الملصق الغذائي) - الأرز والمعكرونة والشوربات، المحضرة بقليل من الملح أو بدون ملح - الشوربات الفورية سريعة التحضير قليلة الملح - مرق اللحم والدجاج المحضر بدون ملح - الفشار الغير مملح - المكسرات الغير مملحة - البسكويت الغير مملح - عسل - مربى - الحلويات المحضرة بدون ملح		- المعجنات الجاهزة والوجبات السريعة مثل خبز التورتيلات، البيتزا، البرجر، البطاطس المقلية والفطائر. - المعكرونة سريعة التحضير مثل: النودلز الجاهز - الشوربات الفورية سريعة التحضير - مكعبات المرق الجاهزة من الدجاج اول اللحم او الخضار - الفشار المملح - المكسرات المملحة - البسكويت المملح - الشبس - مزيج البان كيك والوافل الجاهز - الحلويات المحضرة بإضافة الملح	

خيارات وجبة خفيفة قليلة الصوديوم

الأطعمة منخفضة الصوديوم

- فاكهة طازجة (تفاح، كمثرى، فراولة،عنب، ...)
- خضار طازجة (خيار، طماطم، جزر،خس،...)
- روب بالفواكة
- مكسرات غير مملحة
- شرائح الخبز المحمص
- رقائق الذرة (حبوب الإفطار)
- بسكويت غير مملح
- الكعك والشابورة
- ساندوتش مربى أو عسل

إرشادات غذائية لنظام غذائي قليل الصوديوم (الملح)

ما هو الصوديوم؟

- الصوديوم هو من الأملاح المعدنية، والمصدر الرئيسي له هو ملح الطعام، ويوجد بكثرة في الأطعمة المعلبة والصلصات الجاهزة والمخللات، والوجبات السريعة واللحوم المصنعة، لذا عند اتباع نظام غذائي قليل الصوديوم لابد من تقليل استخدام الملح.
- من المهم اتباع نظام غذائي قليل الصوديوم (الملح) للحد من احتباس السوائل في الجسم، وبالتالي المساعدة على المحافظة على نسبة طبيعية لضغط الدم.

إرشادات عامة لتقليل الصوديوم (الملح) في الطعام:

١. تجنب الأطعمة المالحة مثل المخللات والمعلبات والوجبات السريعة.
٢. تقليل كمية الملح المستخدم في الطبخ.
٣. اختيار المنتجات الخالية من الملح أو قليلة الملح، ومن المهم قراءة نسبة الصوديوم على الملصقات الغذائية (يجب أن يحتوي المنتج على أقل من ١٤٠ ملغ صوديوم للحصة الواحدة).
٤. توفير الطفل على تناول الوجبات المطبوخة في المنزل، عوضاً عن الوجبات السريعة والمعلبة.
٥. تجنب وضع ملح الطعام والصلصات الجاهزة على مائدة الطعام.
٦. استخدام التوابل والأعشاب الطازجة (مثل: الليمون والثوم والزنجبيل والخل والفلفل وأوراق الزعتر وإكليل الجبل) بدلاً من الملح لتحسين مذاق الطعام.

الجدول التالية تبين محتويات بعض الأغذية من الصوديوم، تجنب الأطعمة العالية بالصوديوم واختار الأطعمة منخفضة الصوديوم:

اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والبقوليات:

الأطعمة منخفضة الصوديوم	✓	الأطعمة عالية الصوديوم	X
• اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة		• اللحوم والدواجن والأسماك المجمدة أو المعلبة	
• البيض		• الجاهزة للطبخ مثل: البرجر والنبجس والنتانق.	
• التونة والسردين قليل الملح (التأكد من نسبة الصوديوم على الملصق الغذائي)		• اللحوم المصنعة أو المدخنة مثل: المرتدلا والبيروني واللحوم المقددة	
• البقوليات غير المعلبة		• التونة والسردين المعلبة المحفوظة بالماء والملح	
		• البقوليات المعلبة مثل: البازلاء والفاصوليا والحمص	

الحليب ومنتجاته:

الأطعمة منخفضة الصوديوم	✓	الأطعمة عالية الصوديوم	X
• الحليب والروب والاييس كريم واللبن الغير مملح		• شراب اللبن المملح	
• الجبن قليل الملح		• الأجبان المملحة بأنواعها مثل جبن العكاوي والفيتا	
• اللبنة قليلة الملح		• والحلوم	
		• اللبنة المملحة	

الفواكه والخضروات:

الأطعمة منخفضة الصوديوم	✓	الأطعمة عالية الصوديوم	X
• الخضار والفواكه الطازجة أو المجمدة		• الخضار والفواكه المعلبة	
• الخضار والفواكه المعلبة قليلة الصوديوم (الملح)		• عصائر الخضار المعلبة مثل: عصير الطماطم	
• صلصات وعصائر الخضار قليلة الصوديوم (الملح)		• مخللات الخضار والزيتون	
• الفواكه المجففة مثل: الزبيب والتين والخوخ والمشمش		• الآجار بأنواعها مثل الطماطم، المانجو	

الدهون والصلصات ومنكهات الطعام:

الأطعمة منخفضة الصوديوم	✓	الأطعمة عالية الصوديوم	X
• السمن والزبدة الغير مملحة		• الزبدة والمارجرين المملح	
• الزيوت النباتية		• صلصات الطعام الجاهزة مثل صلصة الصويا، وصلصة الطماطم والباربيكيو	
• زبدة الفول السوداني الغير مملح		• منكهات الطعام، مثل: صلصة الخردل، والكاتشب	
• صلصات محضرة بدون ملح		• المايونيز	
• الليمون، الخل، دبس الرمان		• ملح الطعام والتوابل المخلوطة بملح الطعام	
• الأعشاب والتوابل، مثل: الكمون والفلفل الأسود وأوراق الزعتر وإكليل الجبل			