



المملكة العربية السعودية
وزارة الحرس الوطني - الشؤون الصحية

حمية قليلة الملح

LOW SALT DIET



لماذا نتبع حمية قليلة الملح؟

تساعد حمية قليلة الملح الخاصة بالتحكم بالصوديوم في ضبط ارتفاعات ضغط الدم ، كما تساعد هذه الحمية في منع اختزان واحتباس السوائل بالجسم ، و في حال استخدام الأدوية الخافضة لضغط الدم تبقى الحمية خطوة مهمة تساعد في زيادة فعالية الدواء .

كميات الصوديوم الموصى بها

ينصح أن يكون مقدار إستهلاك الملح أقل من ٢,٣٠٠ ملغم يومياً , ويجب على الأشخاص البالغين في منتصف العمر وكبار السن والمصابين بارتفاع ضغط الدم الحد من استهلاك الملح الى كمية لا تزيد عن ١,٥٠٠ ملغم يومياً.

كميات الصوديوم

٤/١ ملعقة صغيرة ملح = ٦٠٠ ملغم صوديوم
 ٢/١ ملعقة صغيرة من الملح = ١٥٠٠ ملغم صوديوم
 ١ ملعقة صغيرة من الملح = ٢٣٠٠ ملغم صوديوم

نقاط مهمة:

١. عدم إضافة الملح للطعام خلال الطهي أو بعده ، وينصح استخدام الأعشاب ، البهارات ، الليمون لإضافة النكهة إلى الطعام كبديل عن الملح.
٢. عند تناول الأطعمة المحضرة خارج المنزل يجب الانتباه لطلب الوجبة بدون إضافة الملح.
٣. يجب تفحص محتوى المنتجات من الصوديوم كالمعلبات مثلاً، فالمنتج «الخالي من الصوديوم» يعني أنه يحتوي على ٥ ملغ من الصوديوم في كل حصة غذائية.
٤. إحدى أهم الخطوات التي يجب تطبيقها للتحكم بضغط الدم هي الحفاظ على الوزن الصحي والطبيعي للجسم والقيام بالتمارين الرياضية بشكل يومي.

الأصناف الغذائية الأطعمة الموصي بها الأطعمة التي يجب تجنبها نصائح

الخبز، الأرز، الحبوب والمعكرونة ٦_ الحصة يوميا»

حجم الحصة = ١ رغيف خبز، ١ كوب حبوب الجاهزة للأكل، نصف كوب حبوب مطبوخة، أرز أو معكرونة، نصف صمونة	خبز بدون ملح، أغلب أنواع الحبوب الفطور الجاهزة للأكل و المطبوخة، بسكويت و كعك غير مملح، الأرز والمعكرونة المحضرة منزلياً، فتات خبز (بقسمات) قليل الصوديوم	أقراص الخبز وبسكويت مالح، خبز صمون، الأرز والمعكرونة والحشوات المحضرة خارج المنزل أو تجارياً، بقسمات عادي	الحبوب المطبوخة، الأرز والمعكرونة يجب أن تحضر بدون إضافة الملح، يمكن تحضير أغلب الوصفات المخبوزة بدون إضافة الملح
--	---	---	---

الخضراوات ٣_٥ حصة يوميا»

حجم الحصة = ١ خضراوات ورقية طازجة، نصف كوب خضراوات مطبوخة، نصف كوب عصير، خضراوات	أغلب الخضراوات الطازجة والمجمدة، الخضراوات المعلبة من دون ملح، العصائر الخالية من الملح	الخضراوات والعصائر المعلبة، المخلل، الخضراوات المملحة و المجمدة مع الصلصة، منتجات البطاطا المحضرة خارج المنزل و خلطات الخضراوات المجففة و الشوربات الجاهزة	تناول الخضراوات الموسمية مع الأعشاب والبهارات أو عصير الليمون بدلا، من تناول اللحم المقدد بأنواعه أو المملح كالسلطمة، البيروني و السجق
--	---	--	--

الفواكه ٢_٤ حصة يوميا»

حجم الحصة = حبة فاكهة وسط، نصف كوب فاكهة معلبة ٤/٣، كوب عصير ٤/١، كوب فواكه مجففة	أغلب أنواع الفواكه الطازجة والمعلبة والمجمدة، كل أنواع عصائر الفاكهة	فواكه محضرة مع إضافة الملح أو محفوظة أو معلبة بسائل مملح	
---	--	--	--

الحليب اللبن و الأجبان ٢_٣ حصة يوميا»

حجم الحصة = ١ كوب حليب أو ١% كوب زبادي ٦٠، ١ غرام جبنة مصنعة أو مطبوخة، ٤٥، ٤٥ غرام جبنة طبيعية	كل أنواع الحليب (بكمية محدودة = ٢ كوب يوميا) كل أنواع الألبان، أغلب أنواع الأجبان منخفضة الصوديوم مثل ريكوتا، بعض أنواع جبنة الدهن	مشروب المالت، حليب مجفف، حليب بالشوكولا، جبنة مصنعة، جبنة دهن، يجب الحد من اللبن إلى ١ كوب أسبوعياً	منتجات الألبان تحتوي كمية متوسطة من الصوديوم. الحليب والزبادي يحتويان على كمية أقل من الصوديوم من الأجبان.
---	--	---	--

اللحم الدجاج الأسماك البازلاء والفاصوليا المجففة البيض و المكسرات ٢-٣ حصة يوميا»

حجم الحصة = ٩٠-٦٠ غرام لحوم مطهية، عدد ١ بيض، نصف كوب فاصولياء مطبوخة، ٢ معلقة صغيرة زبدة الفستق، ٣/١ كوب مكسرات	أي نوع من أنواع اللحم، دجاج، سمك (مجمدة أو طازج)، بيض، زبدة فستق خالية من الصوديوم، فاصولياء و بازلاء مجففة	أي نوع من أنواع اللحوم أو السمك أو الدجاج إذا كان مدخن أو معالج أو مملح أو مملح، لحوم باردة، نقائق، سجق، سردين، مكسرات مملحة	يجب استهلاك اللحوم المصنعة بشكل قليل أو محدود أو استخدام المنتجات قليلة الصوديوم أو الخالية من الصوديوم. يجب أي تحوي الوجبة الجاهزة أقل من ٥٠٠ ملغ صوديوم في كل حصة
--	---	--	---

دسم، وجبات خفيفة، حلويات، توابل ومشروبات

منتجات قليلة الصوديوم (سمن نباتي، صلصة سلطات، شوربات، توابل، فلفل أسود، أعشاب، خل، عصير ليمون مياه غازية قليلة الصوديوم)	صلصة السلطات التجارية، شوربات، مرق اللحم أو صلصات تحوي مكونات عالية الصوديوم، وجبات خفيفة مملحة، زيتون، أغلب أنواع الخل المتكهنه، مطريات لحوم	يجب تفحص محتوى الأغذية بعناية والتأكد من عدم احتوائها على مكونات عالية الصوديوم مثل: الملح، كلوريد الصوديوم، غلوتاميت أحادي الصوديوم، ماء مملح لحفظ الأغذية، مرق الطهي	
--	---	--	--

