

نظام غذائي منخفض الصوديوم



ماذا نقصد بمادة الصوديوم؟

الصوديوم هو المركب الأساسي لمالح الطعام. يتواجد أيضاً في أغذية أخرى كثيرة مثل الماء. أعضاء الجسم تحتاج لكمية صغيرة من الصوديوم لكي تعمل جيداً: الغالبية من الناس يكون استهلاكها من الصوديوم أكثر من احتياجاتها له.

من يجب عليه إقلال كمية الصوديوم؟

تقريباً الكل يستخدم كثيراً الصوديوم: الأمريكي يستهلك حوالي ٣٤٠٠ ملجم يومياً حتى لو توصل العلماء إلى أن الفرد لا يجب أن يستهلك أكثر من ٢٣٠٠ ملجم. لكثير من الناس يجب أن يخفضوا من استهلاك كمية الصوديوم. أسأل طبيبك عن كمية الصوديوم التي يجب استهلاكها يومياً.

لماذا يجب إقلال كمية الصوديوم؟

تقليل كمية الصوديوم مفيد جداً للصحة للأسباب التالية:

- يقلل من ضغط الدم ، يقلل من جلطات المخ، الأزمات القلبية، أمراض الكلى ومشاكل أخرى تؤثر على الصحة.
- تقلل كمية السوائل في الجسم ولذلك يقلل المجهود على القلب لتشغيل الدورة الدموية وهذا مهم جداً بالذات لمرضى القلب، السوائل الكثيرة عند هؤلاء الأشخاص ينهك القلب واستهلاك كمية كبيرة من الصوديوم ممكن أن تنتهي بالشخص في الإسعافات الأولية.
- يقلل من مجهود الكليتين وخاصة للأشخاص الذين يعانون من أمراض الكلى.
- يقلل من الإنتفاخات في الكاحلين والبطن ولذلك يساعد الشخص على الحركة بمجهود أقل.
- يقلل من احتمالات تكوين حصوات على الكلى.

ما هي المواد الغذائية الغنية بالصوديوم؟

عادةً المواد الغذائية المجهزة سوقياً تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم منها مثلاً: المعلبات، حتى عندما يكون الطعام غير مملح فإن كمية الصوديوم تكون عالية بل وأحياناً الحلويات تحتوي على صوديوم. لمعرفة كمية الصوديوم بالتدقيق لأبد من قراءة البيانات الملصوقة على العبوة. أمثلة للأغذية التي تحتوي على كثير من الصوديوم:



- الشربة المعلبة.
- الصلصات والتوابل (كيتشاب - سينايب).
- الوجبات المثلجة.
- منتجات اللحوم المعالجة ، هوت دوج، الجبن.
- الأغذية المدخنة أو الموضوعة في محلول ملحي.
- أغذية المطاعم.

ماذا أفعل لإقلال كمية الصوديوم في نظام أكلتي

أشخاص كثيرون يعتقدون أنه بتجنب وضع الملح على الطعام يعنى أنهم يأكلون غذاء قليل الصوديوم. هذا ليس حقيقى، عدم إضافة الملح أثناء الطهي حقيقى يساعد لكن معظم كمية الصوديوم تكون موجودة من قبل ذلك في الغذاء الذى تم شراؤه من السوبر ماركت أو المطاعم.

الشيء المهم لإقلال الصوديوم هو أكل أغذية غير معقدة التجهيز، هذا يعنى تفادى الأغذية السابق تجهيزها، وإقلال الذهاب للمطاعم.

يفضل شراء فاكهة وخضراوات طازجة أو مثلجة (أغذية مثلجة طازجة ومعبئة بدون أى إضافات).
شراء اللحم والأسماك والدواجن والرومى الطازجة وليست المعلبة أو التى تباع مجهزة فى محال البقالة، فهذه حقيقتاً مليئة بالصوديوم.

إذا كان من الضرورى شراء أغذية معلبة أو معبئة، لابد إختيار تلك المكتوب عليها (بدون صوديوم) أو على الأقل (تحتوى على قليل من الصوديوم)، أو أغذية تحتوى على أقل من ٤٠٠ ملجم من الصوديوم فى كل جرة. كمية الصوديوم تكون مسجلة فى وثيقة البيانات الموجودة على الأغذية المعلبة سابقاً.



أى تطوير فى نظام غذائك لابد أن يكون تدريجياً. اختر أن تغير شيء واحد كل مرة وأستمر عليه. عندما تكون غيرت شيء وبطريقة مستمرة ابتداءً فى تغيير شيء آخر. على سبيل المثال، إذا كنت تأكل الفاصوليا المعلبة بشكل دائم حاول أن تتعود على شراء الفاصوليا الطازجة أو المثلجة واطهيها فى المنزل بدون إضافة الملح إذا استطعت داوم على ذلك التغيير ثم بعد التعود أبحث عن تغيير شيء آخر وإن لم تستطع لا تستسلم وحاول إقلال الصوديوم بشكل آخر، أهم شيء عمل خطوات بسيطة والمحافظة عليها بشكل ملائم لك.

ماذا يحدث إذا كنت أبغى الأكل خارج المنزل؟

يفضل الأكل فى المطاعم مرة واحدة كل فترة بعيدة مع إختيار الأماكن التى تقدم إختيارات صحية، الأغذية السريعة دائماً غير صالحة فهى فكرة سيئة، الأماكن التى يؤكل فيها الهامبورجر والبطاطس المقالية تحتوى على حوالى ١٦٠٠ ملجم صوديوم فهى كمية عالية جداً بالنسبة للكمية المفروض وضعها فى الوجبة الواحدة.

فى لحظة عمل الطلب فى المطعم:

- اسأل مسئول الطلبات إذا أمكن عمل غذائك بدون ملح. تجنب الأطعمة التى تحتوى على المرق أو الصلصات المختلفة.
- اختر لحم مشوى، أو أسماك وخضراوات على البخار.
- استخدم الزيوت أو الخل للسلطات وليست التوابل المجهزة.

ماذا تفعل إذا كان الطعام بدون ملح لا يبدو جيداً؟

أعط لنفسك الوقت. مراكز التدوق لابد أن تتعود على كميات أقل من الصوديوم. جرب أيضاً بطعم آخر مثل أعشاب أو توابل، أو عصير ليمون، أو الخل.

ماذا عن بدائل الملح؟

لا تستخدم بدائل الملح إن لم يكن مسموح بها من قبل الطبيب. بعض البدائل تمثل خطراً على الصحة خاصة عندما تكون تحت العلاج بأدوية معينة.

هل الأدوية والعقاقير تحتوى على الصوديوم؟

نعم بعض الأدوية تحتوى على الصوديوم. عند شراء أى أدوية بدون استشارة الطبيب، أنظر جيداً كمية الصوديوم. تجنب المنتجات المحتوية على (كربونات الصوديوم) أو (بيكربونات الصوديوم) إلا فى حالات إرشاد الطبيب.



RIFERIMENTI: <http://www.uptodate.com>

PROGETTO: "ELISA. Educare e informare sulla salute". Aggiornamento: gennaio 2014

TRADUZIONE: Mariam El Gendi

ملاحظات: هذا هو وثيقة هذا المعرف ضالمعلوم ما فقط وليس المقصود منها أن تلحقها ما يقرر هالطبيب. وأيضاً، لأنك وثيقة تتطلب تحديثها بانتظام من حين لآخر.