

الدليل الإرشادي لتقليل من استهلاك الملح



مقدمة

في إطار دور الهيئة في تعزيز صحة وسلامة المستهلك، وإيماناً منها بأهمية الغذاء الصحي لتعزيز صحة الأفراد، وفي ضوء السياسات الموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية (WHO)، وكذلك تنفيذاً لإستراتيجية مشاركة الهيئة في تنظيم الغذاء الصحي، والتي تتضمن "تخفيض الملح في المنتجات الغذائية" كأحد أهم أهدافها، فقد تم إعداد هذا الدليل لحث الأفراد والمستهلكين للحد من تناول الملح.

يساعد هذا الدليل الإرشادي على التعرف على مصادر الملح، وكيفية التقليل منه، واختيار الأفضل صحياً.



الاسم الكيميائي للملح هو كلوريد الصوديوم.
معظم الصوديوم الذي نستهلكه يكون على شكل ملح، لذا يُعتبر
الملح المصدر الرئيسي للصوديوم.

1 غرام من **الملح**
يعادل **400** ملغم من الصوديوم.

توصي منظمة الصحة العالمية بتقليل استهلاك الملح إلى
أقل من **5 جم باليوم**، بما يعادل ملعقة شاي صغيرة.



الآثار السلبية العديدة على الصحة ترتبط بالاستهلاك المفرط للملح

وفقاً لمسح المعلومات الصحي المنفذ في عام 2013 من قبل وزارة الصحة السعودية وصلت حالات ما قبل الإصابة بارتفاع ضغط الدم في السعودية إلى

46.5%
(3 ملايين) بين الذكور



34.3%
(2 مليون) بين الإناث



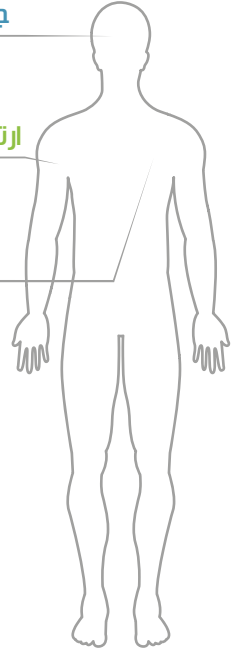
جلطات دماغية



ارتفاع ضغط الدم



أمراض القلب



كيف يمكن معرفة محتوى المنتج الغذائي من الملح؟

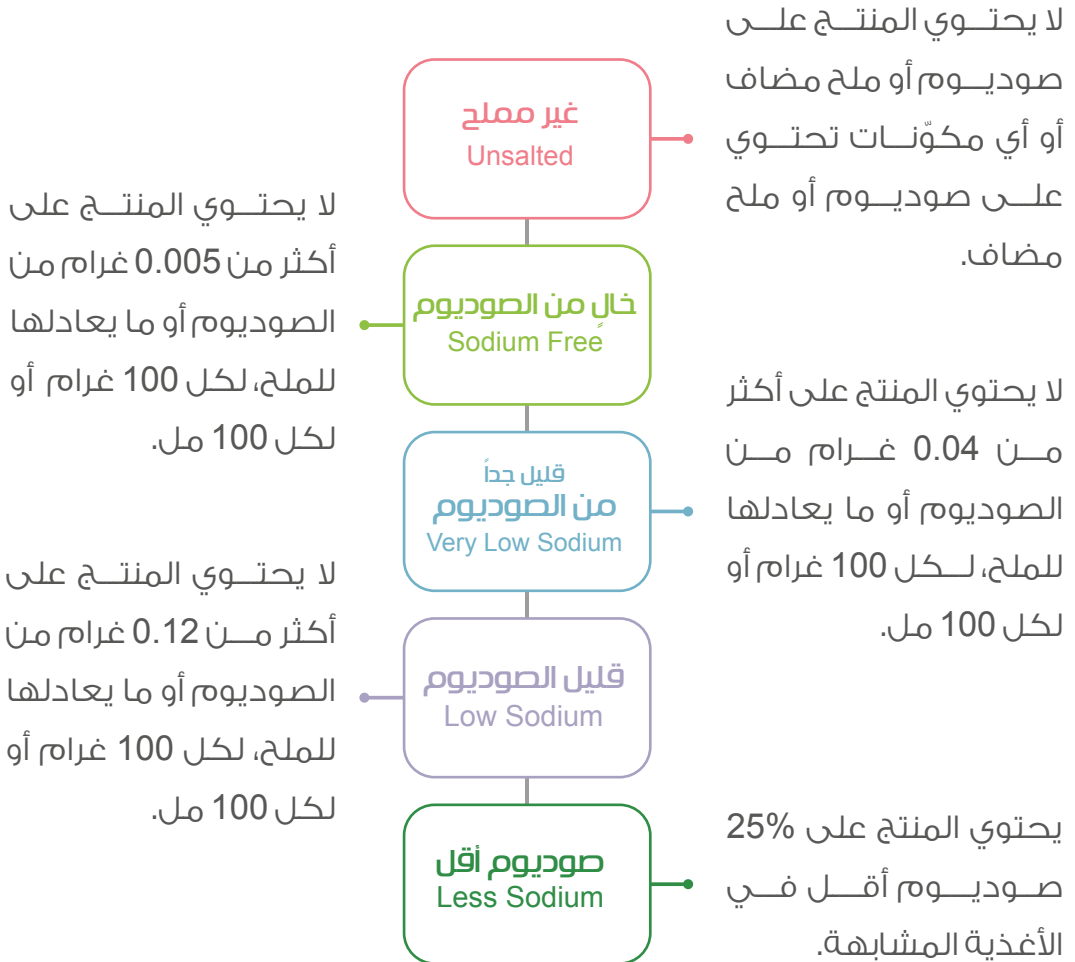
من خلال قراءة البيانات التغذوية على البطاقة الغذائية للمنتج.. مثلاً:

توجد مسميات عدة للملح تُضاف للمنتجات الغذائية مثل:

الحقائق التغذوية	
حجم الحصة الغذائية عدد الحصص في المنتج	كوب (228 جم) 2
الكمية لكل حصة غذائية	
السعرات الحرارية	250
السعرات من الدهون	110
القيم اليومية %	
الدهون الكلية 12 جم	18%
دهون مشبعة 3 جم	15%
دهون متحولة 0	0%
كوليسترول 30 ملجم	10%
صوديوم 470 ملجم	20%
كربوهيدرات	10%
سكر 5 جم	
الألياف الغذائية	
بروتين 5 جم	
فيتامين أ	4%
فيتامين ج	2%
حديد	4%
كالسيوم	20%
النسبة المئوية للاحتياجات اليومية محسوبة على أساس نظام غذائي 2000 سعرة حرارية، قد تكون القيمة اليومية الخاصة بك أعلى أو أقل حسب السعرات الحرارية التي تحتاجها.	

ملح	صوديوم
فوسفات الصوديوم	ملح بحري
نترات الصوديوم	باكنج باودر
بنزوات الصوديوم	
بيكربونات الصوديوم (باكنج صودا)	
غلوتامات أحادية الصوديوم (MSG)	

ماذا تعني بطاقة محتوى الملح بالمنتجات الغذائية؟



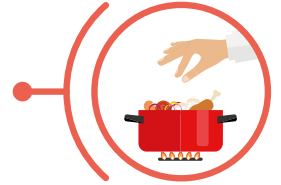
نصائح لتقليل الملح في غذائك

في المطعم



- اطلب عدم إضافة ملح إلى وجبتك.
- قلل تناول الوجبات الجاهزة، مثل: البرغر والبيتزا والشاورما.
- تجنب إضافة الصلصات، الكاتشب، الخردل والمايونيز إلى وجبتك.

عند الطهي



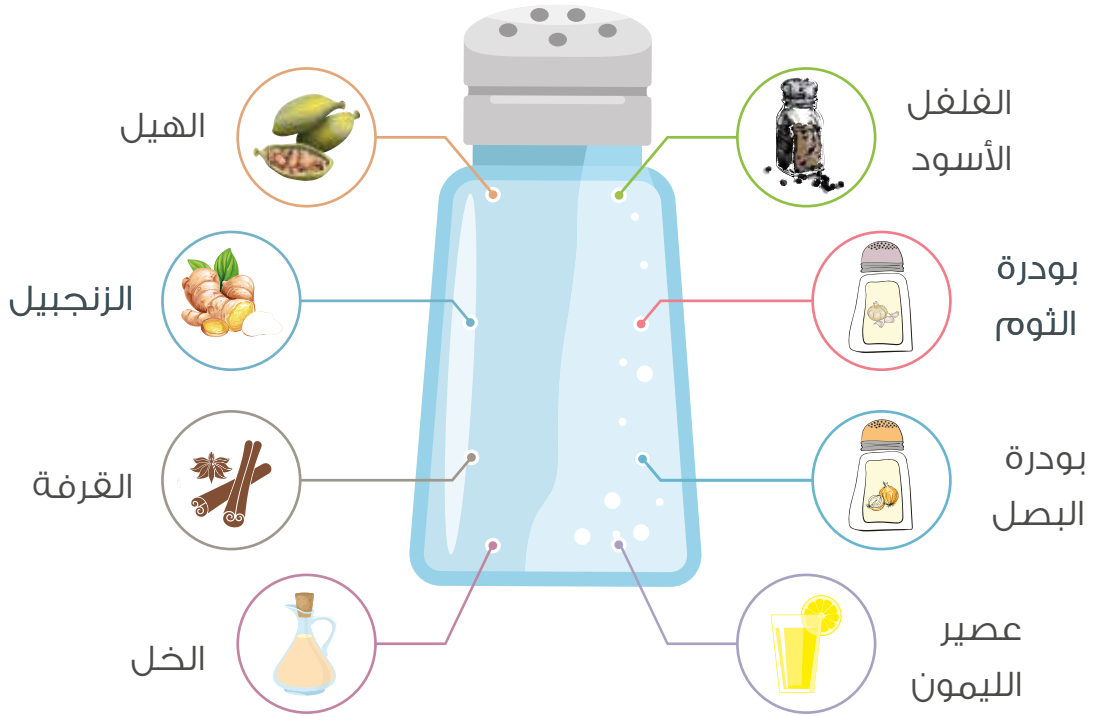
- قلل استخدام الملح، ومحسنات النكهة عالية الملوحة، مثل: مكعبات مرق الدجاج وصلصة الصويا.
- استخدم بدائل الملح، مثل: مسحوق الثوم والبصل، عصير الليمون.
- تجنب إضافة الملح إلى طاولة الطعام.

عند التسوق



- اقرأ البيانات الغذائية المسجلة على بطاقة المنتجات، واختر منخفضة الملح.
- اختر الفواكه والخضروات الطازجة والمجمدة أو المعلبة بدون ملح.
- قلل شراء الصلصات، المخللات، الوجبات الخفيفة المالحة، الكاتشب، المايونيز.

بدائل الملح لتعزيز النكهة



الملح في المنتجات الغذائية

منتجات عالية الملح



المايونيز



رقائق
البطاطس



مكعبات
مرق الدجاج



الأجبان
بأنواعها

منتجات متوسطة الملح



الخبز والمعجنات



التونا



رقائق الذرة



الشوربات
سريعة التحضير

منتجات قليلة الملح



الزبادي



الفواكه



الخضروات



البيض

بألاهم نهتم
#الضياء_والدواء

 Saudi_FDA
www.sfda.gov.sa

 **SFDA 19999**
مركز الاتصال الموحد