



Health Promotion
الثقة الصحية

إدارة التثقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Sharjah



مجلس الاعلى لشؤون الاسرة
Supreme Council For Family Affairs



الملح الخفي



@sharjah health



+971 / 50 899 1346

الملح:

لا شك في أن الملح يعتبر مادة أساسية للمحافظة على صحة جيدة،
ولكن **المشكلة الأساسية تكمن في تناول الشخص كميات كبيرة**
منه خلال اليوم من غير علم، وهذا ما يؤدي لإصابة الكثير من الأشخاص
بأمراض مختلفة وأبرزها هي مرض ارتفاع ضغط الدم

كيف يحدث ذلك؟

تقليل استهلاك الملح لا يشمل فقط ذلك الذي نراه بالعين المجردة، بل
يجب علينا الأخذ في عين الاعتبار الملح الخفي الذي يتواجد في الكثير من
الأطعمة والذي بدوره يتسرب إلى الجسم

ما هي الأطعمة التي تحتوي على أملاح خفية؟



المكسرات المملحة



الأسماك المملحة



النقانق
واللحوم المحفوظة



الأجبان المالحة



الأغذية
المعلبة والجاهزة



الوجبات السريعة



الصلصات الجاهزة



رقائق البطاطا

ما هي مخاطر الملح الخفي على صحة الإنسان؟

- ارتفاع ضغط الدم
- هشاشة العظام
- احتباس السوائل
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- أمراض الكلى والكبد

ما هي الكمية الموصى بها من ملح الطعام يومياً؟

تناول الملح بشكل مبالغ فيه هو أمر مضر للصحة، إلا أن جسمنا بحاجة ماسة لقدر معين منه يومياً. السبب يعود إلى احتواء الملح على نسبة معينة من الصوديوم الضروري للصحة والذي يعتبر واحد من أهم المغذيات للجسم. وأوضح الخبراء بأن **الجسم بحاجة إلى 2.3 غرام من الملح يومياً بحد أقصى** وذلك لتوفير النسبة الضرورية من الصوديوم. وذكرت منظمة الصحة العالمية بأن **تناول أقل من 5 غرامات من الملح يومياً للبالغين** يساعد على خفض ضغط الدم والحد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية والسكتة الدماغية والنوبات القلبية التاجية.

كيف يمكن التقليل من الملح الخفي؟

قراءة الملصق الغذائي والتحقق من كمية الصوديوم

Nutrition Facts	
Amount per serving	
Serving size	
Calories 245	
Total Fat	100%
Sodium	100%
Total Crap	100%
Total Sugar	100%
Total Fat	100%
Sodium	100%
Total Crap	100%
Total Sugar	100%
Total Fat	100%
Sodium	100%
Total Crap	100%
Total Sugar	100%

اختيار الأطعمة التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم

SODIUM	
100g	18%

التقليل من استخدام الملح في تحضير الطعام واستبداله بالأعشاب و البهارات



الابتعاد عن الأطعمة الجاهزة والسريعة



الإكثار من تناول الأطعمة الطازجة



ما هي البدائل الطبيعية لملح الطعام؟

القرفة تعد من أفضل بدائل الملح الطبيعية، وهي تعطي الطعام نكهة مميزة تغني عن الملح، وتعمل على ضبط نسبة السكر والكوليسترول في الدم



الليمون من أهم البدائل الطبيعية للملح، ويستخدم في تتبيل الدجاج واللحوم والحساء



اللفل الأسود يغني عن الملح الزائد في الطعام



القرنفل أيضاً يعد من أهم النباتات العطرية التي تضيف للطعام نكهة مميزة، وهو بديل طبيعي للملح في أطباق اللحوم والدجاج



الثوم له نكهة قوية وفعّالة في الطعام، وهو من البدائل الطبيعية للملح في تتبيل اللحوم والأسماك والدواجن وفي أطباق السلطات





الملح الخفي

إعداد وإخراج: إدارة التثقيف الصحي

الإمارات العربية المتحدة • حكومة الشارقة • المجلس الأعلى لشؤون الأسرة • إدارة التثقيف الصحي

هاتف: 06 5065536 • البراق: 06 5065695 • البريد الإلكتروني: health.promotion@scfa.shj.ae

P.O. Box : 61161- Sharjah

Tel : + 971 6 506 5536

Fax : + 971 6 506 5695