

الصوديوم وصحتك Sodium and your health

ما الذي يمكنني فعله أيضاً لتقليل كمية الصوديوم التي أتناولها؟

ما هو الصوديوم؟

جَهِّز وجباتك ووجباتك الخفيفة بنفسك
جَهِّز وجبات الطعام في المنزل باستخدام أطعمة تحتوي على القليل
من الصوديوم أو الملح أو لا تحتوي عليهما إطلاقاً. تشمل الأطعمة
منخفضة الصوديوم ما يلي:

- الخضراوات والفواكه: الفواكه والخضراوات الطازجة
والمجمدة، والفواكه المعلبة في عصيرها، والخضراوات المعلبة
قليلة الصوديوم
- الحبوب الكاملة: الشوفان، الكينوا، الشعير، الأرز البني أو
البري، والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة
- الأطعمة الغنية بالبروتين:
 - الفاصوليا والبازلاء والعدس المعلبة المجففة أو قليلة
الصوديوم. اشطف الفاصوليا المعلبة لإزالة بعض
الصوديوم
 - الأسماك المعلبة الطازجة أو قليلة الصوديوم
 - اللحوم الخالية من الدهون، والدواجن، والمأكولات
البحرية، والتوفو الطازجة أو المجمدة غير المتبلة
 - المكسرات والبذور غير المملحة وزيدتها
 - البيض والحليب ولبن الزبادي ومشروب الصويا المدعم

جرب تحضير الحساء والصلصات وتبيلات السلطة بنفسك.
استكشف وصفات سريعة وسهلة في قسم "الوصفات" في دليل
الطعام الكندي: [https://www.canada.ca/en/health-
services/food-guide.html](https://www.canada.ca/en/health-services/food-guide.html)

استخدم كمية أقل من الملح المضاف

- تحتوي جميع أنواع الملح على نسب عالية من الصوديوم، بما في ذلك ملح الكوشير وملح البحر وزهرة الملح والملح المدخن وملح الهيمالايا. بدلاً منها، نكه طعمك دون إضافة الملح:
- أضف الثوم والبصل والزنجبيل إلى الوصفة
 - استخدم الأعشاب والتوابل الطازجة أو المجففة مثل الريحان والكزبرة والنعناع
 - أضف الثوم أو الخردل أو الليمون أو الليمون الأخضر أو عصير البرتقال إلى تبيلات السلطة المصنوعة منزلياً من نوع فينغرييت
 - حمّص المكسرات غير المملحة أو البذور أو جوز الهند المبشور قبل إضافتها إلى الوصفة

الصوديوم معدن موجود بشكل طبيعي في الأطعمة وكذلك في ملح الطعام. كما يُضاف إلى العديد من الأطعمة أثناء التحضير.

نحتاج إلى كميات صغيرة من الصوديوم من أجل الصحة، ولكن الإفراط في تناوله يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب. يحتاج معظم البالغين إلى 1500 ملغ من الصوديوم فقط في اليوم. يتناول الكثير من الناس الذين يعيشون في كندا أكثر بكثير مما يحتاجون إليه. للحد من خطر الإصابة بالأمراض المزمنة، يُنصح بتناول حوالي 1500 ملغ يومياً والحد من استهلاكك إلى أقل من 2300 ملغ.

إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم، فاحرص على تقليل تناولك للصوديوم إلى 2000 ملغ أو أقل يومياً.

تختلف كمية الصوديوم الموصى بها للأطفال باختلاف أعمارهم:

- من سنة إلى 3 سنوات 800 ملغ يومياً
- من 4 إلى 8 سنوات 1000 ملغ يومياً
- من 9 إلى 13 سنة: 1200 ملغ يومياً

ما هي الأطعمة التي تحتوي على أعلى نسبة من الصوديوم في كندا؟

على الرغم من أن العديد من الأطعمة تحتوي على الصوديوم، إلا أن معظم الصوديوم الذي نتناوله يأتي من الأطعمة عالية المعالجة. تشمل المصادر الرئيسية للصوديوم ما يلي:

- الخبز، وبيسكويت الكراكر، وكعك المفن، وكعك الكوكي والحلويات، وألواح الجرانولا
- البييتزا، اللازانيا، السلطات الجاهزة، البطاطس المجمدة، المقبلات والأطباق الرئيسية المجمدة
- اللحوم الباردة، والنقانق، واللحوم المعلبة، وأجنحة الدجاج، والبرغر، وكرات اللحم
- الأجبان
- الحساء المعلب والمغلف
- الصلصات والتوابل

إذا كنت تتناول هذه الأطعمة، فتناولها بوتيرة أقل وبكميات أصغر، وابحث عن الأنواع التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم.

العبوة يشير إلى أنها "غنية بالصوديوم". الرمز أبيض وأسود ويحتوي على عدسة مكبرة.

ابحث في عبوة الطعام عن الكلمات التالية: "خالي من الصوديوم"، "منخفض الصوديوم"، "قليل الصوديوم"، أو "بدون إضافة ملح" لمساعدتك في العثور على خيارات تحتوي على صوديوم أقل.

ما كمية الصوديوم التي أتناولها؟

لتقدير كمية الصوديوم التي تستهلكها، اكتب كمية جميع الأطعمة والمشروبات التي تتناولها وتشرتها في يوم واحد. ثم اجمع إجمالي الصوديوم الذي استهلكته. ابحث عن كمية الصوديوم في جداول الحقائق الغذائية. يمكنك أيضًا استخدام الجدول التالي، أو يمكنك العثور على محتوى الصوديوم في طعام معين في [ملف العناصر الغذائية الكندي](#).

ماذا عن بدائل الملح؟

تحتوي بعض بدائل الملح على البوتاسيوم. إذا كنت تعاني من أمراض الكلى أو تتناول أدوية لخفض ضغط الدم، استشر مقدم الرعاية الصحية المتابع لك قبل استخدام بديل الملح الذي يحتوي على البوتاسيوم.

لمزيد من المعلومات

دليل الأغذية الكندي: قلل من تناول الأطعمة عالية المعالجة

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html>

اتخذ خيارات صحية أكثر في المطاعم ومطاعم الوجبات السريعة غالباً ما تحتوي الأطعمة التي تُقدم في المطاعم أو الوجبات الجاهزة على نسبة عالية من الصوديوم. إذا كانت المعلومات الغذائية متوفرة تحقق منها واختر الأطباق التي تحتوي على نسبة أقل من الصوديوم.

تتضمن النصائح الأخرى لاختيار المطاعم والوجبات السريعة ما يلي:

- اسأل عما إذا كان من الممكن تحضير الطعام بكمية أقل من الملح
- اطلب حصصاً أصغر
- شارك طبقاً مع شخص آخر أو احتفظ بنصفه لوجبة أخرى
- اطلب الصلصات والتتبيلات جانباً. استخدم كميات أقل

ابحث عن نسبة الصوديوم في ملصقات الأطعمة

تحتوي معظم الأطعمة المعلبة على جدول حقائق غذائية يوضح كمية الصوديوم الموجودة في الطعام.

استخدم جدول الحقائق الغذائية للمساعدة على اختيار الأطعمة قليلة الصوديوم. توضح لك النسبة المئوية من القيمة اليومية (%) (DV) ما إذا كان الطعام يحتوي على القليل من الصوديوم أو الكثير منه.

- 5% من القيمة اليومية أو أقل تُعد نسبة قليلة
 - 15% من القيمة اليومية أو أكثر تُعد نسبة عالية
- معظم الأطعمة المعلبة التي تحتوي على أكثر من 15% من القيمة اليومية للصوديوم تحتوي على رمز غذائي على الجزء الأمامي من



مصادر الصوديوم الغذائية

الطعام	حجم الحصة	الصوديوم (ملغ)
الخضراوات والفواكه		
صلصة الطماطم المُعلَّبة	125 مل (نصف كوب)	614
مخلل الملفوف المعلب	125 مل (نصف كوب)	496
صلصة البيتزا المعلبة	125 مل (نصف كوب)	463
مخلل (حامض)	1 صغيرة	447
عصير الطماطم المعلب	125 مل (نصف كوب)	325
الزيتون	4 زيتونات	248
البطاطس المهروسة سريعة التحضير	125 مل (نصف كوب)	191
الخضراوات المعلبة	125 مل (نصف كوب)	184
الخضراوات المعلبة، بدون إضافة ملح	125 مل (نصف كوب)	25
عصير الطماطم المعلب، بدون إضافة ملح	125 مل (نصف كوب)	13
تحتوي الخضراوات الطازجة ومعظم الخضراوات المجمدة على كمية قليلة جداً من الصوديوم. جميع أنواع الفاكهة، بما في ذلك الطازجة والمجمدة والمجففة والمعلبة تحتوي على كمية منخفضة الصوديوم.		
الحبوب		
حشوة الخبز، خليط جاف	125 مل (نصف كوب)	506
معكرونة بالجبن، خليط جاهز	125 مل (نصف كوب)	459
مزيج أرز متبل	125 مل (نصف كوب)	365
خبز بيغل، قمح كامل	2/1 قطعة من خبز البيغل	288
بسكويت الكراكر المالح	10 قطع من بسكويت الكراكر المالح	282
خبز رول، قمح كامل	رول واحد	224
كعك المافن، تجاري	1 صغيرة	222
خبز، قمح كامل، تجاري	شريحة واحدة	213
حبوب ساخنة، سريعة التحضير	175 مل (¾ كوب)	241-194
فطائر بان كيك مجمدة	فطيرة واحدة	189
لوح جرانولا	لوح واحد	128
حبوب الإفطار الباردة	125 مل (نصف كوب)	158-102
أرز بني	125 مل (نصف كوب)	5
دقيق الشوفان	175 مل (¾ كوب)	3
الحبوب المطبوخة بدون ملح مثل الأرز والشعير والكينوا والقمح والمعكرونة المصنوعة من الحبوب الكاملة تحتوي على كميات منخفضة من الصوديوم.		
الأطعمة الغنية بالبروتين		
البروشوتو	75 غ (2 ½ أونصة)	1.458

1.263	75 غ (2 ½ أونصة)	لحم الخنزير المقدد
939	75 غ (2 ½ أونصة)	البيروني
907	50 غرام (1 ½ أونصة)	شرائح الجبن المعالج
644	175 مل (¾ كوب)	الفاصولياء المطبوخة، سادة، معلبة
540	75 غ (2 ½ أونصة)	نقانق، تشوريزو
500	75 غ (2 ½ أونصة)	كرات اللحم المجمدة
458	50 غرام (1 ½ أونصة)	جبنة الفيتا
420	75 غ (2 ½ أونصة)	ناجتس الدجاج
368	125 مل (نصف كوب)	جبن قريش، عادي
355	50 غرام (1 ½ أونصة)	جبنة موزاريلا
322	50 غرام (1 ½ أونصة)	جبنة الشيدر
302	75 غ (2 ½ أونصة)	أصابع السمك
306-293	75 غ (2 ½ أونصة)	سمك السلمون المعلب المملح
272	250 مل (كوب واحد)	اللبن الرائب
544-235	75 غ (2 ½ أونصة)	دجاج مشوي متبل
174	60 مل (ربع كوب)	لوز مملح
125	بيضتان	بيضة كاملة
121	250 مل (كوب واحد)	حليب، 2%
100	75 غ (2 ½ أونصة)	سمك السلمون المخبوز
53	75 غ (2 ½ أونصة)	صدر دجاج مشوي
10	175 مل (¾ كوب)	توفو عادي
8	175 مل (¾ كوب)	حمص معلب، بدون إضافة ملح
1	60 مل (ربع كوب)	لوز غير مملح
للحوم والدواجن والأسماك الطازجة والمجمدة غير المعالجة، والفاصولياء المجففة والعدس، والمكسرات والبذور غير المملحة، بالإضافة إلى زبدة المكسرات، تحتوي على كميات منخفضة من الصوديوم.		
غير ذلك		
2373	5 مل (ملعقة صغيرة واحدة)	ملح الطعام
1244	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	صلصة الصويا
827	شريحة واحدة (150 غ)	بيتزا مجمدة، لحم وخضار
812	250 مل (كوب واحد)	مرق لحم البقر
740	250 مل (كوب واحد)	شوربة دجاج بالشعيرية، معلبة
700	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	صلصة ترياكي
625	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	توابل التاكو
463	60 مل (ربع كوب)	صلصة جاهزة للتقديم

لمزيد من ملفات مواضيع HealthLinkBC، تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files أو وحدة الصحة العامة المحلية في منطقتك. للحصول على المشورة والمعلومات الصحية حول الحالات غير الطارئة في مقاطعة بريتيش كولومبيا تفضل بزيارة www.HealthLinkBC.ca أو اتصل بالرقم 1-8-1-1 (مجاناً). للسمع وضعاف السمع، يرجى الاتصال بالرقم 1-1-7. تتوفر خدمة الترجمة بأكثر من 130 لغة عند الطلب.

180	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	صلصة سيزر
138	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	كاتشب
101	250 مل (كوب واحد)	مشروب رياضي
95-93	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	السمن أو الزبدة الطرية المملحة
2	15 مل (ملعقة طعام واحدة)	السمن أو الزبدة الطرية غير المملحة

غ = غرام، مل = مليلتر

المصدر: [ملف العناصر الغذائية الكندي](#)