

قلل استخدام الملح



صوديوم أقل، صحة أفضل

- قد يكون للإفراط في تناول الصوديوم (الملح) تأثيراً سيئاً على صحتك.
- قد يزيد من خطر التعرض لارتفاع ضغط الدم لدى الكبار والأطفال. وهو يزيد أيضاً من خطر الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.
- يتناول معظم الأشخاص الصوديوم بكميات أكبر مما ينبغي وقد يكونون غير مدركين لذلك.



الحد اليومي الموصى به هو 2300 مجم - ملعقة صغيرة تقريباً.

أطعمة المطاعم والأطعمة المعلبة

خطأ

يأتي معظم الصوديوم الذي نأكله من الأطعمة المعلبة وأطعمة المطاعم - ولا يكون مذاقها دائماً مالح.

صواب أم خطأ؟

يمكنك دائماً معرفة إذا ما كانت الأطعمة تحتوي على الكثير من الصوديوم من خلال مذاقها.

ابحث عن رموز التحذير من الصوديوم الموجودة على قوائم الطعام بسلاسل المطاعم، فهي تخبرك إذا ما كان الطبق يحتوي على 2300 مللي جرام (مجم) أو أكثر من الملح. اختر الأطباق التي لا تحمل هذا التحذير.



تحقق من ملصق الحقائق الغذائية على جميع الأطعمة المعلبة، حتى أطعمة الأطفال. يخبرك الملصق بكمية الصوديوم الموجودة في كل حصة. قارن بين الملصقات عند التسوق واختر الأنواع التي تحتوي على أقل من 5% من القيمة المسموح بها يومياً من الصوديوم.

Nutrition Facts	
Serving Size 100g	
Cholesterol 50mg	17%
Sodium 150mg	6%
Total Carbohydrate 10g	3%



يمكن للنصائح التالية أن تساعدك على تجنب تناول الأطعمة المعالجة وتقليل مقدار الصوديوم في غذائك:



تناول وجبات خفيفة مكونة من الفاكهة والخضروات الطازجة أو المكسرات والبذور والفشار غير المملح.



استخدم قدرًا أقل من الصوديوم أثناء طهي الطعام، مستعيضًا عن ذلك بإضافة الملح حسب الرغبة أثناء تناول الطعام.



قم بتحضير نسبة أكبر من وجباتك في المنزل باستخدام الفاكهة والخضروات الطازجة أو المجمدة أو المعلبة دون إضافة ملح.

احرص على اتباع نصائح التغذية الصحية هذه مع أحبائك وخاصة أطفالك. إن مساعدة أطفالك على اتباع عادات غذائية صحية الآن تقيهم من المشكلات الصحية في المستقبل.

تسوق بذكاء

تسوق في الممرات الخارجية لشراء الأطعمة الطازجة الكاملة.



اللحوم الباردة



اللحوم/الدواجن/المأكولات البحرية



منتجات الألبان/
البيض

الممرات الوسطى

تسوق هنا لشراء الحبوب الغنية بالألياف وزيد المكسرات والمنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة والمكسرات والفاكهة المجففة والبقوليات المعلبة منخفضة الصوديوم.



الفاكهة
والخضروات
المجمدة



الفاكهة
والخضروات
الطازجة



أماكن الدفع



الخبز الطازج

الموارد

لتلقي أحدث النشرات
الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني
nyc.gov/health/pubs

اعثر على أفكار
للتغذية الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني
nyc.gov/health وابحث عن
healthy eating (التغذية الصحية)

تعرف على المزيد

قم بزيارة الموقع الإلكتروني
nyc.gov/health وابحث عن
sodium (الصوديوم)

تواصل معنا

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

