النظام الغذائي 2 جرام صوديوم

توضح هذه المعلومات الأطعمة التي يمكنك تناولها أثناء اتباع نظام غذائي يقتصر على 2 جرام من الصوديوم.

نبذة عن النظام الغذائي 2 جرام صوديوم

الصوديوم هو عنصر معدني يساعد على موازنة سوائل الجسم. وهو موجود في كل الأطعمة تقريبًا. في هذا النظام الغذائي، ستقتصر الكمية الكلية التي تتناولها من الصوديوم في المأكولات أو المشروبات على 2 جرام، أو 2000 ملليجرام (ملجم) يوميًا. تحتوي ملعقة الملح الصغيرة الواحدة على 2300 ملجم من الصوديوم، لذا سيتعين عليك تناول أقل من هذه الكمية يوميًا.

يمكن اتباع هذا النظام الغذائي أثناء علاج:

- مرض القلب
- ضغط الدم المرتفع
- أمراض الكلى
- تدهور وظائف الكبد
- الوزن الزائد الناتج عن احتباس الماء في الجسم (مثل تورم الساقين)

فهم مقادير الصوديوم المُدونة على الأغذية المعلبة

يتضمن الجدول التالي مقادير الصوديوم المدونة على الأغذية المُعلبة. يمكن أن يساعدك فهم معنى هذه المقادير على تناول قدر أقل من الصوديوم.

قمنا أيضًا بتضمين عدد الحصص التي يمكنك تناولها كل يوم من هذه الأغذية. ويُعرف هذا بالاستهلاك اليومي الموصى به.

مقدار الصوديوم	المعنى	الاستهلاك اليومي الموصى به
"خالٍ من الصوديوم"	أقل من 5 ملجم من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود

"خالٍ من الملح"	أقل من 5 ملجم من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود
"منخفض الصوديوم"	140 ملجم أو أقل من الصوديوم لكل حصة طعام	يقتصر على 4 حصص يوميًا
"صوديوم منخفض للغاية"	35 ملجم أو أقل من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود

مقادير الصوديوم الأخرى

فيما يلي بعض مقادير الصوديوم الأخرى التي يمكن العثور عليها على الأغذية المعلبة ومعناها. ربما تحتوي على هذه العناصر على ملح أقل من الأنواع المعتادة لها، ولكن هذا لا يضمن انخفاض الصوديوم بها.

"منخفض الصوديوم"

- يحتوي المنتج على صوديوم أقل بنسبة 25% على الأقل لكل حصة طعام مقارنةً بالنوع المعتاد له.

"صوديوم خفيف" أو "ملح خفيف"

- يحتوي المنتج على صوديوم أقل بنسبة 50 % على الأقل لكل حصة طعام مقارنةً بالنوع المعتاد له.

"غير مملح"، "بدون ملح مضاف"

- تمت معالجة هذه المنتجات بدون ملح، فيما تتم معالجتها بطبيعة الحال بالملح (مثل المقرمشات غير المملحة مقابل المقرمشات العادية).
- ولا يضمن هذا خلو المادة الغذائية من الملح أو الصوديوم.

قراءة ملصقات الحقائق التغذوية

يأتي أغلب الصوديوم الذي تتناوله من الأطعمة والمشروبات المعلبة والمُحضرة، ولذا فمن المهم قراءة ملصقات الحقائق التغذوية للتعرف على محتوى الصوديوم. يأتي ما يقرب من 75% من الصوديوم الذي تتناوله من الأغذية المعلبة وأغذية المطاعم. وعلى الرغم من أن الكثير من الأطعمة المعلبة ليست مملحة المذاق، فلا يزال محتواها من الصوديوم مرتفع. وهناك بعض الأمثلة وتشمل الحبوب والخبز والفطائر.

في ملصق الحقائق التغذوية، يكون محتوى الصوديوم مدرجًا دومًا بوحدة المليجرام لكل حصة طعام. إذا تناولت حصتين من الطعام أو المشروبات، فإنك تحصل على ضعف محتوى الصوديوم. وهذا يعني أن عليك مضاعفة كمية الصوديوم في كل حصة لضعفين.

ويعتبر التحقق من نسبة القيمة اليومية للصوديوم أيضًا طريقة جيدة لمراقبة استهلاك الصوديوم.

تنخفض القيمة اليومية للصوديوم عن 2400 ملغ يوميًا. إذا كانت نسبة القيمة اليومية 5% أو أقل، فيعتبر ذلك الغذاء منخفض الصوديوم. وإذا كانت نسبة القيمة اليومية أكثر من 20%، فيعتبر مرتفع الصوديوم. تذكر أنك إذا كنت تتناول أكثر من حصة واحدة من الطعام أو المشروبات، فستحتاج كذلك لمضاعفة نسبة القيمة اليومية للصوديوم.

وُضعت دائرة حول محتوى الصوديوم في ملصقي الحقائق التغذوية التاليين (انظر الشكل 1). يمكنك مشاهدة الصوديوم بوحدات المليجرام ونسبة القيم اليومية للصوديوم لكل حصة. يحتوي حساء الدجاج العادي على 37% من القيمة اليومية للصوديوم (890 ملجم)، وهي نسبة مرتفعة. ويحتوي النوع منخفض الصوديوم على 6% (140 ملجم)، مما يجعله الخيار الأفضل. استهدف تناول 140 ملجم من الصوديوم في كل حصة طعام.

Regular chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size 8 oz

Amount per serving

Calories 60

	% Daily Value*
Total Fat 2g	3%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 15mg	5%
Sodium 890mg	37%
Total Carbohydrate 8g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Protein 3g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	0%
Calcium	0%
Iron	2%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Low-sodium chicken with noodles soup

Nutrition Facts

1 serving per container

Serving size 10.75 oz

Amount per serving

Calories 160

	% Daily Value*
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 1.5g	8%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 140mg	6%
Total Carbohydrate 17g	6%
Dietary Fiber 2g	8%
Total Sugars 4g	
Protein 12g	
Vitamin A	30%
Vitamin C	0%
Calcium	2%
Iron	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

الشكل 1. محتوى الصوديوم في ملصقات الحقائق التغذوية

نصائح لتقليل استهلاك الصوديوم

تناول الطعام في المنزل

- تجنب إضافة الملح إلى الطعام في أثناء تحضيره أو على المائدة.
- جرب إضافة الثوم أو البصل أو عصير الليمون الطازج أو الخل البلسمي إلى الخضروات والسلطات. فهذا سيضيف النكهة للطعام من دون إضافة الصوديوم.

- قم بتتبيل اللحوم أو الدجاج أو الأسماك بالخل البلسمي أو عصير الليمون أو الثوم أو الزنجبيل أو التوابل الأخرى.
- اغسل الأطعمة المعلبة مثل التونة والبقوليات والخضروات قبل تناولها. فمن شأن هذا إزالة بعض الصوديوم.
- إذا كنت تحب الأطعمة الحريفة، فاستخدم الفلفل الحار أو الصلصة الحارة لتتبيل الطعام. استخدم فقط كمية صغيرة من الصلصة الحارة لأن محتواها من الصوديوم مرتفع. ويمكنك أيضًا إضافة مسحوق الفلفل الحار الخالي من الملح إلى الطعام.
- جرب خلطات التوابل الخالية من الملح مثل Mrs. Dash® و17 Lawry's® Salt-Free Seasoning.
- قم بطهي الوجبات أكثر في المنزل بدلاً من تناول الطعام خارج المنزل. وبهذه الطريقة تستطيع التحكم في مقدار الصوديوم في نظامك الغذائي.
- اصنع مزيجك الخاص من التوابل المطحونة أو جرب هذه الوصفات:
  - **الخلطة العجيبة الخالية من الملح**
    - 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
    - 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
    - 1 ملعقة صغيرة من الأوريجانو المجفف
    - 1 ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الليمون (أو عصير الليمون المجفف)
  - **خلطة التوابل اللطيفة**
    - 2 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
    - 1 ملعقة صغيرة من المريمية المجففة
    - 1 ملعقة صغيرة من الروزماري المجفف
    - 2 ملعقة صغيرة من البردقوش المجفف
  - ضع مكونات أي من الوصفتين في مطحنة الطعام واخلطها جيدًا. ثم احفظ كل خليط في حاوية زجاجية وضع عليها ملصقًا يحددها.

نصائح التسوق

- اقرأ ملصقات التغذية على الأطعمة والمشروبات التي تتناولها.
  - قارن بين الملصقات واختر المنتجات المتحوية على أقل قدر من الصوديوم لكل حصة طعام.

- اختر الأطعمة غير المعالجة، مثل الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب الكاملة (الشوفان، الشعير، الكينوا، والأرز البني)، والبقوليات (الفول، البازلاء، والعدس). فهذه الأطعمة بطبيعتها منخفضة الصوديوم.
- تحتوي الأطعمة المجمدة بدون صلصات مضافة غالبًا على كمية صوديوم أقل من تلك التي تحتوي على صلصات مضافة. احرص على فحص ملصق التغذية للتعرف على محتوى الصوديوم بالتحديد.
- اختر الخضروات المُعلبة المُدون عليها "بدون ملح مضاف".
- تجنب استخدام بدائل الملح ما لم يسمح لك الطبيب بذلك. فهي قد تحتوي على البوتاسيوم، الذي ربما يكون مضرًا للأشخاص المصابين بأمراض معينة، مثل الفشل الكلوي.
- قيِّد كمية الحليب والزبادي والآيس كريم التي تتناولها بحيث تقتصر على 3 حصص (8 أونصات) يوميًا. فهذه الأطعمة تحتوي على كمية عالية نسبيًا من الصوديوم.
- احرص على فحص ملصقات الطعام على منتجات حلوى البودينغ. فبعضها يحتوي على كمية كبيرة جدًا من الصوديوم.
- احرص على شراء الوجبات الخفيفة غير المملحة، مثل المقرمشات أو المكسرات أو الرقائق.

تناول الطعام في المطاعم

إذا كنت تتناول الطعام في المطاعم، فهناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل كمية الصوديوم في طعامك.

- تعتبر الكثير من مأكولات ومشروبات المطاعم غنية بالصوديوم وخاصةً البهارات، مثل المرق والصلصات والتوابل والأطعمة المتبلة.
  - عند تناول الطعام خارج المنزل، اطلب وجباتك بدون هذه الإضافات، أو اطلب وضعها جانبًا.
  - قم بتتبيل السلطات بالزيت والخل بدلاً من التوابل المُحضرة.
- اطلب تتبيل طعامك بدون ملح أو منتجات ذات محتوى صوديوم مرتفع.

تلتزم سلاسل المطاعم التي لديها 20 فرعًا أو أكثر بتوفير معلومات غذائية مكتوبة حول عناصر قوائمها، وتشمل السعرات الحرارية والدهون الكلية والسعرات الحرارية الخاصة بالدهون والسكريات والبروتين والصوديوم. ويمكنك الاطلاع على هذه المعلومات على الملصقات أو الإعلانات الموجودة على صواني الطعام أو العلامات أو البطاقات الإعلانية على منافذ الدفع بالمتجر أو المنشورات أو الأكشاك.

اطلب التعرف على المعلومات التغذوية عند تناول الطعام في أحد هذه المطاعم. ويمكنك أيضًا الاطلاع على الحقائق التغذوية على الإنترنت قبل التوجه إلى المطعم. يمكن أن يساعدك هذا على اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية.

الأطعمة الغنية بالصوديوم

فيم٧ يلي قائمة بالأطعمة الغنية بالصوديوم. قيِّد استهلا٧ هذه الأطعمة أثناء اتباع هذا النظام الغذائي. فإنك عند قراءة ملصقات الحقائق التغذوية، ستتفاجأ بكمية محتواه٧ من الصوديوم. تتوفر العديد من هذه المنتجات بأنواع منخفضة الصوديوم، ولذلك ح٧ول استهلا٧ هذه الأنواع.

مجموعة الأطعمة	عناصر مرتفعة الصوديوم يجب تقييد أو تجنب استهلا٧ه٧
منتجات الألبان	• زبدة الحليب • خلطات الكا٧او الفورية، مثل Swiss Miss • الأجبان: الجبنة الأمريكية والزرقاء وجبنة فيتا وبروفولون والجبنة السويسرية وإيدام والجبنة القريش، م٧ لم تكن بأنواع منخفضة الصوديوم.
اللحوم والأسما٧	• اللحوم المدخنة والمقددة والمجففة والمخللة والمعلبة واللحوم المعا٧لجة المجمدة • شرائح اللحوم الباردة مثل اللحوم المحفوظة والسلا٧مي والمجففة والفرانكفورتر والسجق واللحم المقدد واللحم البقري المضغوط والديك الرومي المحمص العا٧دي • لحوم الكوشر • الرنجة والسردين والكا٧فيار والأنشوفة والتونة المعلبة والسلمون المدخن • المقبلات المجمدة وعشاء التلفاز
النشويات والخبز	• الخبز واللفائف والمقرمشات ذات الملح المضاف • خبز الصودا • الحبوب الجاهزة للأكل التي تحتوي على أكثر من 20% من القيمة اليومية للصوديوم • البيتزا • الرقائق والمقرمشات المملحة • خلطات الأرز والمعكرونة المُغلفة مسبقًا
الخضروات وعصا٧ئر الخضروات	• الخضروات وعصا٧ئر الخضروات المعلبة أو المعبأة في برطما٧نات • المخللات • الزيتون • الملفوف المخلل • عصير الطما٧طم • صلصة الطما٧طم العا٧دية ومعجون الطما٧طم • الخضروات المجمدة في صلصا٧ت الزبدة • الحسا٧ء المُعلب والفوري • المرق أو حسا٧ء لحم البقر

البهارات	• توابل السلطات المعبأة في زجاجات • الأطعمة القابلة للفرد الخاصة بالحفلات، مثل غموس البصل أو الخرشوف والأجبان القابلة للدهن • الغموس • مرقات اللحم والصلصات المعلبة • توابل السلطات المعبأة في زجاجات • صلصة الصويا وصلصة ورسترشاير وصلصة الفلفل الحار • أكثر من ملعقة كبيرة واحدة من الكاتشاب • ملح البصل وملح الثوم والتوابل الأخرى المحتوية على الملح • صلصة التارتار • نبيذ الطهي
متفرقات	افحص المكونات المدونة على الأطعمة المعلبة لتجنب أيٍ من هذه المكونات: • مسحوق الخبز وصودا الخبز (بيكربونات الصوديوم) • المواد الحافظة، مثل نترات الصوديوم، وفوسفات الصوديوم، وبنزوات الصوديوم • محسنات النكهة، مثل جلوتامات أحادي الصوديوم • المُحليات الغذائية، مثل سكرين الصوديوم • بعض الأقراص المضادة للحموضة (افحص الملصق للتعرف على محتوى الصوديوم)

القائمة النموذجية

تتضمن القائمة النموذجية التالية وجبات يقتصر محتواها من الصوديوم على 2 جرام.

الوجبة	الطعام أو الشراب	كمية الصوديوم (ملغ)
وجبة الإفطار	4 أونصات من عصير البرتقال	0
	بيضة مسلوقة	60
	شريحتان من خبز الحبوب السبعة	260
	ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة	0
	1 ملعقة كبيرة من المربى أو الجيلي	10
	8 أونصات من الحليب منخفض الدسم	120
	قهوة أو شاي	5
وجبة الغداء	1 كوب من حساء البازلاء المقسومة	50
	شطيرة الديك الرومي:	
	• لفافة صلبة (3 ½ بوصة)	310

	• 3 أونصات من صدر الديك الرومي منخفض الصوديوم	465
	• 1 ملعقة كبيرة من المايونيز	80
	• ملعقة صغيرة من الخردل	65
	• خس وطماطم	5
	فاكهة طازجة	0
	12 أونصة من الماء الفوار العادي أو المنكه	15
وجبة الظهيرة الخفيفة	4 قطع من مقرمشات غراهام	160
	2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني بدون ملح مضاف	10
وجبة العشاء	5 أونصات من سمك السلمون المشوي	90
	نصف كوب من البروكلي	20
	نصف كوب من الجزر	50
	نصف كوب من الأرز البني	5
	8 أونصات من الشاي المثلج	5
	نصف كوب من الزبادي المجمد	65
وجبة مسائية خفيفة	1.5 أونصة من المقرمشات غير المملحة	75
	فاكهة طازجة	0
كمية الصوديوم الكلية بالملليجرام		**1925**

معلومات الاتصال

إدارة الغذاء والتغذية
212-639-7312

إذا كانت لديك أسئلة أو شواغل، فاتصل بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك. سيرد عليك أحد أعضاء فريق الرعاية الصحية الخاص بك أيام الاثنين إلى الجمعة من الساعة 9 صباحًا حتى الساعة 5 مساءً وبخلاف هذه الأوقات، يمكنك ترك رسالة أو التحدث مع أحد مقدمي الرعاية الآخرين في مركز MSK. يتواجد دومًا طبيب مُناوب أو ممرضة مُناوبة. إذا لم تكن متأكدًا بشأن كيفية الوصول إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك، فاتصل بهاتف رقم 212-639-2000.

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركزMemorial Sloan Kettering لعلاج السرطان