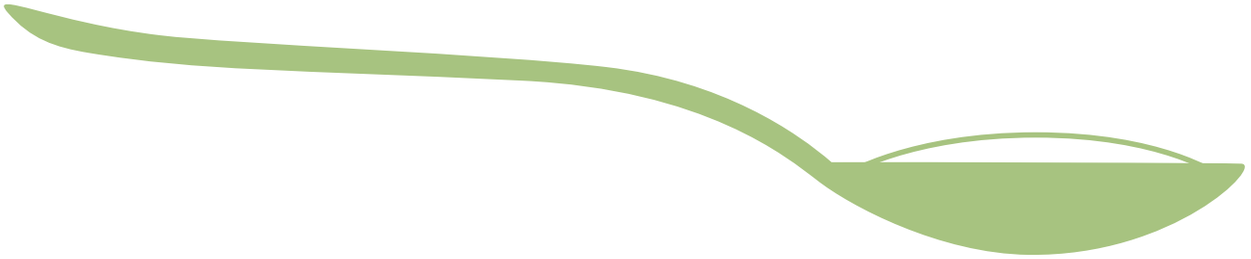
قلل استخدام الملح

النشرة الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** للاطلاع على النشرات الصحية. اتصل على الرقم **311** لطلب نسخ مجانية.

NYC Health

صوديوم أقل، صحة أفضل



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

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

أطعمة المطاعم والأطعمة المعلبة

صواب أم خطأ؟

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

خطأ

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

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 يوميًا من الصوديوم.

التغذية الصحية

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

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

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

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

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.

منتجات الألبان/
البيض

اللحوم/الدواجن/المأكولات البحرية

اللحوم الباردة

الفاكهة
والخضروات
المُجمدة

الممرات الوسطى

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

الفاكهة
والخضروات
الطازجة

الخبز الطازج

أماكن الدفع

الموارد

تواصل معنا

@nychealthy

nychealth

@nychealthy

تعرف على المزيد

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

اعثر على أفكار للتغذية الصحية

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

لتلقي أحدث النشرات الصحية

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health/pubs**

قم بزيارة الموقع الإلكتروني **nyc.gov/health** للحصول على هذه النشرة الصحية بلغات إضافية وغيرها من المواد الصحية المترجمة. لديك الحق في الحصول على الخدمات بلغتك. هذه الخدمات مجانية في جميع مكاتب New York City Health Department (إدارة الصحة بمدينة نيويورك) وعياداتها.