كيف تخفض كمية الملح دون كره طعم طعامك؟

إن وجود القليل من الصوديوم في نظامك الغذائي مهم لجسمك ليعمل بشكل صحيح ، ولكن وجود كمية كبيرة من الصوديوم بانتظام لن يؤدي إلى تحسين صحتك. من بين أمور أخرى ، تم ربط نظام غذائي غني بالملح بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والسكتة الدماغية.

توصي المبادئ التوجيهية الغذائية للأمريكتين التابعة لوزارة الزراعة الأمريكية بأن الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عامًا وأكثر لا يتناولون أكثر من 2300 ملغ يوميًا من الصوديوم ، وهو ما يماثل توصية جمعية القلب الأمريكية. قد يبدو ذلك قابلا للتنفيذ في البداية ، لكن هل لديك أي فكرة عن شكل 2300 ملغم من الصوديوم؟ هذا في الواقع مجرد ملعقة صغيرة من الملح.

هنا حيث يصبح الأمر أكثر تعقيدًا. توصي AHA بشكل مثالي بتقليص 1500 مجم من الصوديوم في اليوم ، خاصة إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم. لكن لسوء الحظ ، فإن معظم الأمريكيين يتناولون أكثر من 3400 ملجم من الصوديوم في اليوم.

1. **خفّض الكمية ببطء.**

الذوق هو السبب الأول الذي يجعل الناس يواجهون صعوبة في تقليل كمية الصوديوم لديهم. لذلك فمن المستحسن تخفيف على كمية الصوديوم الخاص بك تدريجيا. إنها لفكرة جيدة أيضًا تقديم معززات جديدة للنكهة في نفس الوقت مثل أوراق الغار والأعشاب مثل الأوريجانو أو الكمون أو الليمون أو عصير الليمون والبصل والثوم.

2. **تعيين ميزانية للصوديوم.**

في بعض الأحيان ، يجب أن يكون لديك شيء مالح ، وهذا أمر جيد ، شرط أن تلتزم بإرشاداتك العامة. لهذا السبب ، من المستحسن أن تقوم بإنشاء ميزانية للصوديوم ، يمكن أن يساعدك ذلك على معرفة كيفية توزيع مدخولك من الملح ومناطق سهلة حيث يمكنك أن تكون أكثر وعياً بصبرك. على سبيل المثال ، إذا كنت تدرك أن حبوبك المعتادة تحتوي على طن من الصوديوم ، فابحث عن بديل لا يفعل ذلك.

3. **أصبح الشخص الذي يطلب الإضافات "على الجانب".**

نعم ، يمكن أن يكون الأمر مزعجًا ، ولكن عادة ما تكون التوابل محملة بالصوديوم ، وإذا كنت تطلبها ، فغالبًا ما يتم وضعها على طعامك من أجلك. لتفادي مصيدة الملح ، يوصى بطلب الصلصات والتوابل على الجانب حتى يمكنك التحكم في مقدار ما تحصل عليه.

4. **تخطى الكاتشب وتناول الخردل بدلاً من ذلك.**

معبأة من الصلصات والتوابل ، صلصة الطماطم ، صلصة BBQ ، صلصة الصويا ، وتوابل السلطة معبأة مع الصوديوم. هذا لا يعني أنه لا يمكنك تناولها ، ولكن هناك الكثير من الإصدارات الخالية من الصوديوم أو منخفضة الصوديوم من نفس الأشياء هناك. ولكن هناك أيضًا بعض الخيارات الرائعة التي تكون أقل بشكل طبيعي في الصوديوم ، مثل الخردل والزيوت المنكهة وعصائر الحمضيات. يمكن أن يختلف محتوى الصوديوم بشكل كبير بين العلامات التجارية ، لذا تحقق من الملصق قبل الشراء.

5. **فكر بعيداً عن المخللات.**

طعم المخللات رائعة ، لأنها ممتلئة بالملح. يمكن للبصل والخيار والفلفل الحلو أن يعطيك القليل من النكهة والحلوى دون إضافة الصوديوم.

6. **اشتري زبدة غير مملحة.**

يمكن أن تحتوي الزبدة العادية على كمية مناسبة من الصوديوم لكل وجبة ، وإذا كنت تخبز معها ، فستضيف ملحًا إضافيًا إلى الوصفة التي لم تخطط لها على الأرجح. بدلا من ذلك ، اشتري زبدة غير مملح.

7. **اشتري دائما المكسرات غير المملحة.**

المكسرات الممزوجة المملحة لذيذة ولكنها معبأة عادة بالصوديوم. حتى إذا قمت بإضافة القليل من الملح والتوابل بنفسك ، فستقلل من الصوديوم بشكل عام في الوجبة الخفيفة.