كيف تخفف من تناول الملح في نظامك الغذائي؟

نظراً لتسبب الملح (الصوديوم) الى جانب زيادة الوزن بأغلب أنواع الأمراض المزمنة، على غرار ارتفاع الضغط، توقّف الكلى، تصلّب الشرايين وغيرها عليك بشكل جدّي تخفيف كمية الملح الذي تتناوله.

والمثير للريبة في الأمر أنّ الكمية المسموحة لك من الملح يومياً هي ملعقة صغيرة، فيما تتناولن أكثر من 5 ملاعق يومياً لأن الصوديوم موجود بأكثر أطعمتك وخصوصاً المعلّبات والأطعمة الجاهزة! قد تستغرب مثلاً أن صلصات البيتزا أو المشروبات الغازية مشبعة بالصوديوم حتّى ولو كنت لا تلاحظ ذلك في طعمها.

لذا اليك بعد الحيل لتخفيف تناول الملح في غذائك اليوم

- نكّه طعامك بالأعشاب على غرار الأوريغانو، الزعتر، النعناع أو الجأي الى الثوم والبصل لتغيير طعم مأكولاتك عوضاً عن إضافة الملح.
- عند إضافة الملح ايّاك إضافته بالملعقة، كي تعرف الكمية الصحيحة التي رُشّت في الطبق. لأنّ اليد أصدق ويمكنك السيطرة عليها أكثر من الملعقة.
- للبيتزا، الباستا واللحوم، امتنع عن اللجوء الى صلصلات البندورة أو الحبق الجاهزة، لأنّها تحتوي على كميات ملح مرعبة. حضّرها في المنزل!
- حين تبتاع المخللات الجاهزة والزيتون من السوبرماركت، اغسله بالمياه الحلوة قبل تناوله.
- اختاري الألبان والاجبان والحليب الخالي من الدسم لأنّه في أغلب الأحيان يكون خالياً من الملح أيضاً.
- عند التسوّق في السوبرماركت اقرأ دائماً ورقة المقادير الملصقة عليها بهدف حدّ كمية الصوديوم التي تتناولها كونه موجود حتّى في الأطعمة التي لا تتوقّعينها.
- قلل من إضافة الكاتشاب، صلصة الباربكيو والصويا الى أطعمتك لأنّها تحتوي بنسب كبيرة جداً على الصوديوم بقدر يضاهي وجود الملح في المكسرات.