

ارتفاع استهلاك الملح يؤدي لمخاطر صحية



أوضحت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية أن الملح يحتوي على عنصر الصوديوم الذي يؤدي دوراً مهماً في العمليات الحيوية في الجسم ووظائف الخلايا.

وأضافت أن ارتفاع استهلاك هذا العنصر يرتبط بمخاطر صحية، لذلك توصي منظمة الصحة العالمية بعدم تجاوز 5 غرامات من الملح يومياً للبالغين، بما يعادل ملعقة طعام صغيرة.

وأفادت الهيئة بأن هناك إضافات كثيرة للمنتجات الغذائية تحتوي على الملح لها مسميات مختلفة، من المهم التعرف إليها لتسهيل معرفة محتوى المنتج من الملح، مثل: (صوديوم، فوسفات صوديوم، ملح بحري، نترات صوديوم، باكنج (باوذر، بنزوات الصوديوم، بيكربونات الصوديوم، غلوتامات أحادية الصوديوم).

ولخفض استهلاك الملح، نصحت الهيئة العامة للغذاء والدواء السعودية بقراءة بطاقة المكونات واختيار المنتجات الغذائية قليلة الصوديوم، أو التي تكون من دون ملح مضاف، واستخدام بدائل أكثر صحة عن الملح لتعزيز النكهة،

مثل: الليمون، والخل، والأعشاب، والتوابل، أثناء الطبخ وتناول الوجبات

وأضافت أن من المخاطر الصحية التي قد يتسبب بها ارتفاع استهلاك الصوديوم، أمراض القلب، وأمراض الأوعية الدموية، والسكتة الدماغية، لذا فإن إجراء بعض التغييرات اليومية لها تأثير كبير في الصحة، ومن أهم تلك الممارسات الموصى بها إعداد بعض الأطعمة في المنزل، وكذلك تجنب شراء الأطعمة سريعة التحضير عالية المحتوى بالملح، مثل: الشوربات سريعة التحضير، المعكرونة سريعة التحضير، اللحوم المصنعة، البيتزا، الأطعمة المعلبة، الشطائر، إضافة إلى الأجبان بأنواعها، ومكعبات مرق الدجاج، ورقائق البطاطس، والمايونيز

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024