



مدينة الملك فهد الطبية
King Fahad Medical City



حمية قليلة الملح

Low Salt Diet

إلى ماذا تهدف الحماية الغذائية قليلة الملح؟

✓
التقليل من نسبة استهلاك الصوديوم
الموجود في ملح الطعام و العديد من الأغذية
الأخرى

✓
الحفاظ على مستوى ضغط الدم عند الحد
الطبيعي و منع احتباس السوائل

✓
تناول كمية كافية من الخضار و الفواكه و
البروتينات و النشويات لكي تمد جسمك بما
يحتاج من طاقة



حاول قدر المستطاع أن تنوع في نمطك
الغذائي دون الإضرار بصحتك. (تناول ٣
وجبات رئيسية يومياً يتخللها ٣ وجبات
خفيفة، و يفضل أن تكون محضرة منزلياً)

تذكر ⚠

١ ملعقة صغيرة من الملح = ٢٠٠٠ مليجرام من
الصوديوم

١ ملعقة صغيرة من الخميرة = ٨٢١ مليجرام
من الصوديوم

١ ملعقة صغيرة من البيكنج باودر = ٣٣٩
مليجرام من الصوديوم



ابتعد عن تناول الوجبات السريعة و
المشروبات الغازية

ما هي الإرشادات المهمة في التقليل

من تناول الأملاح



تجنب وضع المملحة على الطاولة أثناء تناولك للطعام و يفضل أيضاً عدم إضافة الملح إلى طعامك و استبدله بنكهات أخرى مثل البهارات، أو الليمون الطازج، أو زيت الزيتون

قم بشراء الفواكه و الخضار الطازجة أو المجمدة، و تجنب شرائها معلبة لاحتوائها على نسبة عالية من الصوديوم و المواد الحافظة

لا تقم بشراء الأطعمة المعلبة و المصنعة التي تحتوي على كمية أملا مخزنة بداخلها مثل (النقانق و المرتديلا و الشوربات سريعة التحضير)



ما هو التصرف الصحيح عند الأكل من
المطاعم أو خارج المنزل



حاول أن تطلب الأكل مشوياً أو مسلوقاً و بدون
إضافة الملح و الأجبان الدهنية للأكل

استبدل صوص السلطات بعصير الليمون أو
زيت الزيتون



احرص على قراءة الملصق الغذائي عند شرائك
للأغذية. و قم بشراء المنتجات التي تحتوي
على أقل نسبة من الصوديوم بحيث لا تتجاوز ٢
جسم أي ما يعادل ٢٠٠٠ مليجرام يومياً

ما هي الأمثلة على ذلك؟

كوب من البازلاء الطازجة المطبوخة
يحتوي على ٥ مليجرام من الصوديوم

بدلاً من



كوب من البازلاء المعلبة يحتوي على
٣٤٠ مليجرام من الصوديوم

½ كوب من الأرز المطبوخ يحتوي على ٢
مليجرام من الصوديوم

بدلاً من



½ كوب من الأرز المطبوخ بصوص
الطماطم المملح يحتوي على ١٢٢٠
مليجرام من الصوديوم

ما هي قائمة البدائل الغذائية ؟

الأكل المسموح	الأكل الممنوع	
كل أنواعها مسموحة إذا كانت غير مضافة الملح أثناء العجن	كل أنواع الحبوب المضاف إليها الملح أثناء العجن مثل الخبز أو المكرونات	الحبوب 
الجبنة البيضاء قليلة الملح و الدسم الكمية المسموحة (نصف كوب)	الجبنة السائلة وصوص الجبنة و جبنة الشيدر	الجبنة 

عصائر الخضار الطازجة و البطاطس دون إضافة الملح جميع الخضار الطازجة أو الخضار المعلبة بعد طبخها من دون إضافة الصوص أو الملح الكمية المسموحة (٢ كوب)	جميع أنواع رقائق البطاطس المقلية (الشيبس) و عصائر الخضار المعلبة و المخللات و الخضار المعلبة	الخضار 
--	--	---

اللحوم



اللحوم
المعلبة و
المملحة و
جميع أنواع
اللحوم
المدخنة و
النقانق و
المرتديلا و
المخلل و
السماك
المملح و
التونة
المضاف لها
الملح

اللحوم الطازجة
قليلة الدهون و
يفضل أن تكون
مشوية أو مسلوقة
والتونة المعلبة
في الماء و
المكسرات الغير
مملحة و السلمون
و البيض

الزبدة الغير	الزبدة	الدهون
مملحة و زبدة القول السوداني قليلة الملح و الزيوت النباتية و يفضل التقليل من الدهون قدر المستطاع	المملحة و زبدة القول السوداني و السمن المملح و الصوص و المايونيز و مكعبات مرق الدجاج	

الحلويات الغير مضاف لها الملح، الجلي و الكاسترد	الحلويات أو المعجنات أو الكعك الذي يحتوي على الخميرة أو البيكنج باودر	الحلويات 
--	--	---

العصائر الطازجة و ينصح أيضًا بالتقليل من تناول المشروبات العالية في محتواها من الكافيين كالشاي و القهوة	مشروبات الطاقة و الصودا و الطماطم المعلبة و عصائر الخضار المضاف لها ملح	المشروبات 
جميع الشوربات الطازجة بدون إضافة ملح	الشوربات الجاهزة و سريعة التحضير	الشوربات 

جميع التوابل الغير مضاف إليها الملح، كالفلفل الأسود و الليمون و الخل	التوابل المملحة و الملح	التوابل 
---	-------------------------------	--



الحمية قليلة الملح ليست بالضرورة
قليلة الصوديوم

ما هي نسبة الصوديوم في بعض الأطعمة ؟

نسبة الصوديوم	الكمية	الأطعمة
٠	حبة واحدة	تفاح 
١	حبة واحدة	موز 
١٤٨٢	كوب	صلصة الطماطم المعلبة 
١.٦	شريحة	خبز الحنطة 

١١٦	ملعقة طعام	زبدة مملحة 
١٢٢	كوب	حليب 
٤٦٥	ربع كوب	جبنة بارميزان 
٧.١	كوب	جبنة شيدر 
٢	كوب	عصير برتقال 

٢٢	كوب	فول سوداني غير مملح 
٦٢٦	كوب	فول سوداني مملح 
٩٤	١٠ حبات	رقائق البطاطس (شيبس) 
١٢٩	ملعقة طعام	خردل 
١٥٦	ملعقة طعام	كاتشب 

٧٥	كوب	كولا دايت 
٢	كوب	دقيق السموكان 
٦٤	٩٠ جرام	صدر دجاج 
٤٦٨	٩٠ جرام	تونة معلبة 
٥٥	٩٨٠ جرام	سالمون مطبوخ 
٥٣	٩٠ جرام	ستيك 

١٧.٠٠	٩٠ جرام	سالمون مدخن 
٥.٤	حبة	نقانق 



ملح الطعام و كلوريد الصوديوم، يحتوي على
٤٠% صوديوم



$\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على
(٥٧٥) ملجم من الصوديوم

$\frac{1}{2}$ • ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على (١١٥٠)
ملجم من الصوديوم

$\frac{3}{4}$ • ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على
(١٧٢٥) ملجم من الصوديوم

• ملعقة صغيرة من الملح تحتوي على (٢٣٠٠)
ملجم من الصوديوم

لأن الوعي وقاية ..

إدارة التثقيف الصحي

قسم التغذية العلاجية للأطفال



HEM2.17.000531

