

لا تتناولوا أكثر من 6 جرامات ملح يومياً



الجمعة 2 يونيو 2017 09:06 م

أفادت الجمعية الألمانية لعلاج ضغط الدم والوقاية بأن الملح يعد من المواد الحيوية للجسم، بشرط تناوله بالكمية المطلوبة للجسم

وأوضحت أن الكمية الصحية للملح تتراوح بين 3 و6 جرامات في اليوم، وهو ما يعادل ملعقة صغيرة ممسوحة، وهو ما لا يحدث في الغالب، حيث يتم استهلاك كميات كبيرة من الملح في الأطعمة المصنعة، مثل الأطعمة المجمدة أو النقانق

وفي الغالب لا يمكن التعرف على كمية الملح المضافة للطعام إذا كان مجهزاً خارج المنزل، كما أن عبوات الأطعمة لا تنوّه في الغالب بهذا الشأن بشكل مباشر

ومن جانبها، أشارت خدمة استعلامات المستهلك "aid" الألمانية إلى أنه يمكن معرفة كمية الملح في المنتج عن طريق عملية حسابية صغيرة، وذلك عن طريق ضرب محتوى الصوديوم في 2.5 ليعطي محتوى الملح، على سبيل المثال إذا كان محتوى الصوديوم 0.23 جرام، فإن محتوى الملح يصل إلى 0.575، وذلك بضربه في 2.5 لكل 100 جرام من المنتج

وبدلاً من إضافة مزيد من الملح إلى الطعام يمكن إضافة الأعشاب أو الفلفل الحار بكميات صغيرة، ولا يجوز الاستغناء عن الملح بصورة كاملة، فالصوديوم يعمل على حماية الخلايا من الجفاف، كما أنه ينظم محتوى الماء والأبيض والدورة الدموية