

نصائح لتقليل استهلاك الملح



//1 اقرأ الملصقات

اختر الأطعمة التي تحتوي على نسبة ملح قليلة

//2 طهو الطعام الطازج

تحتوي الأطعمة المُعدة مسبقاً على كمية كبيرة من الملح المضاف مسبقاً

//3 استبدل الملح

باستخدام الأعشاب الطازجة والتوابل لإضفاء نكهة على أطباقك

//4 تجنب الإفراط في التتبيل

خلال الطهو، ابدأ بكمية صغيرة من الملح ثم اضبط الطعام حسب الحاجة. تذوق الطعام قبل إضافة الملح!

التوصيات
اليومية

6-5 جم
كحد أقصى
في اليوم



1 جم من الملح



30 - 40 جم من الجبن

أو
4 شرائح من الخبز

أو
قطعة واحدة من خبز بريوش
أو قطعة واحدة من المعجنات

أو
150 إلى 200 جم من الخضروات المعلبة

أو
وعاء واحد من رقائق البطاطس (60 جم)

أو
6/1 بيتزا

أو
2 شريحة من لحم الخنزير الأبيض أو صدور الدجاج

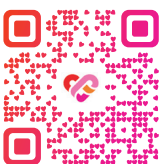
ما مخاطر الإفراط في استهلاك الملح؟



ارتفاع ضغط الدم
مشاكل في الكلى
احتباس الماء
قصور القلب
هشاشة العظام
حصى الكلى

من خلال اتباع عادات غذائية واعية،
فهذا يساهم بشكل فعال في تحسين صحتك.

مناقشة الأمر
مع طبيبك!



Agir pour
le Cœur
des Femmes