



تعليم المريض / مقدم الرعاية

النظام الغذائي 2 جرام صوديوم

توضح هذه المعلومات الأطعمة التي يمكنك تناولها أثناء اتباع نظام غذائي يقتصر على 2 جرام من الصوديوم.

نبذة عن النظام الغذائي 2 جرام صوديوم

الصوديوم هو عنصر معدني يساعد على موازنة سوائل الجسم. وهو موجود في كل الأطعمة تقريبًا. في هذا النظام الغذائي، ستقتصر الكمية الكلية التي تتناولها من الصوديوم في المأكولات أو المشروبات على 2 جرام، أو 2000 ملليجرام (ملجم) يوميًا. تحتوي ملعقة الملح الصغيرة الواحدة على 2300 ملجم من الصوديوم، لذا سيتعين عليك تناول أقل من هذه الكمية يوميًا. يمكن اتباع هذا النظام الغذائي أثناء علاج:

- مرض القلب
- ضغط الدم المرتفع
- أمراض الكلى
- تدهور وظائف الكبد
- الوزن الزائد الناتج عن احتباس الماء في الجسم (مثل تورم الساقين)

فهم مقادير الصوديوم المُدونة على الأغذية المعلبة

يتضمن الجدول التالي مقادير الصوديوم المدونة على الأغذية المُعلبة. يمكن أن يساعدك فهم معنى هذه المقادير على تناول قدر أقل من الصوديوم.

قمنا أيضًا بتضمين عدد الحصص التي يمكنك تناولها كل يوم من هذه الأغذية. ويُعرف هذا بالاستهلاك اليومي الموصى به.

مقدار الصوديوم	المعنى	الاستهلاك اليومي الموصى به
“خالٍ من الصوديوم”	أقل من 5 ملجم من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود
“خالٍ من الملح”	أقل من 5 ملغ من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود
“منخفض الصوديوم”	140 ملجم أو أقل من الصوديوم لكل حصة طعام	يقتصر على 4 حصص يوميًا
“صوديوم منخفض للغاية”	35 ملجم أو أقل من الصوديوم لكل حصة طعام	غير محدود

مقادير الصوديوم الأخرى

فيما يلي بعض مقادير الصوديوم الأخرى التي يمكن العثور عليها على الأغذية المعلبة ومعناها. ربما تحتوي على هذه العناصر على ملح أقل من الأنواع المعتادة لها، ولكن هذا لا يضمن انخفاض الصوديوم بها.

“منخفض الصوديوم”

- يحتوي المنتج على صوديوم أقل بنسبة 25% على الأقل لكل حصة طعام مقارنةً بالنوع المعتاد له.

“صوديوم خفيف” أو “ملح خفيف”

- يحتوي المنتج على صوديوم أقل بنسبة 50 % على الأقل لكل حصة طعام مقارنةً بالنوع المعتاد له.

“غير مملح”، “بدون ملح مضاف”

- تمت معالجة هذه المنتجات بدون ملح، فيما تتم معالجتها بطبيعة الحال بالملح (مثل المقرمشات غير المملحة مقابل المقرمشات العادية).
- ولا يضمن هذا خلو المادة الغذائية من الملح أو الصوديوم.

قراءة ملصقات الحقائق التغذوية

يأتي أغلب الصوديوم الذي تتناوله من الأطعمة والمشروبات المعلبة والمُحضرة، ولذا فمن المهم قراءة ملصقات الحقائق التغذوية للتعرف على محتوى الصوديوم. يأتي ما يقرب من 75% من الصوديوم الذي تتناوله من الأغذية المعلبة وأغذية المطاعم. وعلى الرغم من أن الكثير من الأطعمة المعلبة ليست مملحة المذاق، فلا يزال محتواها من الصوديوم مرتفع. وهناك بعض الأمثلة وتشمل الحبوب والخبز والفطائر.

في ملصق الحقائق التغذوية، يكون محتوى الصوديوم مدرجًا دومًا بوحدة المليجرام لكل حصة طعام. إذا تناولت حصتين من الطعام أو المشروبات، فإنك تحصل على ضعف محتوى الصوديوم. وهذا يعني أن عليك مضاعفة كمية الصوديوم في كل حصة لضعفين.

ويعتبر التحقق من نسبة القيمة اليومية للصوديوم أيضًا طريقة جيدة لمراقبة استهلاك الصوديوم. تنخفض القيمة اليومية للصوديوم عن 2400 ملغ يوميًا. إذا كانت نسبة القيمة اليومية 5% أو أقل، فيعتبر ذلك الغذاء منخفض الصوديوم. وإذا كانت نسبة القيمة اليومية أكثر من 20%، فيعتبر مرتفع الصوديوم. تذكر أنك إذا كنت تتناول أكثر من حصة واحدة من الطعام أو

المشروبات، فستحتاج كذلك لمضاعفة نسبة القيمة اليومية للصوديوم.

وُضعت دائرة حول محتوى الصوديوم في ملصقي الحقائق التغذوية التاليين (انظر الشكل 1). يمكنك مشاهدة الصوديوم بوحدات المليلجرام ونسبة القيم اليومية للصوديوم لكل حصة. يحتوي حساء الدجاج العادي على 37% من القيمة اليومية للصوديوم (890 ملجم)، وهي نسبة مرتفعة. ويحتوي النوع منخفض الصوديوم على 6% (140 ملجم)، ما يجعله الخيار الأفضل.

Regular chicken with noodles soup	Low-sodium chicken with noodles soup
Nutrition Facts 1 serving per container Serving size 8 oz Amount per serving Calories 60 % Daily Value* Total Fat 2g 3% Saturated Fat 0.5g 3% Trans Fat 0g Cholesterol 15mg 5% Sodium 890mg 37% Total Carbohydrate 8g 3% Dietary Fiber 1g 4% Total Sugars 1g Protein 3g Vitamin A 4% Vitamin C 0% Calcium 0% Iron 2%	Nutrition Facts 1 serving per container Serving size 10.75 oz Amount per serving Calories 160 % Daily Value* Total Fat 4.5g 7% Saturated Fat 1.5g 8% Trans Fat 0g Cholesterol 30mg 10% Sodium 140mg 6% Total Carbohydrate 17g 6% Dietary Fiber 2g 8% Total Sugars 4g Protein 12g Vitamin A 30% Vitamin C 0% Calcium 2% Iron 6%

الشكل 1. محتوى الصوديوم في ملصقات الحقائق التغذوية

نصائح لتقليل استهلاك الصوديوم

تناول الطعام في المنزل

- تجنب إضافة الملح إلى الطعام أثناء تحضيره أو على المائدة.
- جرب إضافة الثوم أو البصل أو عصير الليمون الطازج أو الخل البلسمي إلى

الخضروات والسلطات. فهذا سيضيف النكهة للطعام من دون إضافة الصوديوم.

- قم بتتبيل اللحوم أو الدجاج أو الأسماك بالخل البلسمي أو عصير الليمون أو الثوم أو الزنجبيل أو التوابل الأخرى.
- اغسل الأطعمة المعلبة مثل التونة والبقوليات والخضروات قبل تناولها. فمن شأن هذا إزالة بعض الصوديوم.
- إذا كنت تحب الأطعمة الحريفة، فاستخدم الفلفل الحار أو الصلصة الحارة لتتبيل الطعام. استخدم فقط كمية صغيرة من الصلصة الحارة لأن محتواها من الصوديوم مرتفع. ويمكنك أيضًا إضافة مسحوق الفلفل الحار الخالي من الملح إلى الطعام.
- جرب خلطات التوابل الخالية من الملح مثل Mrs. Dash® و Lawry's® Salt-Free 17 Seasoning.
- قم بطهي الوجبات أكثر في المنزل بدلاً من تناول الطعام خارج المنزل. وبهذه الطريقة تستطيع التحكم في مقدار الصوديوم في نظامك الغذائي.
- اصنع مزيجك الخاص من التوابل المطحونة أو جرب هذه الوصفات:

○ الخلطة العجيبة الخالية من الملح

- 2 ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- 1 ملعقة صغيرة من الريحان المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من الأوريغانو المجفف
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق قشر الليمون (أو عصير الليمون المجفف)

○ خلطة التوابل اللطيفة

- 2 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
 - 1 ملعقة صغيرة من المريمية المجففة
 - 1 ملعقة صغيرة من الروزماري المجفف
 - 2 ملعقة صغيرة من البردقوش المجفف
- ضع مكونات أي من الوصفتين في مطحنة الطعام واخلطها جيدًا. ثم احفظ كل خليط في حاوية زجاجية وضع عليها ملصقًا يحددها.

نصائح التسوق

- اقرأ ملصقات التغذية على الأطعمة والمشروبات التي تتناولها.
 - قارن بين الملصقات واختر المنتجات المتحوية على أقل قدر من الصوديوم لكل حصة طعام.
- اختر الأطعمة غير المعالجة، مثل الفواكه والخضروات الطازجة، والحبوب الكاملة (الشوفان، الشعير، الكينوا، والأرز البني)، والبقوليات (الفاصوليا، البازلاء، والعدس). فهذه الأطعمة بطبيعتها منخفضة الصوديوم.
- تحتوي الأطعمة المجمدة بدون صلصات مضافة غالبًا على كمية صوديوم أقل من تلك التي تحتوي على صلصات مضافة. احرص على فحص ملصق التغذية للتعرف على محتوى الصوديوم بالتحديد.
- اختر الخضروات المعلبة المُدُون عليها "بدون ملح مضاف".
- تجنب استخدام بدائل الملح ما لم يسمح لك الطبيب بذلك. فهي قد تحتوي على البوتاسيوم، الذي ربما يكون مضرًا للأشخاص المصابين بأمراض معينة، مثل الفشل الكلوي.
- قيّد كمية الحليب والزبادي والآيس كريم التي تتناولها بحيث تقتصر على 3 حصص (8 أونصات) يوميًا. فهذه الأطعمة تحتوي على كمية عالية

نسبيًا من الصوديوم.

- احرص على فحص ملصقات الطعام على منتجات حلوى البودينغ. فبعضها يحتوي على كمية كبيرة جدًا من الصوديوم.
- احرص على شراء الوجبات الخفيفة غير المملحة، مثل المقرمشات أو المكسرات أو الرقائق.

تناول الطعام في المطاعم

إذا كنت تتناول الطعام في المطاعم، فهناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها لتقليل كمية الصوديوم في طعامك.

- تعتبر الكثير من مأكولات ومشروبات المطاعم غنية بالصوديوم وخاصةً البهارات، مثل المرق والصلصات والتوابل والأطعمة المتبلة.
 - عند تناول الطعام خارج المنزل، اطلب وجباتك بدون هذه الإضافات، أو اطلب وضعها جانبًا.
 - قم بتتبيل السلطات بالزيت والخل بدلاً من التوابل المُحضرة.
 - اطلب تتبيل طعامك بدون ملح أو منتجات ذات محتوى صوديوم مرتفع.
- تلتزم سلاسل المطاعم التي لديها 20 فرعًا أو أكثر بتوفير معلومات غذائية مكتوبة حول عناصر قوائمها، وتشمل السعرات الحرارية والدهون الكلية والسعرات الحرارية الخاصة بالدهون والسكريات والبروتين والصوديوم. ويمكنك الاطلاع على هذه المعلومات على الملصقات أو الإعلانات الموجودة على صواني الطعام أو العلامات أو البطاقات الإعلانية على منافذ الدفع بالمتجر أو المنشورات أو الأكشاك.

اطلب التعرف على المعلومات التغذوية عند تناول الطعام في أحد هذه المطاعم. ويمكنك أيضًا الاطلاع على الحقائق التغذوية على الإنترنت قبل

التوجه إلى المطعم. يمكن أن يساعدك هذا على اختيار الأطعمة والمشروبات الصحية.

الأطعمة الغنية بالصوديوم

فيما يلي قائمة بالأطعمة الغنية بالصوديوم. قيّد استهلاك هذه الأطعمة أثناء اتباع هذا النظام الغذائي. فإنك عند قراءة ملصقات الحقائق التغذوية، ستتفاجأ بكمية محتواها من الصوديوم. تتوفر العديد من هذه المنتجات بأنواع منخفضة الصوديوم، ولذلك حاول استهلاك هذه الأنواع.

مجموعة الأطعمة	عناصر مرتفعة الصوديوم يجب تقييد أو تجنب استهلاكها
منتجات الألبان	• زبدة الحليب • خلطات الكاكاو الفورية، مثل Swiss Miss • الأجبان: الجبنة الأمريكية والزرقاء وجبنة فيتا وبروفولون والجبنة السويسرية وإيدام والجبنة القريش، ما لم تكن بأنواع منخفضة الصوديوم.
اللحوم والأسماك	• اللحوم المدخنة والمقعدة والمجففة والمخللة والمعلبة واللحوم المعالجة المجمدة • شرائح اللحوم الباردة مثل اللحوم المحفوظة والسلامي والمجففة والفرانكفورتر والسجق واللحم المقدد واللحم البقري المضغوط والديك الرومي المحمص العادي • لحوم الكوشر • الرنجة والسردين والكافيار والأنشوفة والتونة المعلبة والسلمون المدخن • المقبلات المجمدة وعشاء التلفاز
النشويات والخبز	• الخبز واللفائف والمقرمشات ذات الملح المضاف • خبز الصودا

● الحبوب الجاهزة للأكل التي تحتوي على أكثر من 20% من القيمة اليومية للصوديوم ● البيتزا ● الرقائق والمقرمشات المملحة	
● الخضروات وعصائر الخضروات المعلبة أو المعلبة في برطمانات ● المخللات ● الزيتون ● الملفوف المخلل ● عصير الطماطم ● صلصة الطماطم العادية ومعجون الطماطم ● الخضروات المجمدة في صلصات الزبدة ● الحساء المُعلب والفوري ● المرق أو حساء لحم البقر	الخضروات وعصائر الخضروات
● توابل السلطات المعلبة في زجاجات ● الأطعمة القابلة للفرد الخاصة بالحفلات، مثل غموس البصل أو الخرشوف والأجبان القابلة للدهن ● الغموس ● مرقات اللحم والصلصات المعلبة ● توابل السلطات المعلبة في زجاجات ● صلصة الصويا وصلصة ورسترشاير وصلصة الفلفل الحار ● أكثر من ملعقة كبيرة واحدة من الكاتشاب ● ملح البصل وملح الثوم والتوابل الأخرى المحتوية على الملح ● صلصة التارتار ● نبيذ الطهي	البهارات
افحص المكونات المدونة على الأطعمة المعلبة لتجنب أيٍّ من هذه المكونات: ● مسحوق الخبز وصودا الخبز (بيكربونات الصوديوم)	متفرقات

- المواد الحافظة، مثل نترات الصوديوم، وفوسفات الصوديوم، وبنزوات الصوديوم
- محسنات النكهة، مثل جلوتامات أحادي الصوديوم
- المُحليات الغذائية، مثل سكرين الصوديوم
- بعض الأقراص المضادة للحموضة (افحص الملصق للتعرف على محتوى الصوديوم)

القائمة النموذجية

تتضمن القائمة النموذجية التالية وجبات يقتصر محتواها من الصوديوم على 2 جرام.

الوجبة	الطعام أو الشراب	كمية الصوديوم (ملغ)
وجبة الإفطار	4 أونصات من عصير البرتقال	0
	بيضة مسلوقة	60
	شريحتان من خبز الحبوب السبعة	260
	ملعقة صغيرة من الزبدة غير المملحة	0
	1 ملعقة كبيرة من المربى أو الجيلي	10
	8 أونصات من الحليب منخفض الدسم	120
	قهوة أو شاي	5
	1 كوب من حساء البازلاء المقسومة	50
وجبة الغداء	شطيرة الديك الرومي:	
	● لفافة صلبة (3 ½ بوصة)	310
	● 3 أونصات من صدر الديك الرومي منخفض الصوديوم	465

80	● 1 ملعقة كبيرة من المايونيز	
65	● ملعقة صغيرة من الخردل	
5	● خس وطماطم	
0	فاكهة طازجة	
15	12 أونصة من الماء الفوار العادي أو المنكه	
160	4 قطع من مقرمشات غراهام	وجبة الظهيرة الخفيفة
10	2 ملعقة كبيرة من زبدة الفول السوداني بدون ملح مضاف	
90	5 أونصات من سمك السلمون المشوي	وجبة العشاء
20	نصف كوب من البروكلي	
50	نصف كوب من الجزر	
5	نصف كوب من الأرز البني	
5	8 أونصات من الشاي المثلج	
65	نصف كوب من الزبادي المجمد	
75	1.5 أونصة من المقرمشات غير المملحة	وجبة مسائية خفيفة
0	فاكهة طازجة	
1925	كمية الصوديوم الكلية بالمليجرام	

معلومات التواصل

إدارة الغذاء والتغذية

212-639-7312

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000

لمزيد من الموارد، يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.mskcc.org/pe للبحث في مكتبتنا الإلكترونية.

Gram Sodium Diet - Last updated on January 23, 2021-2
جميع الحقوق مملوكة ومحفوظة لمركز Memorial Sloan Kettering لعلاج السرطان