



## الملح وشيوع ارتفاع ضغط الدم بين الشباب،

يدخل الملح في غالبية الأطباق التي نتناولها ويعتبر الصوديوم العنصر الرئيسي في الملح وهو على الرغم من كونه ضروري لعمل الخلايا والتحكم بضغط الدم، إلا أنه يؤسس لمشاكل صحية عندما يدخل الجسم بكميات زائدة. تكمن الخطورة في ارتفاع ضغط الدم أنه مرض قد لا تبدو عوارضه عند صاحبه ما يجعله يتعايش معه دون علاج

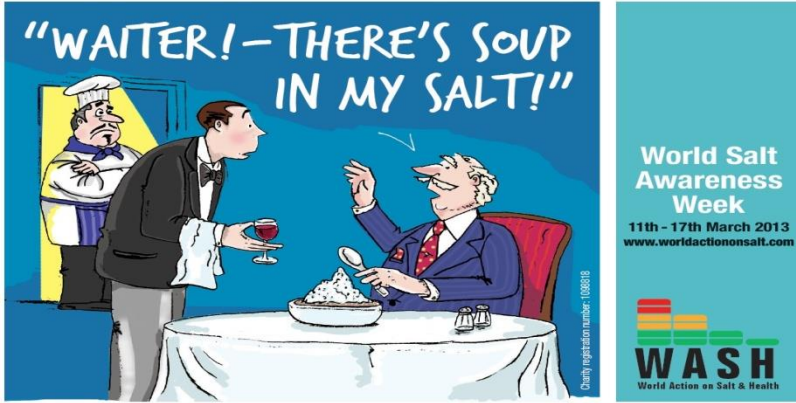


### المخاطر الصحية للملح

- تشير منظمة الصحة العالمية إلى أن أمراض القلب والشرابين هي السبب الأول والرئيس للوفيات في العالم، وتؤكد أن ارتفاع ضغط الدم هو الخطر الأول المؤدي لارتفاع نسبة الوفيات لا سيما في الدول النامية.
- تؤدي الزيادة في استهلاك الملح إلى ارتفاع في ضغط الدم في معظم الحالات. وتكمن المشكلة في عدم وجود عوارض لارتفاع ضغط الدم، غير أنه يتسبب غالباً بجلطات ويؤدي إلى أمراض في القلب، فضلاً عن أمراض الكلى.
- تفيد الدراسات العلمية أن ١٤% من الإصابات بمرض سرطان المعدة مرتبط بزيادة في استهلاك ملح الصوديوم.
- في أمريكا، معظم السكان يتناولون كمية من ملح الطاولة تفوق الكمية التي يحتاجها الجسم والموصى بها من قبل منظمة الصحة العالمية.
- في بريطانيا، يستهلك ٧٠% من الأطفال كميات من الملح تفوق الحد الأقصى المسموح به، والمقدر بملعقة شاي صغيرة يومياً. ويعاني ثلث البريطانيين من ارتفاع ضغط الدم. يأتي الخبز والمعجنات المصنوعة من الحبوب في الدرجة الأولى كمصدر لكميات الملح الكبيرة التي يتناولها الأطفال على وجه الخصوص.
- تفيد دراسات المركز الطبي للجامعة الأمريكية أن متوسط الاستهلاك اليومي من الملح للفرد في لبنان يبلغ ٧,١٨ غرام أي بزيادة حوالي ١٩,٧% عن الحد الأقصى المسموح به، وترصد ٦٨٠ حالة وفاة سنوياً بسبب الإفراط في تناول الملح.

ما هي الكمية الموصى بها من ملح الطاولة؟

- يحتاج الجسم لعنصر الصوديوم الموجود في ملح الطاولة، وتقدر منظمة الصحة العالمية الكمية الموصى باستهلاكها لسد حاجات الجسم بـ ٣,٩ غرام ملح /اليوم. بينما تبلغ الكمية القصوى الموصى بعدم تجاوزها من ملح الطاولة ٦ غرام باليوم، أي ما يقارب ملعقة شاي صغيرة.



أمثلة على أكلات عالية الملوحة

- الأطعمة المجمدة والمعلبة على انواعها، الشوربا المعلبة الجاهزة، البيتزا، الصلصات الجاهزة والمعلبة لا سيما الصويا منها...
- مصادر الملح المستهلك:
  - ١٠% من الملح متواجد بشكل طبيعي في الأطعمة،
  - ٧٥% من الملح يضاف للطعام أثناء تصنيعه، مع الإشارة إلى أن كمية كبيرة من ملح الصوديوم تصلنا من خلال أطعمة غير مالحة المذاق مثال الخبز والأجبان.
  - الباقي (١٥%) من الإضافات على الطاولة أو أثناء طهي الطعام

ما هو دور مديرية حماية المستهلك في مراقبة كمية الملح في الطعام

- يقتصر دور السلطات المحلية، لا سيما مديرية حماية المستهلك، على مراقبة تطبيق المواصفات القياسية لمختلف الأطعمة المصنّعة، وليس من قوانين تسمح بمراقبة الأكلات الجاهزة التي تقدمها المطاعم . فعلى سبيل المثال، تحدد المواصفة الخاصة بالأجبان الكمية القصوى المسموح بها من الملح، وليس من مواصفة تحدد كمية الملح في المنقوشة. ولو لم يتم تحلية الجبنة (إزالة الملح) قبل استعمالها في المنقوشة فقد تصل كمية الملح الموجودة في المنقوشة وحدها للكمية القصوى الموصى بعدم تجاوزها للفرد من الملح في اليوم.
- خلاصة: على المستهلك التدخل في طريقة طهي الطعام ليحمي صحته من المخاطر الناجمة عن استهلاك الملح بكميات زائدة.

## كيف أتعرف على الأطعمة المالحة؟

- اقرأ اللصاقة وابحث عن عبارة "القيمة اليومية من الملح=%DV= Daily Value of sodium" تحت خانة القيمة الغذائية للمنتج = nutrition fact، فإن كانت %DV لا تتجاوز الـ ٥% فهذا المنتج قليل الملح، وإن بلغت الـ ٢٠% فما فوق فهو منتج مالح أو عالي الملوحة.

## كيف أتجنب تناول الملح الزائد؟

- تناول الأطعمة المطهية في المنزل يخلصك من نسبة كبيرة من الملح الموجود في الأطعمة الجاهزة
- تحضير الأطعمة باستعمال الخضار الطازجة، اللحوم الطازجة وليس المعلبة أو المجمدة، وإضافة الأعشاب
- الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم تخفف من التأثير السلبي لملاح الصوديوم على ضغط الدم. من هذه الأطعمة: الخضار الورقية والفواكه.
- البهارات والأعشاب المجففة (spices) تخفف من الحاجة لإضافة الملح، استبدل الملح بالبهار على طاولة الطعام
- في حال تناول الأطعمة المعلبة، اغسلها جيدا قبل تناولها
- اقرأ اللصاقة على الأطعمة الجاهزة وراقب الكميات المذكورة عن الصوديوم وملح الطعام

## المراجع المعتمدة:

<http://www.who.int/dietphysicalactivity/reducingsalt/en/>

<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/salt.aspx>

<https://www.nhlbi.nih.gov/hbp/prevent/sodium/sodium.htm>

<http://www.medicaldaily.com/cdc-salt-intake-guidelines-were-wrong-most-people-no-great-benefit-dramatically-reducing-dietary>

<http://www.bbc.com/news/health-26513014>

<http://hyper.ahajournals.org/content/63/4/641.full>

<http://www.aub.edu.lb/news/2013/Pages/salt-aubmc.aspx>

[http://www.fda.gov/for\\_consumers/consumerupdates/ucm181577.htm](http://www.fda.gov/for_consumers/consumerupdates/ucm181577.htm)

[http://www.cdc.gov/salt/pdfs/salt\\_stats\\_media.pdf](http://www.cdc.gov/salt/pdfs/salt_stats_media.pdf)

<http://www.cdc.gov/features/dssodium/>

[http://www.wcrf-uk.org/research/cancer\\_statistics/salt.php](http://www.wcrf-uk.org/research/cancer_statistics/salt.php)

<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2006004/article/sodium/4148995-eng.htm>

مواصفة قياسية لبنانية رقم ٢٠٠١:٢٢٣، جبن عكاوي، مؤسسة المقاييس والمواصفات اللبنانية-ليبونور

<http://www.worldactiononsalt.com/awarenessweek/World%20Salt%20Awareness%20Week%202014/115976.html>

<http://www.aub.edu.lb/fm/vmp/research/Pages/lash-pub-abs.aspx>

[http://ec.europa.eu/2FF2BDC6-5711-4B23-B307-5A4C76303C6D/FinalDownload/DownloadId-E3E04C655E4B8563BE65C28C3DF6DFA9/2FF2BDC6-5711-4B23-B307-5A4C76303C6D/health/nutrition\\_physical\\_activity/docs/salt\\_report1\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/2FF2BDC6-5711-4B23-B307-5A4C76303C6D/FinalDownload/DownloadId-E3E04C655E4B8563BE65C28C3DF6DFA9/2FF2BDC6-5711-4B23-B307-5A4C76303C6D/health/nutrition_physical_activity/docs/salt_report1_en.pdf)