

الغذاء والملح وما بينهما

على الأغذية المعلّبة تظهر القيمة الغذائية للمنتج. تشمل هذه كمية الملح (الصوديوم) في كل مائة جرام من الغذاء. ننصح بإجراء مقارنة واختيار الأطعمة التي تحتوي على أقل نسبة من الصوديوم، ويفضّل أن تكون هذه أقل من 300 ملج من الصوديوم لكل مائة جرام.

إن كان الملح ضاراً، فلنُصِف مسحوق الحساء

يحتوي مسحوق الحساء على كمية كبيرة من الصوديوم، وعليه فإنه يُستحسن خفض استخدامه قدر الإمكان. كذلك الأمر في ما يتعلّق بالصلصات الجاهزة، صلصة الصّويا وخططات التوابل.

إن كان الملح مضرّاً، لنسعمل إذن بدائل الملح منخفضة الصوديوم

تقوم بدائل الملح منخفضة الصوديوم عادة على البوتاسيوم الذي يطألب المعالجون بالدياليزا بالإقلال من استهلاكه. البدائل إذن ليست عادةً حلاً جيداً لمُح الملح الطعام.

الطعام منخفض الملوحة لا طعم له!

ليس ذلك صحيحاً بناتاً! فالمُح ليس التابل الوحيد. يمكننا تنبيل الطعام بتوابل عدة وتوابل عشبية. على سبيل المثال: الفلفل الأسود والفلفل الأبيض، البيريكا الحلوة والبيريكا الحارة، الكُمون والقرفة. كما يمكننا استخدام الثوم والبصل، الخلّ والليمون. هذا، إضافة إلى التوابل العشبية كالبيقدونس والكزبرة والسُّبْت والرَّيحان التي يمكن إضافتها كذلك، لكن بكمية محدودة نتيجة احتوائها للبوتاسيوم.

ملح الطعام، الذي يحتوي على الصوديوم، هو عنصر بالغ الأهمية للجسم. مع ذلك، فإن استهلاكه الفائض، وهو أمر شائع في النظام الغذائي الغربي بما في ذلك في إسرائيل، يمكن أن يؤدي إلى تشديد العطش وإلى تراكم السوائل في الجسم وارتفاع ضغط الدم.

علي المعالجين بالدياليزا الحرص على نظام غذائي منخفض الملوحة لتجنب التراكم الزائد للسوائل بين كل علاج وعلاج.

تُروج بعض الأساطير حول النظام الغذائي منخفض الملوحة، ما صحَّتها؟

توقَّفت عن استعمال المملّحة، هذا يعني أن نظامي الغذائي منخفض الملوحة

يميل الكثيرون للاعتقاد بأن التقليل في استخدام المملّحة أو التوقُّف عن استخدامها أثناء تناول الطعام أو الطهي، هو أهم خطوة في الطريق إلى اتباع نظام غذائي منخفض الملوحة. صحيح أن التقليل في استخدام الملح أثناء الوجبات والطهي يلعب دوراً هاماً، إلا أن مصدر الملح الرئيسي في غذائنا لا يأتي من المملّحة، بل من الطعام المعالج الذي نستهلكه، كالأطعمة الجاهزة مثلاً والأطعمة السريعة ووجبات المطاعم والسَّات والمعجنات والمخلّلات والزيتون والجبن والنقانق والمكسّرات.

الطعام برأبي غير مالح، وهذا يعني أنه منخفض الملوحة

لا يمكن اعتبار الشعور بأن الطعام مالح أم لا مؤشراً دقيقاً على كمية الملح الموجودة فيه، فحاسة الذوق تتكيف مع كمية الملح التي نستهلكها. فإن كنا من المقلّين في استهلاك الملح، نشعر بكل كمية ملح تصاف، أما من اعتاد على الطعام المالح، فلا يشعر باختلاف الملوحة حتى إن أضافوا إلى طعامه نصف مملّحة! القدرة على التكيف مع مستويات استهلاك مختلفة من الملح تمكّننا من التقليل تدريجياً في استخدام الملح، ما يتيح تكيفاً تدريجياً لغذاء أقل ملوحة دون إحداث تغيير كبير في مذاقه.

لا يمكن معرفة كمية الملح في الطعام





طريقة التحضير:

نخلط كل المكونات في وعاء كبير، وصحتين!

القيمة الغذائية للوجبة الواحدة (4 ملاعق كبيرة)

113 سعرة حرارية، 7 ج كاربوهيدرات، 2.5 ج بروتين، 8 ج دهن، 230 ملج بوتاسيوم، 60 ملج فوسفور، 100 ملج صوديوم.

تعادل كل وجبة من السلطة المذكورة وجبة خضروات أو فواكه في قائمة الغذاء اليومية.

تناسب هذه التبولة المصابين بالسكري. تعادل كل وجبة شريحة خبز من حيث كمية الكربوهيدرات.

نقدم لكم فيما يلي مثالاً على استخدام أعشاب التتبيل المختلفة بحد أدنى من الملح في سلطة غنية بالنكهة، تحتوي على نسبة منخفضة من الملح والپوتاسيوم.

سلطة تبولة بالملفوف

التبولة سلطة يعشقها الكثيرون في منطقتنا. لكن، ولأنها تقوم على البقدونس الغني بالبوتاسيوم، فإن تناولها على نحو اعتيادي ليس بالأمر اليسير على المعالجين بالدياليزه. دعونا نُجرِّ إذن بعض التعديل على تبولتنا، فنحوّل البقدونس من مركّب أساسي إلى تايل فقط، ونحوّل الملفوف إلى المركّب الأساسي في السلطة. النتيجة – سلطة زكية ومُنعشة.

المكونات

(لحوالي 8 وجبات – 32 ملعقة كبيرة، كل وجبة 4 ملاعق كبيرة)

- رُبْع ملفوف أبيض كبير، منظّف ومقطّع قطعًا صغيرة (450 ج)
- 10 عيدان بقدونس مقطّعة قطعًا صغيرة (20 ج).
- 4 وحدات بصل أخضر مقطّعة قطعًا صغيرة (60 ج).
- نصف كوب برغل منقوع في مياه دافئة مدّة نصف الساعة ومُصفّى.
- ربع كوب (30 ج) صنوبر مقلي بعض الشيء.
- عصير ليمونة كبيرة.
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون.
- ربع ملعقة صغيرة ملح، فلفل أسود حسب الرغبة.



أهمية التغذية لدى المعالجين بالدياليزه

تُشيرت في الآونة الأخيرة نتائج بحث أجري في إسرائيل بين المعالجين بالدياليزه بيّنت أن حوالي نصف المعالجين يعانون سوء التغذية، أي أنهم لا يأكلون ما يتطلّبه جسمهم. الحرص على حالة تغذية سليمة أمرٌ في غاية الأهمية لكل إنسان، وللمعالجين بالدياليزه على وجه الخصوص. لا بد من تلقّي استشارة منتظمة من اختصاصية التغذية التابعة لمعهد الدياليزه فيما يتعلّق بنظام الغذاء بما يتفق وحاجة كل فرد.

نُفرو HP: غذاء طبي يستعمل لإثراء غذاء المعالجين بالدياليزه، وهو مشمول في سلّة الصحة – بتوصية من الطاقم المعالج.



לתגובות, הערות, שאלות והצעות ניתן לפנות

לטל קמינסקי רוזנברג - דיאטנית - kaminskital@hotmail.com