هكذا تقللين من استعمال ملح الطعام



للإكثار من الملح في الطعام أضرار يومية على صحتك، تتراوح بين ارتفاع ضغط الدم وهشاشة العظام إلى احتباس الماء والانتفاخ. فقلّلي من الملح في طعامك، لأنّه إن زاد يتحول إلى سُمٍّ زُعَاف.

يؤكد العلماء والباحثون أنّ هناك علاقة وطيدة بين استهلاك الإنسان للملح وارتفاع ضغط الدم. وتزايد ضغط الدم هو أحد أسباب أمراض القلب. ويمكن أن ينتج عن كثرة تناول الملح الإسهام في إصابة الإنسان بمرض السكري، الكاتراكت، مرض الكليتين، هشاشة العظام، وسرطان المعدة. ويزيد الملح أيضاً من انتفاخ بعض المناطق في الجسم واحتباس الماء فيها.

قلّلي من الملح في الطعام:

هناك إجراءات عديدة يمكنك اتخاذها لتفادي أضرار الملح، وذلك بالتقليل من كميات الملح في طعامك. وهنا نقترح عليك بعض الخطوات الفعالة والناجحة:

- تعلمي أن تتذوقي طعامك: دائماً تذوقي طعامك قبل إضافة الملح إليه. إذا كنت من النوع الذي اعتاد أن يضيف الملح إلى طعامه، فدائماً مدّي يدك إلى طعامك قبل أن تمديها نحو صحنك، وتعلّمي أن تستمتعي بمذاق الطعام من دون ملح. وسرعان ما ستكتشفين كيف أنّ الملح يغطي على الطعم الحقيقي اللذيذ للأطعمة، وستتعلمين أن تستمتعي بالطعم الأصلي.

- اقتصدي في استعمال الملح: هناك طُرق عديدة لكي تقتصدي في استعمال الملح، أثناء طهو الطعام في البيت وعلى مائدة طعامك وأيضاً عند تناول الطعام في المطاعم. إذا استعملت الملح فاستعمليه بحذر. بعض الأطعمة مثل الشوربة فعلاً تبدو ألَذّ عند إضافة القليل من الملح إليها. إذا كنت تسعين إلى التقليل من الملح وليس الاستغناء عنه تماماً، وأنّ ذلك سيُحسّن طعم الأكل، فعليك برَشّ القليل من الملح على يدك ثمّ بعد ذلك ضعيه على الأكل. وذلك حتى تعرفي مقدار الملح قبل إضافته.

- في المطبخ، توقفي عن إضافة الملح إلى طبخك إلا إذا كان ذلك ضرورياً جدّاً. مثلاً، إذا كنت تحضرين وصفة ما، فاستعملي فقط نصف كمية الملح التي توصيك الوصفة باستعماله. وأضيفي بعض التوابل بدل الملح.

- على مائدة الطعام، لا تقتربي من المّلاحة، وإذا كنتِ تحاولين فقط التقليل من الملح، فرشّي رشّة واحدة كحد أقصى. ولا تنسي أنّ الكثير من أنواع المرق والمخللات تحتوي على كميات كبيرة من الملح.

- اطلبي السلطات والبطاطس في الفرن بدل البطاطس المقلية، وعند الأكل خارج البيت اطلبي من المطعم عدم تمليح البطاطس. تجنبي الأطعمة التي تعرفين أنها مملحة. وانتبهي، فإنّ أطعمة مثل المخللات والمحمّصات ورقائق البطاطس المقلية، كلها تحصل على نكهتها المغرية بفضل الملح المضاف إليها بكثرة.

- عند البقّال، تعلمي أن تقرئي ما كُتب على علب الطعام وأغلفته. وانتبهي خاصة إلى كمية الصوديوم في ما ستشترينه. يمكنك أيضاً أن تقرئي العناصر والمكونات، ولكن ذلك سيخبرك فقط عن ما إذا كان هناك ملح في الطعام أم لا وليس عن كمية الملح فيه.

- يجب أن تكوني واعية بما تحتوي عليه الأطعمة المصنعة والجاهزة، وخاصة تلك التي يُكتب عليها "قليلة الدسم"، فغالباً ما يتم تعويض النكهة الضائعة مع تقليل الدسم بإضافة المزيد من الملح.

- اقرئي الإرشادات الموجودة على أغلفة الأطعمة، واختاري تلك التي كُتب عليها قليلة الصوديوم، أو من دون ملح مُضاف. يمكن أن ترتفع كمية ما يحتوي عليه طعامك من ملح من دون أن تنتبهي إلى ذلك، بينما تخلطين مجموعة من الأطعمة مع بعض. فالملح يختبئ في أطعمة قد لا تشكّين فيها، منها بعض الأطعمة الحلوة، والخبز والجبن وحبوب الإفطار، وحتى المشروبات التي تحتوي على قهوة. لذا، قلّلي من تناول الأطعمة المصنّعة، فبهذا ستقللين كثيراً من احتمالات أن تتناولي ملحاً من دون أن تعرفي بذلك.

- استبدلي وعوضي، هناك مجموعة من البدائل اللذيذة للملح، والتي يمكنك إضافتها إلى طعامك لتساعدك على الابتعاد عن الملح. ومنها، الأعشاب الطازجة والمجففة، التوابل الجيدة والطازجة والجديدة، الليمون الحامض الطازج، الثوم الذي تم تقطيعه حديثاً.

- الخضار واللحوم الطازجة، تأكدي من أنك تقتنين كلّ شيء طازج، وأنك تستهلكين ما تقتنينه، بينما لا يزال محتفظاً بنكهته الممتازة. تأكدي من أنك تخزنين بشكل جيّد ما تقتنينه حتى يحافظ على نكهته قوية وطازجة.

- يمكن لورق الغار والزعتر وعصير الليمون والفلفل الأسود أن تُغيّر طعام اللحوم والدجاج، بإعطائه نكهات رائعة تُغنيك عن الملح. ويمكنك كذلك أن تستعملي الصّوص الحار أو الصلصة الحارة لإعطاء الأكل نكهة متميّزة من دون ملح.

- عند رغبتك في تناول وجبات صغيرة بين الأكل، حاولي استبدال المأكولات المملحة، مثل رقائق البطاطس بالخضار والجزر والحمّص.

- لا تبدئي، إذا كنتِ تعرفين أنكِ لا تستطيعين الاكتفاء بتناول قطعة واحدة من رقائق البطاطس، فلا تأكلي حتى القطعة الأولى. ويُحَبّذ ألا تشتري كيس البطاطس من الأساس. تذكري أنّ أغلب قراراتك الغذائية تتخذينها في حل البقال أو في السوبرماركت، وذلك أكثر بكثير مما تتصورين. لذا، اتخذي قرارات صحية. وإذا تناولت القليل من شيء مالح وأردت أن تتوقفي، فتناولي القليل من شيء آخر مُحايد الطعم. اشربي بعض الماء أو كلي قضمة من خضار معيّن أو خبز.

- ابحثي عن بدائل، اعلمي أنك إذا قررت أن تقللي الملح في طعامك، فإنّ أمامك الكثير من الخيارات، فهناك منتجات خالية من الملح أو قليلة الملح، منها رقائق البطاطس والزبدة والشوربة المعلبة.

- تقاسمي عاداتك الجديدة مع الآخرين، شجعي أفراد أسرتك والمحيطين بك على أن يفعلوا مثلك وأن

يقللوا من الملح في طعامهم. وأبعدي الملاحة عن مائدة طعامكم. وقدّمي لهم الوجبات الخفيفة غير مملحة. وفي الحفلات قدمي لهم مكسرات وبطاطا غير مملحة. وفي الحفلات قدمي لهم مكسرات وبطاطا غير مملحة. ومن الأفضل أيضاً أن تشرحي للآخرين، لماذا تُقللين من الملح في طعامك، وبيّني لهم ما هي الفوائد الصحية لذلك.