

## مفاجآت مذهشة عن كمية الملح في طعامنا



### ترجمة حفصة جودة

يحتبئ الملح في أماكن مثيرة للدهشة، فعندما ننظر إلى الخبز؛ نجد أن شريحة واحدة من الخبز الأبيض من مخبز "Oven Brick Specialty Arnold" تحتوي على كمية من الصوديوم (160ملغ) أكثر من 20 رقاقة من بطاطس شركة "Classic Kettle Utz" (120 ملغ).

متوسط البالغين في أمريكا؛ والذين يستهلكون حوالي 3400 ملغ من الصوديوم يوميًا، أي أكثر بـ 1000 ملغ من النسبة اليومية لموصى بها (2300 ملغ)، لا يعرفون أن 70% من الصوديوم المستهلك موجود بالفعل في الطعام قبل أن يصل إلى المائدة، والكثير من الصوديوم (العنصر الرئيسي في ملح الطعام) قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم، العامل الرئيسي للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

ولوجود الصوديوم في جميع أنواع الأغذية المحفوظة، اقترحت الحكومة الفيدرالية الأمريكية لأول مرة مجموعة من المبادئ التوجيهية للصناعات الغذائية للحد منه، هذه القواعد اختيارية، لكن المدافعين عن الصحة يقولون أنها مهمة لأنها تحدد معيارًا وطنيًا لتناول الصوديوم؛ للمرة الأولى.

لست بحاجة للانتظار حتى يتم تنفيذ مبادئ الملح التوجيهية، لنلقي نظرة على بعض الأطعمة التي تختارها وتؤدي إلى زيادة الملح في طعامك دون أن تدري.



1- 160 ملغ

معلقة كبيرة من كاتشاب هاينز

أي ما يعادل 6 رقائق من بسكويت "Triscuits" أو 12 رقاقة من بطاطس "Original Ruffles"



2- 540 ملغ

حصة واحدة من شرائح الديك الرومي المشوية المصنعة “ Turkey Roasted Oven Mayer Oscar Breast”

أيهما يحتوي على كمية ملح أكثر: 2 أوقية من الديك الرومي أم 27 رقاقة من بسكويت “Its-Cheez”؟  
والإجابة هي: يحتوي الرومي على ضعف كمية من الصوديوم الموجودة في “Its-Cheez”



3- 1410 ملغ

شطيرة البيض مع اللحم والجبن السويسري من “Bros Einstein”.  
تعتبر المطاعم من أكثر المجرمين فتگا، ليس فقط في وجبات العشاء، فهذه الشطيرة تقدم لك في  
وجبة الإفطار أكثر من نصف الحصة المسموحة لك يوميًا، بينما تحتوي سلطة “Pain Bon Au”  
النباتية على 720 ملغ من الصوديوم.



4- 1250 ملغ

عبوة متوسطة من البطاطس المقلية في “Curly s’Arby”

هذه العبوة التي تزن 170 غرام تقريبًا، تحتوي على ما يقرب من نصف كمية الصوديوم اليومية الموصى بها، بمقارنتها مع نفس العبوة من “s’McDonald” والتي تزن 111 غرام، لكنها تحتوي على 190 ملغ فقط من الصوديوم.



5- 1830 ملغ

وجبة الدجاج المقلية من “Man Hungry“

وأخيراً وليس آخراً، وجبات العشاء أمام التلفاز والتي تنتهي بتناول البطاطس المهروسة والذرة والكعك، وجميعهم يشكلون حوالي 80% من الحصة المسموح بها يومياً.

المصدر: نيويورك تايمز

رابط المقال: <https://www.noonpost.com/12219/>