

احذر .. " الأطعمة الجاهزة .. قنابل موقوتة " !



الاثنين 19 يناير 2015 12:01 م

حذّر المركز الألماني لحماية المستهلك من أن الأطعمة الجاهزة والوجبات السريعة تعد بمثابة قنابل أملاح موقوتة؛ حيث أنها تحتوي على كميات كبيرة من الملح الذي يؤدي الإفراط في تناوله إلى ارتفاع ضغط الدم والتعرض لخطر الأزمات القلبية والسكتات الدماغية □ وأشار المركز، الذي يتخذ من مدينة ميونيخ مقراً له، إلى صعوبة اكتشاف محتوى الملح بهذه الأطعمة من خلال فحص العبوة؛ نظراً لأن المصنعين ملزمون فقط بذكر محتوى الصوديوم عليها، وليس محتوى ملح الطعام .

وأوضح المركز أنه يمكن احتساب كمية ملح الطعام الموجودة بهذه الأطعمة من خلال ضرب كمية الصوديوم المدونة على العبوة في 2.5؛ فمثلاً إذا كان أحد الأطعمة المجمدة يحتوي على 14ر1 غرام من الصوديوم، فهذا يعني أنه يحتوي على 85ر2 غرام من ملح الطعام، مع العلم بأنه لا يجوز تناول أكثر من 5 غرامات من ملح الطعام يومياً، وذلك وفقاً لبيانات منظمة الصحة العالمية □