

كيف تتعرفين على كمية الملح في الأطعمة المحفوظة



الأربعاء 22 أكتوبر 2014 12:10 م

حدّر "مركز حماية المستهلك" الألماني من أن تناول أكثر من 6 جرامات من ملح الطعام يومياً (تعاادل ملعقة شاي) يشكل ضرراً بالغاً للقلب والدورة الدموية، فهذه الكمية تتسبب في رفع ضغط الدم وتزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية □

وأضاف المركز أنه يمكن للمستهلك معرفة محتوى الملح في المواد الغذائية من خلال بيانات القيم الغذائية المدونة على أغلفة المنتجات، مشيراً إلى أن كمية الملح تختبئ في قيمة الصوديوم الذي يعد من الأملاح المعدنية المكونة بشكل أساسي لملح الطعام، وفقاً لما ورد بوكالة الأنباء "الألمانية".

وأوضح المركز أن كل جرام من الصوديوم يكافئ ٢.٥ جرامات من ملح الطعام، لذا على سبيل المثال، إذا كانت بيانات القيم الغذائية الموجودة على غلاف طعام ما تشير إلى أنه يحتوي على 3 جرامات من الصوديوم، فهذا يعني أن القيمة الغذائية لملح الطعام في هذا الغذاء تبلغ ٧.٥ جرام من ملح الطعام □