

الصوديوم والبوتاسيوم

كلما زاد معدل تناول الفرد للملح (كلوريد الصوديوم) زاد ارتفاع ضغط الدم لديه. ويستهلك كل الأمريكيون تقريباً وبصورة مؤكدة الكثير من الملح أكثر من حاجتهم. وينصح بتخفيض المتناول من الملح لتقليل خطر ارتفاع ضغط الدم. والمحافظة على ضغط الدم في المعدل العادي يقلل من خطر تعرض الأفراد لأمراض القلب التاجية والسكتة وهبوط القلب وأمراض الكلى. وسيصاب الكثير من الأمريكيين البالغين بارتفاع ضغط الدم في حياتهم. وتغيير نمط الحياة يمكن أن يمنع أو يؤخر ظهور ضغط الدم المرتفع ويمكن أن يقلل من ارتفاع ضغط الدم . وتشمل هذه التغييرات تخفيض المتناول من الملح وزيادة تناول البوتاسيوم وفقد وزن الجسم الزائد وزيادة النشاط البدني وتناول الغذاء الصحي.

Discussion

الملح هو كلوريد الصوديوم ، وتدرج بطاقات الأغذية الصوديوم أكثر من محتوى الملح. وعند قراءة جدول الحقائق التغذوية في المنتج الغذائي يجب النظر إلى محتوى الصوديوم. فالأغذية منخفضة الصوديوم (أقل من 140 ملجم أو 5% من الجرعة اليومية) تكون منخفضة الملح. والشكل 4 يوضح المصادر الشائعة للصوديوم الموجود في الأغذية. ويشكل الملح الطبيعي الموجود في الأغذية حوالي 10% من إجمالي المتناول بينما حرية استخدام الملح (إضافة الملح على المائدة أو أثناء الطبخ) يضيف كمية أخرى من 5% - 10% من إجمالي المتناول. ويأتي حوالي 75% تقريباً من الملح المضاف بواسطة المصنعين إضافة إلى أن الأغذية من محلات خدمة الأطعمة يمكن أن تكون عالية المحتوى من الصوديوم. ومن المهم قراءة بطاقات الأغذية ومعرفة محتواها من الصوديوم لأنها تختلف ربما بعدة مئات من المليجرامات في الأغذية المشابهة. فمثلاً محتوى حساء الطماطم العادي من الصوديوم 700 ملجم في الكوب الواحد في علامة تجارية بينما هو في علامة تجارية أخرى 1.100 ملجم في الكوب الواحد. وبالتالي قراءة البطاقات ومقارنة محتوى الأغذية من الصوديوم وشراء العلامات منخفضة الصوديوم يمكن أن تكون طريقة لتقليل إجمالي المتناول من الصوديوم (راجع الجدول 15 أمثلة عن هذه الأغذية).

وتفضيل الفرد للملح غير ثابت فبعد تناول الأغذية منخفضة الملح لفترة من الوقت فإن تذوق الملح يشهد انخفاضاً. واستخدام منكهات يمكن أن ترضي ذوق الفرد. ورغم أن بدائل الملح المحتوية على كلوريد البوتاسيوم يمكن أن تكون مفيدة لبعض الأفراد إلا أنها مؤذية للمصابين بحالات مرضية محددة ويجب على هؤلاء الأفراد استشارة ممارس صحي قبل تناول بدائل الملح. وحرية استخدام الملح مستقرة تماماً حتى عند تقديم أغذية منخفضة الصوديوم أكثر من الأغذية المتأولة عادة. وعند تقديم منتجات منخفضة الصوديوم للمستهلكين فإنهم لا يضيفون إليها الملح لتعويض انخفاض الصوديوم حتى وإن كان متوفراً، ولهذا فإن أي برنامج لتقليل استهلاك الملح لدي الجمهور يجب أن يركز أولاً على تقليل الملح المستخدم أثناء تصنيع الأغذية وفي التعبير في اختيار الأغذية (أغذية طازجة و أقل

تصنيعاً ومنخفضة الصوديوم) والتجهيز. وتقليل الملح المتناول واحدة من عدة طرق يمكن أن يلجأ إليها الأفراد لخفض ضغط دمهم. والعلاقة بين الملح المتناول وضغط الدم هي علاقة مباشرة ومتقدمة دون بداية مرئية. وكلما ارتفع تناول الفرد للملح المتناول ارتفع ضغط دمه. وتخفيض ضغط الدم للمعدل العادي يقلل من خطر السكتة وأمراض القلب وهبوط القلب وأمراض الكلى. واستهلاك أغذية غنية بالبوتاسيوم هو قياس غذائي آخر لتخفيض ضغط الدم. وتقلل الأغذية الغنية بالبوتاسيوم أيضاً من تأثير الملح على ضغط الدم ويمكن أن تقلل من خطر تكون حصى في الكلى وربما تقلل من فقد العظام مع تقدم السن. والجرعة الموصى بتناولها من البوتاسيوم للمراهقين والبالغين هي 4.700 ملجم في اليوم والجرعة الموصى بتناولها من البوتاسيوم بالنسبة للأطفال من 1-3 سنوات هي 3.000 ملجم في اليوم، ومن سن 4-8 سنوات هي 3.800 ملجم في اليوم، ومن سن 9-13 سنة هي 4.500 ملجم في اليوم ويجب أن يأتي البوتاسيوم من المصادر الغذائية . والفواكه والخضراوات الغنية بالبوتاسيوم ومولدات البيكربونات التي تؤثر في الاستقلاب الحمضي – القاعدي والذي يمكن أن يقلل من خطر تكون حصى الكلى وفقد العظام. وتشمل الفواكه والخضراوات الغنية بالبوتاسيوم الخضراوات الورقية والخضراوات الجذرية. وأيضاً تحتوي اللحوم واللبن ومنتجات الحبوب على البوتاسيوم ، لكن ربما لا يكون لها نفس التأثير على الاستقلاب الحمضي – القاعدي . والمصادر الغذائية للبوتاسيوم موضحة في الجدول 5 والملحق B-1 .

التوصيات الرئيسية
• استهلك أقل من 2.300 ملجم (حوالي ملعقة شاي من الملح) من الصوديوم في اليوم • اختر وجهاز الأغذية بالقليل من الملح ، وفي نفس الوقت استهلك الأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الفواكه والخضراوات .
التوصيات الرئيسية لمجموعات سكانية محددة
• الأفراد المصابين بضغط الدم المرتفع والسود ومتوسطي الأعمار والبالغين الكبار : ألا يزيد الاستهلاك عن 1.500 ملجم من الصوديوم في اليوم وتلبية البوتاسيوم الموصى به (4.700 ملجم في اليوم) من الأغذية .

اعتبارات للمجموعات السكانية المحددة

الأفراد المصابين بضغط الدم المرتفع والسود ومتوسطي الأعمار و كبار البالغين : بعض الأفراد يكونون أكثر حساسية للملح من الآخرين ويشمل المصابين بضغط الدم المرتفع والسود ومتوسطي الأعمار وكبار البالغين. وذلك لأن السود لديهم نقص نسبي في البوتاسيوم المتناول وانتشار واسع لارتفاع ضغط الدم وحساسية للملح ، وهذه المجموعة السكانية الفرعية يمكن أن تستفيد من زيادة المتناول الغذائي من البوتاسيوم. ويمكن أن يخفض البوتاسيوم الغذائي من ضغط الدم ويقلل تأثير الملح على ضغط الدم في بعض الأفراد. ورغم أن بدائل الملح المحتوية على كلوريد البوتاسيوم يمكن أن

تكون مفيدة لبعض الأفراد إلا أنها مؤذية للمصابين بحالات مرضية محددة ويجب على هؤلاء الأفراد استشارة ممارس صحي قبل تناول بدائل الملح.

الجدول 15: معدل محتوى الصوديوم في أغذية مختارة

معدلات محتوى الصوديوم في أغذية مختارة متوفرة في سوق التجزئة. وهذا يوضح أهمية قراءة بطاقات الأغذية ومعرفة محتوى الأغذية من الصوديوم والتي يمكن أن تختلف حتى عدة مئات من المليجرامات في نفس الغذاء .

المجموعة الغذائية	حجم الحصة	المعدل (ملجم)
الخبز (كل الأنواع)	اونصة واحدة	95-210
البيتزا المجمدة والجبن	4 أونصة	450-1200
الخضراوات المجمدة (كل الأنواع)	نصف كوب	2-160
تتبيلة السلطة والدهون العادية (كل الأنواع)	2 ملعقة شاي	110-505
صلصة	2 ملعقة شاي	150-240
حساء (الطماطم) مسترجع	8 أونصة	700-1260
عصير الطماطم	8 أونصة	340-1040
شرائح البطاطا	أونصة 28.4 غرام	120-180
شرائح التورتيا	أونصة 28.4 غرام	105-160
البرتسل	أونصة 28.4 غرام	290-560