



## DIETARY

### حمية قليلة الملح

لجنة توعية و تثقيف المرضى  
Patient & Family Education Committee

مستشفى الدكتور سليمان فقيه  
DR. SOLIMAN FAKEEH HOSPITAL



مستشفى الدكتور سليمان فقيه  
المملكة العربية السعودية، ص.ب. ٢٥٣٧، جدة ٢١٤٦١  
هاتف: ١٦٥٥٠٠٠ - ١٦٥٣٠٠٠ فاكس: ١٦٠٨٠١٣  
بريد إلكتروني: administrator@drfakeehhospital.com  
www.drfakeehhospital.com

## تقريباً ٢-١ جرام من الصوديوم في اليوم

### نصائح عامة

١. تجنب استعمال الطعام المعبأ المحتوي على مواد حافظة كالصوديوم أونيترات الصوديوم أو بيكربونات الصوديوم. ٢. تجنب تناول الطعام السريع أو الطعام الجاهز للأكل (الذي يحتوي على أملاح عالية). ٣. لاتبصيف الملح أثناء تحضير الطعام. ٤. تجنب استخدام مكعبات أو بودرة مرقة اللحم أو الدجاج أو السمك أو الخضار

مجموعات الطعام	المسموح	المنوع
الحليب ومنتجاته	١-٢ كوب كامل أو منزوع الدسم للشرب أو الطبخ	لين- حليب بالملح -حليب مخفوق
البيض	حصص في اليوم أو ٢-٤ حصص كبديل للحم (يفضل ٣ بيضات في الأسبوع)	أنواع البيض المطهوه بالملح
اللحم، السمك، الدواجن	١-٢ حصص بحجم علبة الكبريت خالي من الملح طازج أو مجمد و الموجود في القائمة التي لا بد تجنبها	المعلبة، المملحة، المدخنة، البلوبيف، المطبوخة، المضاف إلي ه الملح، اللانسون، الدواجن و الأسماك و الحارو الصدفيات التتبلة المبردة، و اللحوم المنلجة.
الأجبان	١-٢ حصص من جبنة كوتاج (غير مملحة) أو كيديل للحم	جميع أنواع الأجبان ما عدا غير المملحة كوتاج.
الشورية	الشورية المطهوه بغير ملح أو المطهوه بالأطعمة المسموحة.	الشورية المعلبة، مستخلص اللحم التجاري ومرقة المكعبات.
الخضروات	٢-٤ حصص طازجة- مجمدة- معلبة ومحضرة بدون ملح (ماعدا المنوعة) الكرفس- سبانخ- ثفت- كرنب و خدد ٣ مرات في الأسبوع.	الخضروات المعلبة والبازلاء المجمدة والفاصوليا البيضاء الشامية أو أي خضار محضرة أو مطبوخ بالملح.
البطاطس و بدائلها	الكميات المرغوبة خالية من الملح- بطاطس- أرز- مكرونة وسباجيتي	
الخبوب	مطبوخ من غير ملح- الخبوب المطحونة أو الكاملة الأرز المنفوخ- القمح المنفوخ والقمح الممزق وحبوب الإفطار المصنوع بالقمح.	
الخبز	٣-٦ حصص خبز سواء (أبيض- كامل القمح-الصامولي والفرنسي) أي خبز خالي من الملح والبيكنج صودا والبيكنج باودر.	أكثر من ٦ حصص من الخبز العادي وأي خبز يحتوي على من الملح بيكنج صودا وبيكنج باودر.
زبدة و مرجرين	الكمية المحددة أه المرغوبة الخالية من الملح أو الزبدة الحلوة.	زبدة و مرجرين ملح.
فواكهه	حصىن أو أكثر من الفواكه الطازجة أو المجمدة أو المعلبة أو المطبوخة.	
حلويات	الكبك أو البسكويت المصنوعة من غير ملح أو بيكنج باودر النشفا وأرز بالحليب خالي من الملح و بكمية الحليب المسموحة والحلويات المصنوعة من جيلاتين سادة.	الآيس كريم التجاري-معجنات الكبك-خلطات الكبك - قطر الذرة الحلى.
المشروبات	شاي-القهوة وبدائلها-الكاكاو ماعدا المحضر بالطريقة الهولندية و ٤-٨ ملاعق شاي من الكريمة الخفيفة أو الحامضة.	جميع للمشروبات الغازية ماعدا المسموحة- المياه المعدنية.
أطعمة أخرى	سكر أبيض-عسل-جلي خالي من المواد الحافظة- الدهون النباتية- زيت السلطة والفانيليا.	
متنوعات		المنتجات الختوية على ملح بيكنج صودا و بيكنج باودر.