

Vascular
Medicine Program

Low Salt Shopping Guide

www.aubmc.org



Our lives are dedicated to yours

Choose

Breads & Cereals

- Enriched white & whole-wheat bread, dry & cooked cereals, cereal bars, unsalted crackers & breadsticks, and homemade breadcrumbs.
- Rice, pastas, cracked wheat.
- Some sweet biscuits.

Milk products and cheeses

- Milk (prefer the low fat).
- Yogurt (prefer the low fat).
- All low salt white cheeses.
- Unsalted Labni (prefer the low fat).
- Ice-cream (prefer the low fat), fruited yoghurt, rice pudding.

Meat, poultry and fish

- Fresh or frozen meat, poultry and fish.
- Eggs.

Fruits & Vegetables

- All fresh, frozen and low salt canned vegetables & canned fruits, dried fruit, ready prepared fruit, snacks, fruit salad.
- Low salt vegetables.
- Juices.

Fats

- Unsalted butter or margarine, and low salt salad dressings.
- Oils.
- Low salt peanut butter.

Miscellaneous

- Low salt condiments (ketchup, chili sauce, mustard).
- Garlic and onion powder, herbs, spices.
- Lemon and vinegar.
- Unsalted seeds, nuts, popcorn and chips.
- Jell-O.

Go easy on

Breads & Cereals

- Bread rolls and crackers with salted toppings.
- Biscuit mixes and commercially prepared rice and pastas.
- Quick breads made with baking powder / baking soda such as biscuits, muffins, waffles.
- Cakes, cheesecakes.
- Arabic sweets, pancake ready mixes.
- Mana'eesh and Pizzas.

Milk products and cheeses

- Malted and chocolate milk.
- Cheese spread and processed cheeses.
- Ice-cream; most pastry or cream based deserts.
- Hot chocolate made with milk or cream.

Meat, poultry and fish

- Smoked, cured, salted or canned meat, fish, or poultry including cold cuts, ham, sausages and sardines.
- Frozen breaded meats.

Vegetables

- Canned and pickled vegetables.
- Commercially prepared vegetable mixes.
- Canned tomato paste.

Fats

- Salted butter or margarine, and salted salad dressings.
- Olives.

Miscellaneous

- Canned and dry soups, bouillon, salted crackers, chips, salted seeds, ketchup, mustard, commercial sauces (steak sauce, barbecue sauce, regular and light soya sauce) and pickles.
- Celery salt and onion salt.
- Commercially prepared thyme (Zaatar) and kishkek.
- Salted popcorn and nuts.
- Confectionary: fudge, chocolate, toffee, sweets.

Read labels

Sodium free

Only a trivial amount of sodium per serving.

Very Low sodium

35 mg or less per serving.

Low sodium

140 mg or less per serving.

Reduced sodium

Foods in which the level of sodium is reduced by 25%.

Light or Lite in sodium

Foods in which the sodium is reduced by at least 50%.

Follow these tips

1. Remember that each 1000 milligrams (mg) is 1 gram of sodium.
2. Consume no more than 5 grams of salt daily, which are equivalent to 2 grams of sodium.
3. Read the package label carefully. Less sodium doesn't mean the food is low in sodium.
4. Avoid items that have sodium content of 500 mg or more per serving.
5. Check if salt is listed in the first five ingredients. If so, the item will likely be too high in sodium.
6. Compare food labels of similar products and choose the one lower in sodium.

Lebanese high salt food items:

Mana'eesh, salted nuts, kishek, olives, pickles and makdous.

For more information, go to www.vmp.aub.edu.lb

اقرأ بطاقة بيانات الأغذية

خال من الصوديوم

يحتوي على كمية قليلة جداً من الصوديوم في كل وجبة.

كمية الصوديوم قليلة جداً

يحتوي على 35 مغ من الصوديوم أو أقل في كل وجبة.

كمية الصوديوم قليلة

يحتوي على 140 مغ من الصوديوم أو أقل في كل وجبة.

الصوديوم مخفف

أطعمة تحتوي على صوديوم مخفف بنسبة 25%.

صوديوم لايت

أطعمة تحتوي على صوديوم مخفف على الأقل بنسبة 50%.

اتبع النصائح التالية

1. تذكر أنّ كل 1000 مغ من الملح هو 1 غ من الملح.
2. لا تتناول أكثر من 5 غرام من الملح يومياً، ما يعادل 2 غرام من الصوديوم.
3. اقرأ بطاقة بيانات الأغذية بشكل دقيق. إذا كان الصنف يحتوي على ملح أقل، فهذا لا يعني أنه قليل الملح.
4. تجنب الأصناف التي يتعدى محتوى الصوديوم فيها لكل وجبة الـ 500 مغ.
5. إذا كان الملح المذكوراً ضمن أول خمسة مكونات في اللائحة، فهذا يعني أن محتوى الصوديوم في الصنف مرتفع.
6. قارن بطاقات البيانات مع أصناف مختلفة من المنتج نفسه، واختر الصنف الذي يحتوي على أقل نسبة من الصوديوم.

بعض المواد الغذائية اللبنانية الغنيّة بالملح:

خبز مرقوق، مناقيش، بزورات مملّحة، كشك، زيتون، مخللات، ومكدوس.

خذ القليل من التالي

الخبز والحبوب

- لفائف العجين المملحة والبسكويت المملح.
- مزيج البسكويت والأرز والمعكرونة المعلبة والجاهزة للأكل.
- منتجات الخبز المصنوعة من بايكنغ باودر أو كربونات الصودا مثل البسكويت والكعك والفطائر والوافل وغيرها.
- الكيك وكعك الجبن (تشيز كيك).
- معظم الحلويات أو الحلويات العربية، مثل البقلاوة والقطايف والمعمول والكنافة وخططات الحلوى الجاهزة والبسكويت المحلي.
- المناقيش والبيتزا.

منتجات الألبان والأجبان

- الحليب المملت (حليب الشعير) والحليب بالشوكولا.
- الأجبان المصنعة والقابلة للدهن.
- المثلجات والحلويات المصنوعة من الكريمة.

اللحوم والدواجن والأسماك

- اللحوم والدواجن والأسماك المدخنة أو المقعدة أو المملحة أو المعلبة، وذلك يشمل شرائح اللحم الباردة كالمرتديلا والنقانق والسردين.
- اللحوم الجاهزة المثججة والمغطاة بالكعك أو الطحين.

الخضار

- الخضار المعلبة والمخللة.
- خليط الخضار المحضرة خارج المنزل.
- معجون الطماطم المعلب.

الدهون

- الزبدة أو المارجرين المملحة وصلصات السلطة الجاهزة والمملحة.
- الزيتون.

غيرها

- الشوربة المعلبة والجافة ومرق اللحم والدجاج ورقائق البطاطس (التشيبيس) والبذور المملحة والكاتشب والخردل وصلصات الجاهزة (صلصة ستيك، وصلصة الشواء باربيكيو، وصلصة الصويا العادية وقليلة الدسم...) والمخللات.

اختر ما يلي

الخبز والحبوب

- الخبز الأبيض وخبز القمح الكامل، ورقائق الحبوب الجافة والمطبوخة، والبسكويت وأعواد الخبز غير المملحة، والعجين المحضّر في المنزل.
- الأرز والمعكرونة والبرغل.
- بعض البسكويت المحلى.

منتجات الألبان والأجبان (يفضّل أن تكون قليلة الدسم)

- حليب.
- لبن.
- الجبنة البيضاء قليلة الملح.
- اللبنة غير المملّحة.
- المتلجات واللبن مع الفاكهة وبودنغ الأرز.

اللحوم والدواجن والأسماك

- اللحوم والدواجن والأسماك الطازجة أو المجمّدة.
- البيض.

الخضار والفاكهة

- كل الخضار والفاكهة الطازجة والمجمّدة والمعلّبة قليلة الملح، والفاكهة المجففة، ووجبات الفاكهة الجاهزة، وسلطة الفاكهة.
- الخضار قليلة الملح.
- العصائر.

الدهون

- الزبدة أو المارجرين غير المملّحة، وصلصات السلطة قليلة الملح.
- الزيوت.
- زبدة الفول السوداني قليلة الملح.

غيرها

- الصلصات قليلة الملح (الكاتشب والحر والخردل).
- الثوم والبصل المجفّفان، والأعشاب، والتوابل.
- الليمون والخل.
- البذور والبوشار ورقائق البطاطس والمكسرات غير المملّحة.
- الجلو.

برنامج طب الشرايين
والأوعية الدموية
دليل التسوق
للأطعمة
القليلة الملح

www.aubmc.org



AMERICAN UNIVERSITY of BEIRUT MEDICAL CENTER

المركز الطبي في الجامعة الأميركية في بيروت

كلنا سلامة صحتكم