

## 5 عناصر صديقة للكلى عوضاً عن الملح!



يقوم الكثير من الأشخاص بإضافة الملح إلى الطعام لإعطائه نكهة فتصبح الوجبة أكثر لذة، فالمح يظهر النكهات الحقيقية للأكلات سواء أكانت خضروات أو لحوم وأحياناً المكسرات المحمصه، وإهماله يجعل طعم طعامك سيئاً ويصبح صعباً على براعم التذوق الاستمتاع به.

يعد الملح مصدرًا لليود، وهو عنصر غذائي يساعد في تنظيم عمل الغدة الدرقية وينظم توازن السوائل في الجسم، ومع ذلك، فإن الشيء الوحيد الذي يمكن أن يجعل هذا المكون نفسه عدوًا لصحتك هو محتواه من الصوديوم، والذي يمكن أن يؤدي عند تناول الكثير منه، إلى ارتفاع ضغط الدم ومشاكل في الكلى وأمراض القلب على المدى الطويل.

وفقاً لمنظمة الصحة العالمية، فإن 1.5 جرام إلى 2.3 جرام من ملح الطعام آمن في اليوم، ومع ذلك، إذا كنت قلقاً بشأن تناول الصوديوم، فراجع أفضل 5 بدائل صديقة للكلى من ملح الطعام، نستعرضها فيما يلي وفقاً لموقع [timesnownews](https://www.timesnownews.com).

## ملح البحر

يتم الحصول على ملح البحر من مياه البحر المتبخرة، وهي مجموعة متنوعة غير مكررة من الملح المخصب بالمعادن، متوفر بألوان وأصناف مختلفة، يضفي نكهة مميزة على طعامك ويساعد على تقليل استخدام ملح الطعام العادي.

وفيما يتعلق بالفوائد الصحية، فإن ملح البحر يعزز المناعة، ويساعد في التعافي من نزلات البرد، ويعزز فقدان الوزن.

## ملح الهيمالايا الورد

اكتسب الملح الورد في الهيمالايا شعبية هائلة مؤخرًا بسبب قيمته الغذائية، فهذا الصنف يضم 84 معدنًا، للحفاظ على توازن درجة الحموضة في الجسم، وإدارة مستويات السكر في الدم، وتحسين نوعية النوم وإبطاء الشيخوخة، فيوصي الخبراء بتناول منتظم ومحدود من ملح الهيمالايا الورد.

## الخميرة الغذائية

قد يبدو الأمر غريبًا، ويمكن استخدام الخميرة المعطلة بدلاً من ملح الطعام، وهي مصدر جيد لفيتامينات ب وحمض الفوليك، وتضيف نكهة مميزة للطعام وغالبًا ما يعتمد عليها النباتيون للحصول على نكهة تشبه الجبن في الطعام.

## الملح الصخري

يوجد غالبًا في مناجم الملح والرواسب المعدنية تحت الأرض، بلورات الملح الصخري هي أفضل بديل لملح الطعام العادي، فيرتبط تناولها بإدارة ضغط الدم وتحسين صحة الجهاز الهضمي وكذلك تعزيز عملية التمثيل الغذائي أيضًا.

## ملح الهيمالايا الأسود

مع نكهته المنعشة المميزة، يعتبر ملح الهيمالايا الأسود المعروف باسم كالا ناماك، إضافة شهيرة في عصير الليمون المنعش وسلطات الفاكهة، كونه مكونًا منخفض الصوديوم، فهو يساعد على تنظيم ضغط الدم، ويحسن البصر ويساعد على الهضم.