

## Kif Tista' Tnaqqas il-Melħ fid-Dieta Tiegħek

- ▶ Evita li żżid il-melħ waqt it-tisjir jew fuq il-mejda.
- ▶ Il-melħ tal-baħar u dak kristalliżżat ukoll irid jintuża mill-inqas għax huwa wkoll ta' periklu għas-saħħa.
- ▶ Evita li tuża affarijiet oħra biex iżżid it-togħma mielħa fl-ikel bħal dadi, *gravy* u *soy sauce*.
- ▶ Biex iżżid it-togħma fl-ikel uża ħwawar friski, iffriżati jew nixfin; kif wkoll ħwawar li jagħtu togħma pikkanti fl-ikel, tewm, bżar, ħall jew meraq tal-lumi.
- ▶ Ikel li jittiekel barra mid-dar mit-*takeaways*, *canteen*, kaffetteriji u ristoranti jista' jkollu livell għoli ta' melħ.
- ▶ Staqsi għal platt b'anqas melħ mis-soltu jew billi taqra t-tikketti tal-ikel u tevita l-ikel fid-dieta tiegħek li fih wisq melħ.



Tagħrif miġbur minn Ms Petra Mallia  
Disinn ta' Mr Stefan Attard



 **Direttorat għall-Promozzjoni  
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**  
5B, The Emporium, Triq C. De Brocktorff, Msida MSD 1421 Malta.  
Tel: 2326 6000, Fax: 2326 6104, [www.ehealth.gov.mt](http://www.ehealth.gov.mt)



Ministeru għas-Saħħa,  
l-Anzjani u Kura fil-Komunità

© 2009 Reprinted 2011

II-MELħ  
u  
Saħħntek 

 **Direttorat għall-Promozzjoni  
tas-Saħħa u Prevenzjoni tal-Mard**

## Il-Melħ u s-Saħħa Tiegħek

Minħabba l-effetti negattivi fuq is-saħħa, il-ġisem tagħna għandu bżonn biss ammont żgħir ta' melħ. Hafna melħ jista' jikkawża pressjoni għolja li tista' twassal għal mard tal-qalb u puplesija. Il-konsum ta' hafna melħ jista' jżid ir-riskju tal-ostjoporozī (tmermier tal-għadam) minħabba t-telf tal-kalcju. Hafna melħ fid-dieta huwa ukoll marbut mal-kanċer tal-istonku, l-obezità u żieda fis-sintomi tal-ażma.

Biex ma nżidux dawn ir-riskji fis-saħħa tagħna, huwa essenzjali li nnaqqsu l-ammont ta' melħ fid-dieta. L-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO) tirrakomanda konsum totali ta' mhux aktar minn 5 grammi ta' melħ kuljum. Dan l-ammont huwa ftit anqas minn kuċċarina.



## Il-Melħ u l-Ikel Tiegħek

Hafna mill-ikel li nieklu digà għandu l-melħ miżjud ġo fih. L-ammont ta' melħ jiddependi fuq it-tip ta' ikel. Ikel bħal bejken, ġobon, perżut, zalzett, ikel ta' malajr li jkun mielaħ, sopop tal-pakketti, zlazi mixtrija lesti u dadi tal-istokk kollha għandhom livell għoli ta' melħ waqt li ikel bħal laħam u ħut frisk, frott u ħaxix, għaġin, ross u ġobon/ġbejniet friski magħmula mill-ħalib xkumat bla melħ (*plain cottage cheese*) huma iktar baxxi fil-melħ.

Waqt ix-xirja huwa importanti li taqra t-tikketti tal-ikel biex tkun taf jekk prodott hux għoli jew baxx fil-melħ. Xi kultant fuq it-tikketti tal-ikel issib il-kelma sodju minflok melħ. Dawn MA JFISSRUX l-istess haġa. Il-melħ huwa magħmul mis-sodju u l-*chloride*. Jekk prodott ikollu miktub l-ammont ta' sodju għal kull 100g, trid tagħmel multiplikazzjoni bi 2.5, biex tkun taf l-ammont ta' melħ li hemm ġo fih.

**Sodju X 2.5 = MELĦ**  
**2 grammi Sodju x 2.5 = 5 grammi Melħ**

## Il-Melħ u t-Tisjir Tiegħek

Waqt it-tisjir ipprova żżidx melħ mal-ikel. Ftakar li digà hemm il-melħ f'bosta tipi ta' ikel. Billi l-melħ jagħti toghma lill-ikel, irridu nnaqqsu gradwalment sabiex il-bidla fit-toghma ma tkunx kbira. Tip ta' ikel ieħor bħal ħwawar aromatiċi, basal, tewm, bżar u bżar ikkulurit, karfus u meraq tal-lumi kollha jistgħu jżidu iktar toghma fl-ikel minflok il-melħ.

Meta tibda tnaqqas il-melħ fl-ikel, għal bidu l-ikel jista' jibda jtiehem heġu, iżda wara ġimghatejn jew tliet ġimghat tibda ssir iżjed sensitiv/a għal inqas melħ fl-ikel. B'hekk tkun tista' tieħu gost bit-toghma tajba naturali tal-ikel.

## Il-Melħ u l-Ikel ta' Barra

Meta tiekol barra, ma tkunx taf kemm ikun hemm melħ fl-ikel li ordnajt. Biex tnaqqas l-ammont ta' melħ fid-dieta tiegħek, tista' tagħzel dak it-tip ta' ikel fuq il-*menu* li normalment ma jkollux hafna melħ jew inkella staqsi lill-kok biex juża inqas melħ waqt li qed jipprepara l-platt tiegħek