

## It-Tikketti tal-Ikel u l-Melħ

Permezz tat-tikketti tal-ikel, tista' ssib jekk prodott għandux livell baxx, medju jew għoli fil-melħ. Xi kultant fuq it-tikketti tal-ikel issib il-kelma sodju minnflok melħ. Dan għaliex il-melħ huwa magħmul mis-sodju u l-*chloride*. Il-lista t'hawn taht tista' tgħinek meta tiġi biex taqra it-tagħrif nutrizzjonali għal melħ u sodju.

	Ammont ta' Melħ għal kull 100g	Kemm tista' Tiekol
<b>Baxx</b>	0.25g jew inqas kull 100g	Kul hafna minn dawn
<b>Medju</b>	0.25g – 1.25g kull 100g	Kul ftit kultant
<b>Għoli</b>	1.25g jew iktar kull 100g	Evita dawn kompletament

	Ammont ta' Sodju għal kull 100g	Kemm tista' Tiekol
<b>Baxx</b>	0.1g jew inqas kull 100g	Kul hafna minn dawn
<b>Medju</b>	0.1g – 0.5g kull 100g	Kul ftit kultant
<b>Għoli</b>	0.5g jew iktar kull 100g	Evita dawn kompletament

Referenza: Assoċjazzjoni tal-Pressjoni (UK), 2009

Avolja dan il-fuljett jittratta fuq il-melħ u s-sodju, xorta trid toqgħod attent għal ammont ta' xaħam u zokkor meta taqra t-tikketti tal-ikel.

Tagħrif miġbur minn Petra Mallia  
Disinn ta' Stefan Attard

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



Gvern ta' Malta

Ministeru tas-Saħha,  
l-Anzjani u Kura fil-Komunità

# L-Ikel, il-Melħ u l-Pressjoni fid-Demm



Reprint 2010



## L-Ikel, il-Melħ u l-Pressjoni fid-Demm

Il-pressjoni għolja hija dik il-forza tad-demm fuq l-arterji meta l-qalb tkun qiegħda tħabbat.

Il-qalb tħabbat billi tagħmel il-kuntrazzjonijiet u tirrilassa. Il-pressjoni fid-demm hija iktar għolja meta l-qalb tkun fil-kuntrazzjoni milli meta tkun qiegħda rilassata. Huwa minħabba dan li t-tabib jew l-infermiera, jieħdu żewġ miżuri meta jieħdulek il-pressjoni. Dawn iż-żewġ miżuri jissejhu bħala:

**Pressjoni ta' Fuq (Systolic)** – Dik il-pressjoni ta' meta l-qalb tagħmel kuntrazzjoni biex tmexxi d-demm madwar il-ġisem.

**Pressjoni t'Isfel (Diastolic)** – Dik il-pressjoni ta' meta il-qalb tkun rilassata.

Normalment dawn huma miktubin bħala

eż.  $\frac{120 \text{ mmHg}}{80}$  (ta' Fuq)  
(t'Isfel),

fejn jintqal li l-pressjoni huwa '120 fuq 80 millimetru Merkurju'.

Avolja m'hemmx bażi fissa bejn pressjoni normali u pressjoni għolja, ġeneralment pressjoni taħt 130/85 mmHg ikun meqjuż normali.

## Il-Pressjoni Għolja

Il-pressjoni għolja (bl-Ingliż imsejha *hypertension*), hija kundizzjoni komuni fil-Gżejjer Maltin. Ir-riskju tal-mard tal-qalb jew ta' puplesija huwa tlett darbiet iktar għoli f'dawk il-persuni li jbatu minn pressjoni għolja milli f'dawk li għandhom pressjoni normali. Il-pressjoni għolja għandha tiġi kkontrollata minħabba li tista' twassal għal mard tal-kliwi u l-ħsara fl-għajnejn.

## Biex Tiġi l-Pressjoni Għolja?

Il-konsum ta' ħafna melħ jista' jwassal għal pressjoni għolja. Iżda hemm fatturi oħrajn li jistgħu jżidu l-iżvilupp tal-pressjoni għolja. Dawn il-fatturi huma:

- ▶ Ċertu mard bħal tat-Thyroid u l-kliwi;
- ▶ Piż żejjed;
- ▶ Nuqqas ta' eżercizzju fiżiku;
- ▶ Konsum ta' ħafna alkohol.

Xi nies ikollhom bżonn jieħdu l-mediċini biex tiġi kkontrollata l-pressjoni tagħhom. Ma għandekx tibda tiehu jew twaqqaf dawn il-mediċini mingħajr parir ta' tabib!

## Il-Pressjoni Għolja u l-Melħ

It-tnaqqis tal-konsum ta' melħ huwa mod immedjat kif tista' tbaixxi l-pressjoni kif ukoll tnaqqas ir-riskju tal-mard tal-qalb u puplesija. Skond l-Għaqda Dinjija għal Azzjoni dwar il-Melħ u s-Saħħa (WASH), it-tnaqqis tal-konsum ta' melħ għal 2.5 grammi kuljum, jista' jnaqqas bi kwart ir-riskju ta' puplesija jew attakk tal-qalb.

**L-adulti m'għandhomx jieklu iżjed minn 5 grammi ta' melħ kuljum u t-tfal għandhom jieklu ħafna inqas minn dan l-ammont!**

ħafna mill-melħ li nieklu jiġi mill-ikel ipproċessat eż. ikel lest jew *takeaways*. Il-bqija tal-melħ li nieklu huwa miżjud mat-tisjir jew fuq il-mejda.

Biex tipprova tnaqqas l-ammont ta' melħ fid-dieta tiegħek, tista' ssegwi l-lista t'hawn taħt biex issir taf liema ikel huwa għoli jew baxx fil-melħ.

## Ikel li huwa għoli fil-melħ. Għandek tillimita l-konsum ta' dan l'ikel.

- Inċova
- Perżut
- Lewż bil-melħ
- Bacon
- Ħut immellaħ
- Żebbuġ
- Laham u ħut affumikati
- Estratt tal-ħmira eż. marmite
- Patata Moqlija (*jekk bil-melħ miżjud*)
- Għaġin irqiq bil-melħ (*Noodle snack pots*)
- Tiġieġ jew ħut bil-panura (*eż. chicken nuggets*)
- Ħaxix fis-salmura eż. basal tal-pikles, ġardiniera, kappar u tadam mqadded
- Soy sauce
- Pakketti melħin (*eż. crisps*)
- Gamblu
- Dadi tal-istokk u buillon
- Gravy
- Salami
- Ġobon

## Ikel fejn jista' jkollok bżonn taqra t-tikketti biex issir taf jekk għandhomx ħafna melħ

- Baked beans
- Zlazi għat-tisjir
- Ikliet mixtrija lesti
- Gallettini
- Crisps
- Sopot
- Burgers
- Għaġin mimli
- Sandwiches
- Ċerejali
- Zlazi mixtrija lesti
- Zalzett
- Hobż u prodotti tal-hobż
- Pizza
- Ikel tal-bott
- Kejkijiet u pasti
- Patata bil-panura
- Ketchup tad-tadam

## Ikel li huwa baxx fil-melħ. Għandek tiekol aktar minn dan l-ikel.

- Għaġin u ross
- Lewż mingħajr melħ
- Fromage frais
- Ċerejali (*bla melħ miżjud*)
- Popcorn bla melħ miżjud
- Legumi eż. pizelli, fażola u għads
- Ċerejali mghollija (*Porridge oats*)
- Zlazi magħmula fid-dar (*bla melħ miżjud*)
- Hobż magħmul fid-dar (*bla melħ miżjud*)
- Ġobon baxx fil-melħ eż. mozzarella u emmental
- Ġobon/ġbejniet friski magħmula mill-halib xkumat bla melħ
- Frott u ħaxix
- Couscous
- Bajd
- Żerriegħa
- Ħut frisk
- Yoghurt
- Laham u tjur friski

Referenza: Għaqda Dinjija għal Azzjoni dwar il-Melħ u s-Saħħa (WASH), 2008