



چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟



از محصولات بدون نمک اضافی استفاده کنید. از سوپ ها و غذاهای کنسرو شده کم سدیم و بدون چربی استفاده کنید.

جهت کاهش محتوای نمک (سدیم)، سبزیجات و لوبیای کنسرو شده را پیش از مصرف زیر آب بشوید.

تهران ، شهرک غرب فاز ۵ خیابان سیمای ایران ،نبش فلامک جنوبی

تلفن : ۶-۸۸۳۶۹۸۶۲

فاکس : ۸۸۵۷۱۰۸۱

Website : www.laleh-hospital.com

پمفلت مددجو

واحد آموزش و ارتقای سلامت بیمارستان لاله

(بهار ۱۳۹۶)



همبرگر، ژامبون، سوسیس، هات داگ و گوشت های دودی

غذاهای کنسرو شده و آب میوه های حاوی نمک

پنیرها



غذاهای آماده و تجاری با بیش از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر واح غذایی

چاشنی های نمک دار اضافه شونده به گوشت، نمک های طعام و MSG

سس مایونز، سس های سالاد

من چه کار دیگری می توانم انجام بدهم؟

از گذاشتن نمک بر سر سفره پرهیز کنید.

از جایگزین های نمک (با تایید پزشک خود) مانند آبلیمو، نارنج و ادویه ها استفاده کنید.

از آجیل های بدون نمک استفاده کنید.



ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

منابع سدیم کدام هستند؟

منشاء بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن است. به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چراکه به شما می گویند که در محصول مربوطه چه قدر سدیم وجود دارد.

در این قسمت فهرستی از موادی که حاوی میزان بالایی از سدیم هستند ذکر شده است که شما باید میزان مصرف آنها را در غذای خود محدود کنید:

نمک (کرید سدیم یا NaCl)

مونوسدیم گلوتمات (MSG)

جوش شیرین

پودر نان پزی (پیکینگ پودر)

دی سدیم فسفات

هر ترکیبی که در نام خود دارای سدیم یا Na می باشد.

من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

غذاهای نمک دار

ماهی دودی، نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری و یا منجمد. همچنین ماهی کنسرو شده

در روغن تن ماهی نمک دار

چرا باید من مصرف سدیم (نمک) خود را محدود نمایم؟

نمک همان کلرید سدیم است. سدیم یک عنصر مورد نیاز برای سلامتی شما بوده و شما باید همواره میان آب و سدیم بدن خود، تعادل برقرار نمایید. وجود مقدار زیاد آب یا مقدار زیاد سدیم در بدن، این تعادل را از بین می برد. زمانی که شما سالم هستید، کلیه های شما جهت حفظ این تعادل میان آب و سدیم، سدیم اضافی را دفع می نماید.

ویژگی بد سدیم چیست؟

در برخی از افراد، زیاد بودن سدیم سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می شود. ممکن است کمتر بودن سدیم در رژیم غذایی شما به پیشگیری از بروز پرفشاری خون کمک نماید. افراد دچار افزایش فشار خون با احتمال بیشتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می شوند.



من نیاز به چه مقدار سدیم دارم؟

متاسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم ۲۹۰۰ تا ۴۳۰۰ میلی گرم سدیم یا در حدود ۱۰-۶ گرم نمک می باشد.

یک فرد سالم ، می بایست روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کند.

برخی از افراد (سیاه پوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشار خون) می بایست روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کنند.