

مصرف سدیم امری ضروری جهت حفظ سلامتی است.



۱۰ راهکار کاهش دریافت سدیم

۱. جهت کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق غذاخوری) در هر روز باشد. به این صورت که در طول آماده سازی غذا از افزودن نمک به غذا پرهیز نموده و یا اقدام به حذف نمک پاش از سفره غذا نمائید.

مقدار نمک فزوده به غذا تنها حدود یک سوم از مصرف روزانه ما را تشکیل می دهد و بیش از نیمی از دریافت نمک ، از مواد غذایی فراوری شده می باشد

۲. انتخاب میوه ها و سبزیجات تازه و منجمد زیرا حاوی مقدار بسیار کمی از سدیم و غنی از پتاسیم می باشند. افزایش مصرف پتاسیم سبب کاهش فشارخون در بزرگسالان است.

نمک منبع اصلی سدیم است و افزایش مصرف سدیم با فشارخون بالا و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی عروقی و سکته همراه است . سدیم به طور طبیعی در انواع غذای مانند شیر، گوشت و سبزیجات و... و یا به شکل افزوده در مقادیر بالا در غذاهای میان وعده ، چاشنی ها (سس سویا، رب گوجه فرنگی و...) در شکل نمک و یا افزودنی های مشترک مواد غذایی مانند جوش شیرین ، برخی مواد نگهدارنده وجود دارد .مهمترین ترکیب حاوی سدیم نمک طعام می باشد و کلرور سدیم نامیده می شود و شامل حدود ۴۰ درصد سدیم می باشد.

یک قاشق چایخوری نمک به وزن حدود 5 گرم شامل حدود 2 گرم سدیم می باشد

مقدار نمک مصرفی روزانه را نمی توان فقط با کاهش مصرف و یا حذف نمکدان از روی میز غذا کنترل کرد زیرا برخی مواد غذایی حاوی مقادیر بالایی از ترکیبات سدیم می باشد مانند نان، سس گوجه فرنگی ، کیک، بیسگویت، ماهی دودی ، چیپس، همبرگر، آب معدنی و ... به همین دلیل کنترل رژیم غذایی از نظر مقدار



راهنمایی جهت کاهش سدیم در رژیم غذایی



تهیه و تنظیم : واحد آموزش

بیمارستان شهرام

پاییز ۱۴۰۱

۹. از خرید و مصرف ادویه جات ، ترشیجات مخلوط و فله که مقدار نمک (سدیم) موجود در آن ها ذکر نشده خودداری نمایید. به جای نمک از سایید ادویه جات و چاشنی های بدون نمک جهت طعم دار کردن غذا استفاده نمایید.

۱۰. مهمترین دلیل مصرف نمک زیاد، عادت به طعم شور است. در نتیجه با کم کردن مقدار نمک دریافتی به مرور به طعم کم نمک هم عادت خواهید کرد. جهت ایجاد تغییر در ذائقه که معمولاً حدود ۶-۸ هفته طول می کشد، کفایت به تدریج هر روز مبادرت به کاهش دریافت نمک روزانه نسبت به روز قبل نمایید، تا زمانی که مقدار نمک روزانه از رژیم غذایی شما به پایین ترین حد مجاز (کمتر از یک قاشق چایخوری در روز) برسد و شما با خوردن غذاهایی مانند چیپس سیب زمینی به دلیل احساس طعم شوری بیش از حد مشکل پیدا کنید. این روش جهت حذف و یا آشنایی پرزهای چشایی با انواع مواد غذایی و تغییر ذائقه قابل کاربرد می باشد.

منبع : جزوه آموزشی معاونت درمان علوم پزشکی ایران

۶. توجه به برچسب مواد غذایی جهت اطلاع از محتوی سدیم موجود در محصولات خریداری شده (گاهی اوقات وجود موادی مانند قند بالا در پک محصول که حاوی درصد بالای نمک در ماده غذایی می شود به همین علت بررسی برچسب مواد غذایی ضروری می باشد).



۷. مارک های مختلف محصولات غذایی را از نظر مقدار محتوی سدیم مورد بررسی قرار دهید و محصولات با درصد پایین تر سدیم مورد استفاده قرار دهید.

۸. محدود کردن مصرف تنقلات شور و چاشنی هایی که دارای طعم ویژه شوری می باشند (شوریجات ، خیارشور، سس سویا و...)



۳. استفاده کمتر از غذاهای کمتر فریز شده و مانده (زیرا حاوی سدیم بیش از حد بالایی می باشند) مثلاً استفاده از گوشت های تازه به جای گوشت های بسته بندی شده منجمد زیرا حاوی سطح پایین تری از سدیم می باشند.



۴. کاهش مصرف گوشت های قرمز (گوشت گاو) گوشت مرغ ، کاهش مصرف محصولات گوشتی فرآوری شده مانند ژامبون و...



۵. مصرف کمتر مواد غذایی کنسرو شده ، ماهی دودی ، ترشیجات که حاوی مقادیر بالای نمک و مواد نگهدارنده می باشند و خودداری از خرید و مصرف سبزیجات بسته بندی شده منجمد که حاوی ادویه و سس های افزوده می باشند.