

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 روی قوطی غذا توجه کنید چرا که 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 (کلرید سدیم یا NaCl) و مونوسدیم گلوتمات (MSG)، جوش شیرین پودر نان پزی (بیکنینگ پودر)، دی سدیم فسفات هر ترکیبی که در نام خود دارای سدیم یا (NA) می باشد.



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 نمک دارم؟

متأسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم 2900 تا 4300 میلی گرم سدیم یا 10-6 گرم نمک می باشد. یک فرد سالم، می بایست روزانه کمتر از 2300 میلی گرم سدیم مصرف کند. برخی از افراد (سیاهپوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشار خون) بایستی روزانه کمتر از 1500 میلی گرم سدیم مصرف کنند. ممکن است پزشک شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.



چرا من باید مصرف نمک را محدود کنم؟

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 نمایند.



یک راه مطمئن برای جلوگیری از اضافه کردن نمک بیش از حد به بشقاب شام ممنوع بودن نمکدان سر وعده های غذا است



بیمارستان شهدا بندرلنگه

چرا من باید مصرف نمک را محدود کنم؟



شناسنامه پمفلت آموزشی
کد: QM.SH.PA.145.00

عنوان	چرا من باید مصرف نمک را محدود کنم؟
تهیه کننده	میترا پاسلاری
تایید کننده	کمیته آموزش به بیمار
منابع	اینترنت- سایت آموزش سلامت مددجو
سال تهیه	فروردین 1401
ناظر کیفی	دکتر زارعی (متخصص قلب) فاطمه رادیه (سوپروایزر آموزشی)

من چه کار دیگری می توانم انجام بدهم؟

از گذاشتن نمک بر سر سفره پرهیز کنید. جهت طعم دار کردن غذای خود از جایگزین های نمک (با تایید پزشک خود) مانند آب لیمو، نارنج و ادویه ها استفاده کنید. از آجیل های بدون نمک استفاده کنید. 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 بشویید.

۸ جایگزین برای مصرف زیاد نمک در غذا

- فلفل سیاه
- پودر پیاز
- سیر
- آویشن
- زیره سبز
- پونه
- زرد چوبه
- زنجبیل

@JamejamDaily

من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

ماهی دودی، نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری و یا منجمد، همچنین ماهی کنسرو شده در روغن مانند تن ماهی نمک دار. همبرگر، ژامبون، سوسیس، هات داگ و گوشت های دودی غذاهای کنسرو شده و آب میوه های حاوی نمک پنیر ها غذاهای آماده و تجاری با بیش از 700 میلی گرم سدیم در هر واحد غذایی، چاشنی های نمک دار اضافه شونده به گوشت، نمک های طعام و مونوسدیم گلوآمات سس مایونز، سس قرمز و سس های سالاد.

