

رژیم غذایی کم نمک

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا ، بیماری های قلبی عروقی و کلیوی توصیه میشود

☀ وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز میشود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک قابل اضافه کردن به غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات ، غذاهای طبخ شده به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید.

☀ در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته بندی آنها درج شده است

☀ در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذاهای تازه ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه ها و سبزی های تازه ، گوشت ، مرغ و ماهی تازه ، سیب زمینی ، برنج و ماکارونی است

☀ مراقب باشید که در زمان طبخ غذا به آن نمک اضافه نکرده و یا سر سفره از نمکدان استفاده نکنید

☀ کسانی که باید بیش از بقیه مراقب مقدار نمک مصرفی خود باشند عبارتند از : افرادی که فشار خون بالادارند ، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال ، مادران باردار و مادران شیرده .

چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

☀ غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید .



☀ در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید .

☀ برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از طعم دهنده هایی مانند سرکه ، آب لیمو ، سیر ، پیاز و سبزیهای معطر استفاده کنید .

☀ تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسرو ها) که نمک زیادی دارند خودداری کنید .

☀ نان های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولا زیاد است .

☀ مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور ، دودی و انواع ترشی ها را کاهش دهید .

☀ برای کم کردن مقدارنمک پنیرها ، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید .

☀ برچسبهای روی بسته موادغذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی موجود در نمک) مواد غذایی ، مطالعه کنید .

☀ آجیل ها و مغز دانه ها (مانند بادام ، پسته) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید .

☀ مهم ترین دلایل مصرف زیاد نمک عادت به طعم شور است پس مطمئن باشید با کم کردن مقدار نمک مصرفی خود در طول زمان به طعم کم نمک هم عادت می کنید



جایگزین هایی برای غذاهای شور

برچسب مواد غذایی خریداری شده را مطالعه کنید مواد غذایی که در برچسب آنها عبارت کم نمک یا کم سدیم درج شده است حاوی نمک کمتری نسبت به محصولات مشابه هستند بهتر است در هر وعده غذاهائی را انتخاب کنید که میزان سدیم آنها ۵٪ یا کمتر باشد .

از این عادات / مواد پرهیز کنید

☀ افزودن نمک به غذا در زمان طبخ ، استفاده از نمکدان در سر سفره

☀ مصرف زیاد ادویه جات وچاشنی ها ، سوپ های آماده ، قرص سوپ ، چاشنی همراه نودل

☀ حبوبات و سبزیهای کنسرو شده ، کنسرو زیتون شور ، انواع شور مانند خیار شور و ...

☀ پنیر محلی یا پاستوریزه شور ، کره بادام زمینی

☀ خوراک های آماده و غذاهای فرآوری و بسته بندی شده مانند خورش های کنسرو شده

☀ گوشت های فرآیندشده (همبرگر ، سوسیس ، کالباس) پنیر پیترا ، پیترای آماده

☀ تنقلات شور مانند چیپس ، پفک ، چوب شور ، بیسکویت های شور ، کراکهای شور ، مغز دانه های شور

این عادات /مواد را انتخاب کنید .

☀ حذف یا به حداقل رساندن مقدار نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ / حذف نمکدان از سرسفره





یا من اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

رژیم غذایی

کم نمک

کد

محتوا: ۲۸۴

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماریهای گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن میشود

همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه نمائید. دقت کنید عبارت نمک ید دار تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هر گونه نمک به عنوان نمک صنعتی خودداری نمایید.

بنابراین توصیه میشود نمک و غذاهای شور به مقدار بسیار کم مصرف شوند و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

منبع: www.salamat.gov.ir

مشاور علمی: خانم شاهین "کارشناس تغذیه"

طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا(س) مهر ۱۳۹۹



سوپ های خانگی کم نمک، آب گوشت کم نمک
سزیهای تازه یا یخ زده آماده شده در منزل بدون اضافه کردن نمک
پنیرهای کم نمک یا بدون نمک، کره بادام زمینی کم نمک
خورش ها و خوراک های کم نمک تهیه شده در منزل
میان وعده های بدون نمک، چیپس های بدون نمک (تهیه شده در منزل)، ذرت بوداده بدون نمک تهیه شده در منزل

نمک ید دار تصفیه شده چیست؟

نمک تصفیه نمکی است کاملا بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.
نمک خوراکی باید از نوع ید دار و تصفیه شده باشد نمک های تصفیه شده ید دار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
نگهداری و ذخیره نمودن نمک ید دار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن میشود.
برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی، و یا شیشه ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

