



دانشگاه علوم پزشکی گیلان
بیمارستان شهید نورانی تالش

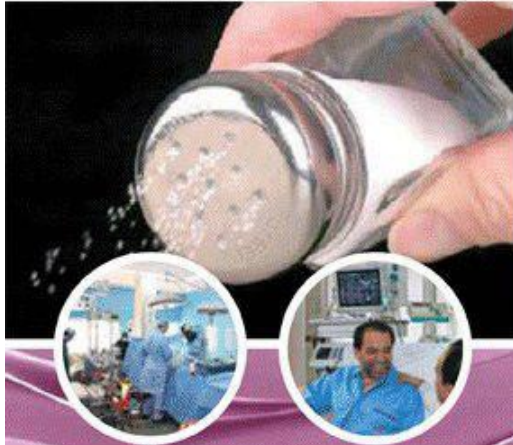
رسالت ما :

ارائه خدمات سلامت

کسب رضایت بیماران ، کارکنان و ...

عنوان آموزش :

چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟



واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت



آدرس :

خیابان شهید بهشتی بیمارستان شهید نورانی تالش

تلفن : ۰۱۳-۴۴۲۲۱۱+۱-۲

- پنیرها.
- غذاهای آماده و تجاری با بیش از ۷۰۰ میلی گرم سدیم در هر واحد غذایی.
- چاشنی‌های نمک‌دار اضافه شونده به گوشت، نمک‌های طعام و MSG.
- سس مایونز، سس قرمز و سس‌های سالاد.

من چه کار دیگری می‌توانم انجام بدهم؟

- از گذاشتن نمک بر سر سفره پرهیز کنید.
- از جایگزین‌های نمک (با تایید پزشک خود) مانند آب لیمو، نارنج و ادویه‌ها استفاده کنید.
- از اجیل‌های بدون نمک استفاده کنید.



■ از محصولات بدون نمک اضافی استفاده کنید. از سوپ‌ها و غذاهای کنسرو شده کم سدیم و بدون چربی استفاده کنید.

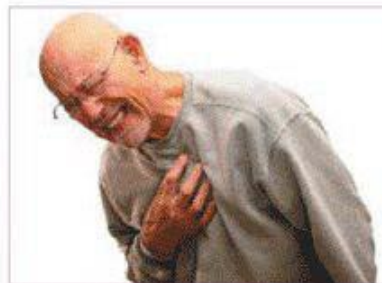
■ جهت کاهش محتوای نمک (سدیم)، سبزیجات و لوبیای کنسرو شده را پیش از مصرف زیر آب بشویند.

میزان مصرف آنها را در غذای خود محدود کنید :

- نمک (کلرید سدیم یا NaCl)
- مونوسدیم گلوتمات (MSG)
- جوش شیرین
- پودر نان‌پزی (بیکنگ پودر)
- دی سدیم فسفات.
- هر ترکیبی که در نام خود دارای "سدیم" یا "Na" می‌باشد.

من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

- غذاهای نمک‌دار.
- ماهی دودی، نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری و یا منجمد. همچنین ماهی کنسرو شده در روغن مانند تن ماهی نمک‌دار.
- همبرگر، ژامبون، سوسیس، هات داگ و گوشت‌های دودی.
- غذاهای کنسرو شده و آب میوه‌های حاوی نمک.



من نیاز به چه مقدار سدیم دارم ؟

- متوسطانه میانگین روزانه مصرف سدیم ۲۹۰۰ تا ۴۳۰۰ میلی‌گرم سدیم یا در حدود ۶-۱۰ گرم نمک می‌باشد.
- یک فرد سالم، می‌بایست روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کند.
- برخی از افراد (سیاه پوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشارخون) می‌بایست روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم مصرف کنند.
- ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

منابع سدیم کدام هستند ؟

منشأ 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 چرا که به شما می‌گویند 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

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 می‌برد. زمانی که شما سالم هستید، کلیه‌های شما جهت حفظ این تعادل میان آب و سدیم، سدیم اضافی را دفع می‌نمایند.



ویژگی بد سدیم چیست؟

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