

منابع سدیم کدام هستند؟

منشا بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن است . به برجسب غذاها 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)
- مونوسدیم گلوتمات (MSG)
- جوش شیرین
- بودر نان پزی (پیکینگ پودر)
- دی سدیم فسفات
- هر ترکیبی که در نام خود دارای سدیم یا Na می باشد.



من نیاز به چه مقدار سدیم دارم ؟

- متأسفانه 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 فشارخون) می بایست روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کنند .
- ممکن است پزشک به شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

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

نمک همان کلرید سدیم است . سدیم یک عنصر مورد نیاز برای سلامتی 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 فشارخون یا تشدید آن می شود . ممکن است کمتر بودن سدیم در رژیم غذایی شما به پیشگیری از بروز پر فشاری خون کمک نماید. افراد دچار افزایش فشارخون با احتمال بیشتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می شوند.



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی
آذربایجان غربی معاونت امور درمان
مرکز آموزشی درمانی تخصصی و فوق تخصصی
قلب و عروق سیدالشهداء (ع)

چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟



که

بروشور آموزشی شماره: 21

عنوان بروشور: چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟

منبع: واحد پیشگیری و ارتقاء سلامت

(شهید رجایی)

تاریخ تهیه: آبان ماه ۱۳۹۱

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 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.

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 مانند تن ماهی نمک دار .
- 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 واحد غذایی
- چاشنی های نمک دار اضافه شونده به گوشت ، نمک های طعام و MSG.
- سس مایونز ، سس قرمز و سس های سالاد