



رژیم غذایی کم نمک

منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری‌های 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 و به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته‌بندی آن‌ها درج شده است. در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذاهای تازه‌ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه‌ها و سبزی‌های تازه، گوشت، مرغ و ماهی تازه، سبزی‌مینی، 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 بالا دارند، افراد بالای ۲۵ سال و به ویژه بالاتر از ۶۵ سال، مادران باردار و مادران شیرده.

چگونه می‌توان نمک کمتری مصرف کرد؟

۱. غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
۲. در سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
۳. برای طعم دادن به غذاها به جای نمک از طعم دهنده‌هایی مانند سرکه، آب‌لیمو، سیر، پیاز و سبزی‌های معطر استفاده کنید.
۴. تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند خودداری کنید.
۵. نان‌های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان‌ها معمولاً زیاد است.
۶. مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و انواع ترشی‌ها را کاهش دهید.
۷. برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آن‌ها را قبل از مصرف در آب بخیسایید.
۸. برچسب‌های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی موجود در نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
۹. آجیل‌ها و مغزداغها (مانند بادام، پسته و...) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.
۱۰. مهم‌ترین 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 می‌کنید.



چه جایگزین‌هایی برای غذاهای شور وجود دارد؟

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



از این عادات / مواد پرهیز کنید:	این عادات / مواد را انتخاب کنید:
افزودن نمک به غذا در زمان طبخ، استفاده از نمکدان در سر سفره	حذف یا به حداقل رساندن مقدار نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ حذف نمکدان از سر سفره
مصرف زیاد ادویه‌جات و چاشنی‌ها، سوب‌های آماده، فرس سوب، چاشنی همراه نودل	سوب‌های خانگی کم‌نمک، آب‌گوشت کم‌نمک
حبوبات و سبزی‌های کنسرو شده، کنسرو زیتون شور، انواع شور مانند خیار شور و...	سبزی‌های تازه یا بخارپزده آماده شده در منزل بدون اضافه کردن نمک
پنیر محلی یا پاستوریزه شور، کره بادام زمینی	پنیرهای کم‌نمک یا بدون نمک، کره بادام زمینی کم‌نمک
خوراکی‌های آماده و غذاهای فرآوری و بسته‌بندی شده مانند خورش‌های کنسرو شده	خورش‌ها و خوراکی‌های کم‌نمک تهیه شده در منزل
گوشت‌های فرآوری شده (همبرگر، موسیس، کالباس)، پنیر پیتزا، پنیرهای آماده	انواع گوشت، مرغ و ماهی نمک نروده تازه یا یخ زده
نقلات شور مانند چیپس، پفک، چوب شور، بیسکویت‌های شور، کراکرها شور، مغزدهانه‌های شور	میان‌وعده‌های بدون نمک، حبوبات‌های بدون نمک (تهیه شده در منزل)، ذرت بوداده بدون نمک تهیه شده در منزل

برای دریافت اطلاعات بیشتر باید به کجا مراجعه کنیم؟

بیماران و خانواده آن‌ها برای دریافت مشاوره تغذیه در پیگیری رژیم غذایی خاص بیماری و دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانند به یکی از مراکز زیر مراجعه نمایند:

- کلینیک‌های مشاوره تغذیه در برخی بیمارستان‌های کشور
- مراکز مشاوره تغذیه در برخی از مراکز بهداشتی درمانی کشور
- دفاتر مشاوره تغذیه و رژیم درمانی
- مطب متخصصین تغذیه