

دانشگاه علوم پزشکی اردبیل



چرا باید مصرف نمک را محدود کرد؟



کارگروه آموزش به بیمار بخش قلب

کد سند: EM-EP-76

تاریخ تدوین: پاییز 1395

تاریخ بازنگری: زمستان 1402

تاریخ ابلاغ: زمستان 1402

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 گیاهان خشک و ادویه ها استفاده کنید.
- ✓ از آجیل های بدون نمک استفاده کنید. از سوپ ها و غذاهای کنسرو شده کم سدیم و بدون چربی استفاده کنید.
- ✓ جهت کاهش محتوای سدیم، سبزیجات و لوبیای کنسرو شده را پیش از مصرف زیر آب بشوئید.



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید



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 و نمک های طعام

سس مایونز، سس قرمز و سس های سالاد.



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 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.

من نیاز به چه مقدار سدیم دارم؟

- ✓ یک فرد سالم، می بایست روزانه کمتر از 2.3 گرم سدیم مصرف کند.
- ✓ متأسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم 2.9 تا 4.3 گرم سدیم یا در حدود 6-10 گرم نمک می باشد.
- ✓ برخی از افراد (سیاه پوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشارخون) می بایست روزانه کمتر از 1.5 گرم سدیم مصرف کنند.
- ✓ ممکن است پزشک شما به شما توصیه کند که میزان 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 می گویند که در محصول مربوطه چقدر 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 گلو تامات (MSG)
- ✓ جوش شیرین
- ✓ پودر نان پزی (پیکینگ پودر)
- ✓ دی سدیم فسفات
- ✓ هر ترکیبی که در نام خود دارای «سدیم» یا Na می باشد.

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.