



پارتنر خشتیه حسیان ناین

رژیم غذایی کم نمک چیست؟



واحد آموزش به بیمار

پائیز ۱۳۹۳

باز نگری ۱۳۹۵

کد پمفلت: ۴۱ / ب / ۹۳

۷) میان وعده ها بدون نمک، چپیس های بدون نمک (تهیه شده در منزل) ذرت بو داده بدون نمک تهیه شده در منزل

برای دریافت اطلاعات بیشتر به یکی از مراکز زیر مراجعه کنید:

۱) مراکز مشاوره تغذیه

۲) مطب متخصصین تغذیه

منبع: گروه تغذیه بالینی، دفتر تهیه (تغذیه و

جامعه، سایت معاونت درمان)

آدرس سایت بیمارستان خشتیه ناین

❖ <http://hesh.matieh.mui.ac.ir>

واحد آموزش به بیمار روزهای یکشنبه و سه شنبه شماره تماس: ۶۳-۴۶۲۵۹۰۶۱ داخلی ۳۰۲

۶) گوشت های فرآوری شده (همبرگر، سوسیس، کالباس، پنیر پیتزا، پیتزای آماده).

۷) تنقلات شور مانند چپیس، پفک، چوب شور، بیسکویت های شور، کراکهای شور، مغزانه های شور

عادت به این مواد را انتخاب کنید:

۱) حذف یا به حداقل رساندن مقدار نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ، حذف نمکدان از سفره

۲) سوپ های خانگی کم نمک، آب گوشت کم نمک

۳) سبزی های تازه یا یخ زده آماده شده در منزل بدون اضافه کردن نمک

۴) پنیر های کم نمک یا بدون نمک،

۵) خورش ها و خوراک های کم نمک تهیه شده در منزل

۶) انواع گوشت، مرغ و ماهی نمک نزنه تازه یا یخ زده.

منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشار خون بالا بیماری های قلبی عروقی و کلیوی توصیه می شود وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز می شود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات، غذا های طبخ شده و... به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته بندی آن ها درج شده است. در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذا هایی 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 های طبخ غذا به آن نمک بیش از حد اضافه نکنید 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 می توان نمک کمتری مصرف کرد؟

- ۱) غذا های کم نمک را انتخاب کنید و یا غذا ها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
- ۲) در سر سفره از نمک دان استفاده نکنید.
- ۳) برای طعم دادن به غذا ها به جای نمک از طعم دهنده هایی مانند سرکه، آب لیمو، سیر، پیاز و سبزی های معطر استفاده کنید.
- ۴) تا حد امکان از مصرف غذا های صنعتی (غذا های آماده و کنسرو ها) که نمک زیادی دارند، خوداری کنید.
- ۵) نان های کم نمک یا بی نمک مصرف کنید. توجه کنید که مقدار نمک موجود در نان ها معمولاً زیاد است.
- ۶) مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و انواع ترشی ها را کاهش دهید.
- ۷) برای کم کردن مقدار نمک پنیر ها، آن ها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
- ۸) برچسب های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم مواد غذایی، مطالعه کنید.

۹) آجیل و مغز دانه (مانند بادام و پسته و ...) را به صورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

۱۰) 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.

از عادت به این مواد پرهیز کنید.

۱) افزودن نمک بیش از حد به غذا در زمان طبخ، استفاده از نمکدان در سفره

۲) مصرف زیاد ادویه جات و چاشنی ها، سوپ های آماده، قرص سوپ، چاشنی همراه نودل و....

۳) حبوبات و سبزی های کنسرو شده، کنسرو زیتون شور، انواع شور ها مانند خیار شور و ...

۴) پنیر محلی یا پاستوریزه شور، کره بادام زمینی

۵) خوراک های آماده و غذا های فرآوری و بسته بندی شده مانند خورش های کنسرو شده.