

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور در طول زمان می تواند زمینه ساز بسیاری از بیماریها مثل بیماریهای قلبی و عروقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و ... باشد .

توصیه های کلی جهت کاهش نمک در غذاها به شرح زیر است:

1- مقدار مصرف نمک در غذاها را کاهش دهید و از آوردن نمکدان سر سفره خودداری کنید .

2- فقط از نمک یددار تصفیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده نمایید.

3- به منظور طعم دادن به غذاها می توانید از آب لیمو تازه، آب نارنج و سبزیجات معطر نظیر نعنا، ترخون، مرزه، ریحان و همچنین سیر استفاده نمایید.

4- از خوردن مواد غذایی زیر که حاوی نمک زیادی هستند، بپرهیزید: خیار شور، ترشیجات، زیتون پرورده، آجیل بوداده، چیپس، پفک، چوب شور، سوسیس، کالباس، ماهی دودی، همبرگر، انواع کنسروها نظیر تن ماهی و کنسرو سبزیجات و فست فودها، غذاهای رستورانی، دوغ پاستوریزه و انواع سس ها(سس سالاد آماده، سس باریکیو، سس سویا

، سس کچاپ، سس گوجه فرنگی)، عصاره گوشت و مرغ آماده، پنیر پیتزا ، سوپهای نیمه آماده، نودل و...

5- پنیر را از شب قبل در آب بگذارید تا نمک آن کم شود و قبل از مصرف، آن را با آب بشویید. در صورتی که مشکل کلیه ندارید، میتوانید از پنیر کم نمک پاستوریزه استفاده نمایید.

6- دوغ های پاستوریزه حاوی مقادیر زیاد نمک هستند. میتوانید دوغ را، با ماست پاستوریزه کم چرب و مقادیر کم نمک درست کنید.

7- جوش شیرین و بکینگ پودر حاوی سدیم است . مصرف مواد غذایی که حاوی این ترکیبات هستند، نظیر کیک و شیرینی و ... را محدود نمایید .

8- به جای چیپس و پفک و پفیلاهی بسته بندی، ذرت بو داده را در منزل با مقادیر کم نمک تهیه کنید.

9- رب گوجه حاوی نمک زیادی است، به جای رب از گوجه فرنگی تازه در غذاها استفاده نمایید.

10- به میوه و سبزیجاتی که به صورت خام استفاده می شوند، نمک نپاشید.

11- به مرور و طی چند هفته، میزان نمک در غذاها را کاهش دهید تا به تدریج ذائقه شما به غذاهای کم نمک عادت کند.

12- برچسب مواد غذایی را بررسی نمایید و از مصرف محصولات که دارای نشانگر قرمز برای نمک هستند، بپرهیزید.

13- از مصرف نمک دریا به دلیل داشتن عوارض زیاد نظیر آسیب به کلیه و کبد و ... بپرهیزید.

در صورت ابتلا به پرفشاری خون، علاوه بر موارد فوق الذکر، توصیه های زیر میتواند به کنترل فشار خون کمک کند:

1- در برنامه غذایی روزانه، غلات کامل و نان تهیه شده از آرد سبوسدار، حبوبات، میوه و سبزیجاتی که پتاسیم بالایی دارند، بگنجانید، نظیر: گوجه، قارچ، اسفناج، بامیه، پرتقال، انجیر، موز، خرما و برگه زردآلو، شلیل و خرما

2- در صورتی که اضافه وزن دارید یا چاق هستید، رژیم غذایی اصولی و کاهش وزن به کنترل فشار خون کمک میکند.



به نام خالق زیبایی ها



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی حافظ

عنوان:



رژیم غذایی کم نمک

تهیه کننده: الهام آزادگان

(کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

تاریخ تدوین: بهمن ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: تابستان ۱۴۰۱

منابع:

Krause's food and the nutrition care process ۲۰۲۲

Nutrition and diagnosis ۲۰۱۵



8- دریافت مقادیر مناسبی منیزیم از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره (اسفناج ، برگ چغندر ، کاهو ، جعفری و...) (مغزها) بادام ، پسته ، فندق ، گردو) ، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.

9- با توجه به نقش کلسیم در کنترل فشار خون ، شیر و لبنیات پاستوریزه کم چرب در برنامه غذایی روزانه مصرف کنید. همچنین انواع کلم، لوبیای سویا و بادام از منابع خوب کلسیم هستند.

۱۰ - پیاده روی در کاهش فشارخون و همچنین پیشگیری از ابتلا به آن بسیار موثر است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی برای کنترل وزن و فشار خون بالا توصیه می شود.

از مصرف چربی های اشباع و ترانس نظیر روغن جامد، روغن حیوانی، روغن نباتی ،پیه، دنبه، کره ، خامه، سر شیر، مارگارین، دل، جگر، قلوه، زبان، مغز و ... بپرهیزید.

3- از روغن مایع و ترجیحا روغن زیتون استفاده کنید.

5- از مصرف غذاهای سرخ شده در روغن ، غذاهای پرچرب و غذاهای آماده از جمله پیتزا بپرهیزید. بهتر است غذاها تا حد امکان، به صورت آب پز و بخارپز و کبابی باشد.

6- مصرف گوشت قرمز را به حداقل برسانید و بهتر است بخش عمده گوشت مصرفی، مرغ و ماهی باشد. حتما قبل از پخت چربی های گوشت قرمز و پوست مرغ را جدا نمایید. ماهی هایی مانند قزل آلا، ساردین منبع غنی امگا 3 ، کلسیم و منیزیم هستند که به کنترل فشار خون کمک می کند.

7- تا حد امکان مصرف غذا در رستوران ها را محدود نمایید. زیرا در این قبیل اماکن برای بهبود طعم غذا از نمک و روغن فراوان استفاده می شود.