

## چرا من باید مصرف نمک را محدود کنم؟

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 نمایند.



## ویژگی بد سدیم چیست؟

در برخی از افراد، زیاد بودن سدیم سبب افزایش فشار خون یا تشدید آن می شود. ممکن است کمتر بودن سدیم در رژیم غذایی شما به پیشگیری از بروز پرفشاری خون کمک نماید. افراد دچار افزایش فشار خون با احتمال بیشتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می شوند.

## من نیاز به چه مقدار نمک دارم؟

متاسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم ۲۹۰۰ تا ۴۳۰۰ میلی گرم سدیم یا ۱۰-۶ گرم نمک می باشد. یک فرد سالم، می بایست روزانه کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کند.

برخی از افراد ( سیاهپوستان، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشار خون ) بایستی روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم مصرف کنند. ممکن است پزشک شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

## منابع سدیم کدام هستند؟

منشاء بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن است، به برچسب غذایی روی قوطی غذا 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) و مونسدیم گلوتامات (MSG)، جوش شیرین پودر نان پزی (بیکنگ پودر)، دی سدیم فسفات هر ترکیبی که در نام خود دارای «سدیم» یا «NA» می باشد.

## من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

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



## چرا من باید مصرف نمک را محدود کنم؟



تهیه و تنظیم : طیبه ادیب  
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر  
شماره سند: PF- PRD- 8600  
تاریخ بازنگری : ۹۶/۷/۱  
تأیید کننده : دکتر سهیلا سالاری  
متخصص بیماریهای داخلی

منبع : اینترنت- سایت آموزش سلامت مددجو

آدرس : شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر  
بیمارستان کوثر : صندوق پستی : ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵  
تلفن : ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ : نمابر : ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳  
www.kowsar-hospital.ir



**آرمان ما پیشتاز کیفیت در پیشگیری ،  
آموزش و درمان بیماریهای قلبی - عروقی  
در خاورمیانه است.**

**با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما**

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 مونوسدیم گلوتامات سس مایونز ، سس قرمز و سس های سالاد



من چه کار دیگری می توانم انجام بدهم ؟  
از گذاشتن نمک بر سر سفره پرهیز کنید.  
جهت طعم دار کردن غذای خود 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 بشوید.