

## مصرف نمک و زیان‌های آن

### چرا باید نمک کمتری مصرف کرد؟



باید بدانید که کاهش مصرف نمک در غذای روزانه شما می‌تواند باعث جلوگیری از ابتلا به پرفشاری خون گردد و اگر مبتلا به پرفشاری خون هستید، کاهش مصرف نمک می‌تواند باعث پائین آمدن فشار خون شما شود که این کاهش، باعث پائین آمدن خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی و همچنین سکته مغزی می‌شود.

### آیا می‌دانید ...

آیا می‌دانید که نمک طعام از دو جزء تشکیل شده است: سدیم و کلر. بیاد داشته باشید که حداکثر میزانی که در روز شما می‌توانید سدیم مصرف کنید حدود ۲۴۰۰ mg (معادل ۲/۴ گرم) می‌باشد که حدوداً معادل یک قاشق چایخوری نمک است. سدیم موجود در رژیم غذایی شما از چند منبع تامین می‌شود، یکی سدیم موجود در غذاهای آماده و کنسرو شده است، دیگری نمکی است که هنگام غذا خوردن به آن اضافه کنید و در آخر نمکی است که در هنگام طبخ غذا استفاده می‌شود.

### چگونه می‌توان مصرف نمک خود را کاهش داد؟

- اگر از غذای آماده استفاده می‌کنید حتماً برچسب آنرا مطالعه کنید. به خاطر داشته باشید که حداکثر مصرف سدیم شما باید ۲۴۰۰ میلی‌گرم باشد پس اگر غذایی که شما انتخاب کردید ۶۰۰ mg سدیم دارد به این معنا است که شما ۱/۴ مقدار نمک مصرفی خود را که باید در طول روز مصرف کنید با خوردن آن غذا، مصرف کرده‌اید.

- سعی کنید اگر از غذاهای آماده مصرف می‌کنید، انواعی را که برچسب کم نمک، بدون نمک، سدیم پائین دارد را بیشتر استفاده کنید.

- این غذاها را کمتر مصرف کنید. انواع گوشت کنسرو شده و یا دودی شده، سوسیس و کالباس، انواع کنسرو ماهی، چیپس پرنمک، پنیر، ماکارونی‌های آماده مصرف و برنج سریع پخت فرآوری شده، پیتزا، کنسروهای سبزی‌های معمولی، سوپهای آماده، انواع سس، آجیل و تنقلات شور، انواع چاشنی‌های شور مثل خیار شور، کنسروهای زیتون در آب نمک.

- این غذاها را بیشتر مصرف کنید: گوشت مرغ یا بوقلمون تازه و بدون چربی، گوشت قرمز بدون چربی، ماهی تازه و یا یخ زده، شیر ۱٪ چربی، پنیر کم نمک، انواع حبوبات و غلات (چه گرم و چه آماده مصرف بشرط کم نمک بودن) برنج ساده سبزی‌های تازه و یا نوع کنسرو شده ولی کم نمک آن (و نه نوع معمولی و نمکدار آن)، میوه‌ها، سوپهای آماده کم نمک، روغن گیاهی، مارگارین، پودر سیر، ادویه‌ها، سرکه، آب میوه، نانهای کم نمک، چیپسهای

کم نمک ، آجیل بدون نمک.

- در هنگام پختن غذا از نمک کم استفاده کنید : همانطور که گفتیم یکی دیگر از منابع نمک، اضافه کردن نمک به غذا هنگام طبخ غذا است . تا آنجا که امکان دارد باید نمک کمتری را به غذا اضافه کرد و از ادویه های دیگر و یا گیاهان خوشبو کننده و طعم دهنده برای طعم غذا استفاده نمود و نه از نمک . مثلاً میتوان در غذاهائی که سبزیها جزئی از آن هستند از پاشیدن آب لیمو روی آن برای بهبود طعم غذا استفاده کرد و یا هنگام آماده کردن گوشت یا ماهی برای طبخ، قبلاً آنها را در سیر ، پیاز یا گیاهان معطری که شما علاقه دارید بخوابانید تا طعم بهتری پیدا کند .

- در هنگام آماده کردن غذا چگونه میتوان مقدار نمک را کم کرد؟ روشهای زیادی برای کاهش مصرف نمک وجود دارد مثلاً در مورد غذاهای کنسرو شده، مثل کنسرو تن ماهی یا سبزی ها آماده که گفتیم محتوای نمک زیادی دارند و جزء غذاهائی بودند که باید کم مصرف می شوند میتوان پس از باز کردن در کنسرو آنها زیر شیر آب گرفت (آبکشی کرد) تا مقدار سدیم آن کم شود و یا از گوشت نمک زده و یا دودی نیز فقط به مقدار کم و بعنوان چاشنی غذا استفاده کرد .

- در هنگام خوردن غذا برای کاهش مصرف نمک چه باید کرد؟ میتوان اصلاً نمکدان را از سر سفره غذا حذف کرد و یا اگر پس از چشیدن غذا ، بنظر شما غذا خیلی بی مزه بود فقط مقدار خیلی کم نمک به غذا اضافه کرد. همچنین سسهای که نمک زیادی دارند و یا چاشنی های پر نمک باید از سر سفره حذف شوند اگر در رستوران غذا می خورید دقت کنید که غذاهای شور و یا سسهای پر نمک را مصرف نکنید و اگر امکان دارد غذای بدون نمک سفارش دهید و خودتان مقدار خیلی کمی نمک به آن اضافه کرده و آنرا میل کنید .