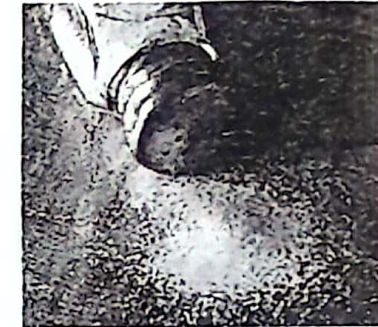


دفتر آموزش بیمارستان حضرت  
رسول (ص) جوانرود

## نمک



### چرا باید من مصرف نمک خود را محدود کنیم؟

نمک همان کلیرید سدیم است. سدیم 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.

### منابع سدیم کدام هستند؟

منشا بیشتر سدیم موجود در رژیم غذایی ما از نمک افزوده شده به غذا در هنگام آماده سازی آن است. به برجسب 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، جوش شیرین، بودر نان پزی (بیکینگ پودر)، هر ترکیبی که در نام خود دارای سدیم یا Na می باشد.

### 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 فشار خون با احتمال بیشتری دچار حمله قلبی و سکته مغزی می شوند.

### من باید مصرف چه غذاهایی را محدود کنم؟

- 1- غذاهای نمک دار
- 2- ماهی دودی، نمک سود، تهیه شده با پودر سوخاری، و یا منجمد. همچنین ماهی کنسرو شده در روغن مانند تن ماهی نمک دار.
- 3- همبرگر، ژامبون، سوسیس، هات داگ، گوشت های دودی.
- 4- غذاهای کنسرو شده و آب میوه های حاوی نمک
- 5- پنیرها
- 6- غذاهای آماده و تجاری با بیش از 700 میلی گرم سدیم در هر واحد غذایی
- 7- چاشنی های نمک دار اضافه شونده به گوشت، نمک های طعام.
- 8- سس مایونز، سس قرمز، سس هاس سالاد.

### من چه کار دیگری می توانم انجام دهم؟

- \* از گذاشتن نمک بر سفره پرهیز کنید.
- \* از جایگزین های نمک (با تایید پزشک خود) مانند آب لیمو، نارنج و ادویه ها 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، سبزیجات و لوبای کنسرو شده را پیش از مصرف زیر آب بشوید.