



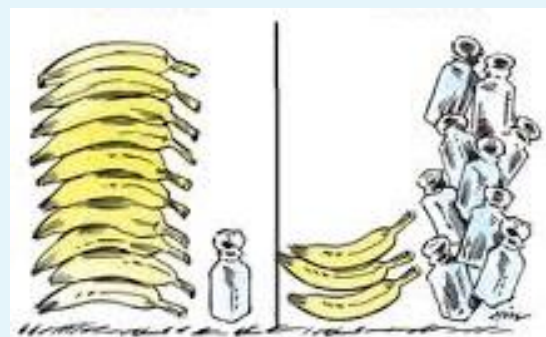
دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت غذا و دارو

## نمک طعام مهمترین منبع سدیم در رژیم غذایی

## ۱۰ راهنمایی جهت کاهش دریافت سدیم در رژیم غذایی

معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

۱۰- مهمترین دلیل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. در نتیجه با کم کردن مقدار نمک دریافتی به مرور به طعم کم نمک هم عادت خواهید کرد. جهت ایجاد تغییر در ذائقه که معمولاً حدود ۸-۶ هفته طول میکشد. کافیتست به تدریج هر روز مباردت به کاهش دریافت مقدار نمک روزانه نسبت به روز قبل خود نمایید، تا زمانی که مقدار نمک دریافتی روزانه از رژیم غذایی شما به پایین ترین حد مجاز ( کمتر از یک قاشق چایخوری در روز) برسد و شما با خوردن غذاهایی مثل چیپس سبب زمینی به دلیل احساس طعم شوری بیش از حد مشکل پیدا کنید. این روش جهت حذف و یا اشنایی پرزهای چشایی با انواع مواد غذایی و تغییر ذائقه قابل کاربرد میباشد.



تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

نشانی: تهران، میدان آرژانتین، خیابان الوند، پلاک ۶۰

شماره تلفن: ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۲۵

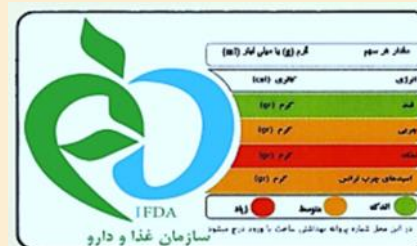
پایگاه اینترنتی: [WWW.Fdo.iums.ac.ir](http://WWW.Fdo.iums.ac.ir)

مهر ماه سال ۱۳۹۵



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی، درمانی ایران  
معاونت غذا و دارو

۷- مارک های مختلف محصولات غذایی را از نظر مقدار محتوای سدیم مورد بررسی قرار دهید و محصولات با درصد پائین تر سدیم را مورد استفاده قرار دهید.



۸- محدود کردن مصرف تنقلات شور و چاشنی هایی که دارای طعم ویژه شوری میباشند ( شورجات، خیار شور، سس سویا و...)



۹- از خرید و مصرف ادویه جات و ترشیجات مخلوط و فله که مقدار نمک (سدیم) موجود در آنها ذکر نشده خودداری نمایید، به جای نمک از سایر ادویه جات و چاشنی های بدون نمک جهت طعم دار کردن غذاها استفاده نمایید.

۵- مصرف کمتر مواد غذایی کنسرو شده، دودی، ترشیجات که حاوی مقادیر بالای نمک و مواد نگه دارنده می باشند و خودداری از خرید و مصرف سبزیجات بسته بندی شده منجمدی که حاوی ادویه و سس های افزوده می باشند.



۶- توجه به برچسب مواد غذایی جهت اطلاع از محتوای سدیم موجود در محصولات خریداری شده (گاهی اوقات وجود موادی مانند قند بالا در یک محصول که حاوی درصد بالایی از سدیم است، سبب پوشش طعم شوری حاصل از وجود درصد بالای نمک در ماده غذایی می شود به همین علت بررسی برچسب مواد غذایی ضروری می باشد)



۳- استفاده کمتر از غذاهای فریز شده و مانده ( زیرا حاوی سدیم بیش از حد بالایی می باشند)، مثلا استفاده از گوشت های تازه بجای گوشت های بسته بندی شده و منجمد زیرا حاوی سطح پایین تری از سدیم می باشند.



۴- کاهش مصرف گوشت های قرمز ( گوشت گاو) ، گوشت مرغ، کاهش مصرف محصولات گوشتی فرآوری شده مانند ژامبون و...



## ۱۰ راهکار جهت کاهش دریافت سدیم

۱- کاهش مصرف نمک به کمتر از ۵ گرم ( کمتر از یک قاشق چای خوری) در هر روز باشد. به این صورت که در طول آماده سازی غذا از افزودن نمک به غذا پرهیز نموده و یا اقدام به حذف نمک پاش از سفره غذا نمایید.



۲- انتخاب میوه ها و سبزیجات تازه و منجمد، زیرا حاوی مقدار بسیار کمی از سدیم و غنی از پتاسیم می باشند، افزایش مصرف پتاسیم سبب کاهش فشارخون سیستولیک و دیاستولیک در بزرگسالان است.



مقدار نمک مصرفی روزمره را نمیتوان تنها با کاهش مصرف نمک و یا حذف نمکدان از روی میز غذا کنترل کرد. اگر چه وجود طعم شوری یک راهنمای قابل اعتماد برای وجود نمک در غذا می باشد اما برخی مواد غذایی که دارای طعم شور نیز نمی باشند نیز حاوی مقادیر بالایی از ترکیبات سدیم می باشند که عبارتند از نان، سس گوجه فرنگی، و کیک و بیسکویت، ماهی دودی، چیپس، همبرگر، آب معدنی و ... که می توانید منبع تامین کننده مقدار قابل توجهی از سدیم باشند.

به همین علت کنترل رژیم غذایی از نظر مقدار مصرف سدیم امری ضروری جهت حفظ سلامتی می باشد.

مقدار نمک افزوده به غذا تنها حدود یک سوم از مصرف روزانه ما را تشکیل می دهد و بیش از نیمی از دریافت نمک، از مواد غذایی فرآوری شده می باشد.



سدیم یک ماده مغذی ضروری برای نگهداری از حجم پلاسما، تعادل اسید و باز، انتقال پیام های عصبی و عملکرد طبیعی سلول ها است. نمک منبع اصلی سدیم می باشد و افزایش مصرف سدیم با فشار خون بالا و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و سکته همراه است.

سدیم به طور طبیعی در انواع مواد غذایی مانند شیر، گوشت و سبزیجات و ... و یا به شکل افزوده در مقادیر بالا در غذاهای فرآوری شده مانند نان، گوشت های فرآوری شده و غذاهای میان وعده، چاشنی ها (سس سویا، رب گوجه فرنگی و...) در شکل نمک و یا افزودنی های مشترک مواد غذایی، مانند جوش شیرین، برخی مواد نگهدارنده، و مونو سدیم گلوتمات وجود دارد. مهمترین ترکیب حاوی سدیم، نمک طعام می باشد و کلرید سدیم نامیده می شود و شامل حدود ۴۰ درصد سدیم می باشد.

یک قاشق چایخوری نمک به وزن حدود ۵ گرم شامل حدود ۲ گرم سدیم می باشد.