



کنترل میزان نمک مصرفی



سدیم از لحاظ فیزیولوژیکی از مواد معدنی ضروری برای بدن می باشد و نقش مهمی در هموستاز فیزیولوژی بدن دارد مصرف سدیم با خطر بیماری های کرونیک بخصوص بیماری قلبی عروقی که بطور عمده از طریق تأثیر آن بر روی فشار خون می باشد در ارتباط است. بر اساس استانداردهای بین المللی مقادیر مرجعی برای یک فرد سالم براساس جنس و سن جهت مصرف نمک مشخص شده است که رعایت آن برای داشتن یک جامعه سالم لازم است. این مقادیر مرجع نیاز یک نوزاد از سن تولد تا شش ماهگی را کمتر از ۱ گرم روزانه برآورد نموده

است از سن ۷ تا ۱۲ ماهگی حدود ۱ گرم روزانه از سن ۱ تا سه سالگی ۲ گرم روزانه ۴ تا ۶ سالگی ۳ گرم ۷ تا ۱۰ سالگی ۵ گرم و در افراد بالای ۱۱ سال این نیاز ۶ گرم نمک طعام در روز تخمین زده شده است.

لازم به ذکر است که هر گرم نمک از حدود ۴۰۰ میلی گرم سدیم تشکیل شده است. این مقدار نمک طعام با در نظر گرفتن نمک استفاده شده در طبخ غذا، سدیم موجود در مواد غذایی مصرف شده در طول روز و نمک سفره (نمکدان) می باشد بنابراین هر فردی با داشتن جداول مقادیر سدیم در مواد غذایی می تواند میزان سدیم مصرفی روزانه خود را که به طور غیر مستقیم به بدن می رسد محاسبه نموده و سپس مقدار نمک مصرفی روزانه خود جهت طبخ غذا و یا بصورت نمک سر سفره را برآورد کرده و با توجه به مقدار نیاز روزانه خود (براساس توضیحات بالا) مصرف روزانه نمک طعام خود را محاسبه نماید. بطور متوسط یک فرد سالم می تواند روزانه حدود ۳/۸ گرم نمک حدود نصف قاشق چایخوری نمک طعام مصرف نماید.

جهت کنترل میزان نمک مصرفی:

- مواد غذایی زیر را در رژیم غذایی خود کاهش دهید فست فودها و غذاهای آماده - سوپ های آماده - غات صبحانه - گوشت های نمک سود و خشک شده - سوسیس و کالباس و سایر فرآورده های گوشتی - پنیرهای پیتزا و ...
- میزان نمک مصرفی در طبخ غذا و نمک سر سفره را کاهش دهید
- از ادویه ها و سایر چاشنی ها نظیر تلخون ، آبخوره ، آلبیمو و ... برای طعم دادن به غذا استفاده نمایید.

- بر اساس جداول ترکیبات مواد غذایی، غذاهایی را انتخاب کنید که کمتر از ۳/۰ گرم در هر ۱۰۰ گرم نمک داشته باشند. یا کمتر از ۷۵ میلی گرم سدیم در ۱۰۰ گرم

تحقیقات دانشگاه تورنتو ارتباط مثبتی بین نوشیدنی های شیرین شده با شکر و پرفشاری خون (افزایش ۱۰٪) را نشان داده است اما چنین ارتباطی بین غذاهای سالمی که حاوی مقادیری قند هستند نظیر میوه جات مشاهده نشده است لذا همانگونه که مواد غذایی پرنمک سبب پرفشاری خون می شود مواد غذایی شیرین صنعتی نظیر نبات، مربا، قند و شکر، نقل، انواع شیرینی، سوهان، گز و ... نیز فشار خون را بالا می برد. بنابراین در بیماران مبتلا به پرفشاری خون، رژیم که سرشار از میوه ها و سبزی ها - غلات کامل - لبنیات کم چرب - حبوبات - مغزها و گوشت های سفید و کم چرب بوده بطور قابل توجهی سبب بهبود پرفشاری خون می گردد.

میزان سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از مواد غذایی

میزان سدیم در ۱۰۰ گرم	نام مواد غذایی	میزان سدیم در ۱۰۰ گرم	نام مواد غذایی
کمتر از 5mg	میوه جات تازه	50mg	شیر
10-15mg	سبزیجات	75mg	ماست
10 mg	سیب زمینی	500mg	پنیر
38 mg	لپه	140mg	تخم مرغ
12 mg	عدس	60mg	گوشت قرمز خام
18 mg	لوبیا قرمز	60mg	مرغ خام
39 mg	نخود	60mg	ماهی خام
600 mg	بیسکویت دیجستو	900mg	سوسیس و کالباس
350 mg	کیک اسفنجی	80 mg	نان
10 mg	انواع مغز (خام یا بو داده) بدون اضافه نمودن نمک	کمتر از 5mg	برنج - قبل از اضافه کردن نمک
		80 mg	برنج پخته با احتساب نمک

واحد ارتقاء سلامت و آموزش به بیمار بیمارستان قائم (عج)