راهکار هایی برای کاهش مصرف نمک در خانه

هنگام خرید به برچسب كالا توجه کنید

خوشبختانه برخی از کارخانه های محصولات غذایی در سراسر دنیا در حال حرکت به سمت سالم سازی خوراکی ها هستند. در این صورت می توانید هنگام خرید محصولات غذایی، به برچسب آنها دقت کنید و کم نمک ترین یا اصلا محصولات بدون نمک را انتخاب کنید

## . تغییر ذائقه

مطالعات نشان می دهند که تغییر دادن ذایقه یکی از آسان ترین تغییراتی است که بدن به راحتی و بدون هیچ گونه دردسری آن را می پذیرد. البته به شرط آنکه این تغییر، تدریجی و با میل خود، صورت گیرد و مثلا شما، کم کردن نمک از رژیم روزانه را یک اجبار ندانید و به آن به چشم یک تغییر در راستای حفظ سلامت نگاه کنید.

برای این کار می توانید هفته ای یک هشتم از نمک مصرفی خود را کاهش دهید و در آخر هفته هفتم، روند کاهش مصرف نمک را قطع کنید و ببینید که در هفته های آتی، به راحتی می توانید یک هشتم قبل نمک بخورید و با کاهش مصرف نمک اذیت نشوید

در مصرف انواع نمک احتیاط کنید

نمک، نمک است و دریایی و غیر دریایی ندارد. بسیاری از افراد به خیال سالم تر بودن نمک دریایی و محصولاتی که حاوی این نوع نمک هستند.

به راحتی هر چه قدر از آن ها را که دوست دارند می خورند و فکر می کنند که رژیم غذایی سالمی دارند، غافل از اینکه در هر صورت، تمام انواع نمک حاوی [سدیم](https://aydana.com/sodium/) هستند، پس اگر در حال عملی کردن برنامه کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی خود هستید، باید دور انواع نمک را خط بکشید.

میزان نمک غذاهایی که می خورید را بدانید

ممکن است شما با خواندن این جمله پیش خودتان فکر کنید چه طور می شود مقدار نمکی که در هر غذا وجود دارد را دانست؟! اما حرف ما این است که شما باید بدانید چه غذاهایی حاوی نمک بیشتری هستند آن ها را کمتر مصرف کنید یا اصلا مصرف نکنید.

مثلا همه می دانند که تن ماهی، ماهی دودی، خیار یا زیتون شور، سرشار از نمک هستند و می توانند با توجه به این آگاهی، مصرف آن ها را محدود کنند. ضمن اینکه محققان آمریکایی این هفت ماده غذایی را به عنوان پرنمک ترین محصولات غذایی معرفی کرده اند: پیتزا، نان سفید، پنیر، سوسیس هات داگ، سس ماکارونی آماده، کالباس و برنج های پخته شده اماده.

مقایسه کردن محصولات غذایی هنگام خرید آنها

به مارک خاصی هم تعصب نداشته باشید و اگر می بینید که رب گوجه فرنگی یک کارخانه خوب و سالم است این دلیل موجهی برای سلامت محصولات دیگر آن کارخانه نیست.

پس وقتی که می خواهید یک کنسرو یا غذای آماده و نیمه آماده منجمد بخرید، حتما تمام جنبه های مختلف سلامتی محصولات گوناگون را پیش از انتخاب در نظر بگیرید. بررسی میزان سدیم موجود در محصولات هم از این قاعده مستثنا نیست

غذاهایی که از میزان نمک آنها خبر ندارید را نخرید

این غذاها شامل انواع کباب ها، خیار و زیتون شور و ترشی های فله ای، مغزهای شور و ساندویچ هایی ها هستند که ممکن است بیشتر از تمام غذاهایی که ظرف مدت یک هفته می خورید نمک داشته باشند.

اگر هوس غذایی مانند کباب با ساندویچ کردید می توانید مواد اولیه آنها را تهیه کرده و در منزل آماده کنید.

مواد غذایی طبیعی را جایگزین انواع فرآوری شده آن کنید

این روزها دنیا در حال پیش رفتن به سوی تولید محصولات کشاورزی ارگانیک و طبیعی است یعنی محصولاتی که در فرایند تولید آن ها از هیچ گونه ماده شیمیایی استفاده نشده باشد.

این کار برای حفظ و ارتقای سلامت جوامع بشری است. در حالی که کارخانجات مختلف، به راحتی محصولات ارگانیک و سالم را با نمک و شکر فراوان مخلوط می کنند و یک کالای مضر و غیر مفید را تحویل مصرف کننده می دهند. شما می توانید برای فرار از این مشکل، بسیاری از غذاها را با روش خود تهیه کنید.

به عنوان مثال به جای خریدن و افزودن رب گوجه فرنگی به غذای خود، مقداری گوجه را رنده کرده و به غذا اضافه کنید یا اینکه نخودفرنگی یا ذرت تازه را بخرید و بپزید و در فریزر نگهداری کنید تا مجبور به خرید کنسروهای حاضری نباشید و باعث کاهش مصرف نمک در غذای تان شوید.

هر میوه ای را در همان فصل بخورید

خوردن میوه های مختلف در فصل خود، خاصیت بیشتری دارد و هم اینکه شما مطمئن هستید که با روش طبیعی پرورش پیدا کرده اند. میوه های منجمد یا کنسرو شده، مقدار زیادی نمک یا شکر دارند و مصرف آن در فصولی از سال که در بازار موجود نیستند، چندان با سلامت افراد سازگار نیست.

ادویه و چاشنی ها را عوض کنید

[فلفل سیاه](https://aydana.com/piper-nigrum/)، سرکه، پودر سیر، سبزی های خشک معطر، آبلیمو و نارنج، [دارچین](https://aydana.com/cinnamomum-zeylanicum-nees/)، برگ [ریحان](https://aydana.com/ocimum-basilicum/) و [زردچوبه](https://aydana.com/curcuma-longa/) از جمله چاشنی و طعم دهنده هایی هستند که می توانند تاثیر شگرفی در تغییر دادن عطر و بوی غذاهای شما داشته باشند.

شما می توانید برای کاهش سدیم از غذاها، میزان ادویه و چاشنی های طعم دار را بیشتر کنید تا نیاز به نمک کمتر شود.

مطمئن باشید که اگر مقداری زنجبیل به خورش یا سالاد اضافه کنید، دیگر میل به خوردن نمک و اضافه پیدا نخواهید کرد.

از خوردن مغزهای خام و روغن آنها غافل نشوید

شما می توانید برای کم کردن نمک، کابینت خود را از انواع مغزهای مغذی و خام به جای مغزهای نمکی یا چیپس و پفک و سایر تنقلات شور، پر کنید.

همچنین استفاده از مغزهای خام و روغن آن ها می تواند سبب افزایش HDL با همان چربی خوب خون شود.

از سس و غذاهای ترکیبی استفاده کنید

مخلوط کردن چند ماده غذایی با یکدیگر می تواند طعم جدیدی را به وجود بیاورد و نیاز شما را به افزودن نمک به غذا کمتر کند.

مثلا شما می توانید گوشت مرغ، ماهی و گوشت قرمز را با هم سرخ کنید و به جای نمک فراوان، کمی آب گوجه فرنگی، قارچ، لوبیا سبز و آب لیمو به آن بیفزایید یا اینکه تخم مرغ و املت را به جای نمک با کمی پنیر بخورید یا اگر قرار است تن ماهی مصرف کنید، به جای نان، آن را با برنج بدون نمک میل کنید.

برای درست کردن سالاد هم می توانید، کاهو، کلم، گوجه، خیار، آلو، روغن زیتون و زیتون بدون هسته را با کمی ماست مخلوط کنید و دیگر به آن نمک یا سس نمک دار اضافه نکنید؛ چون ترکیب این مواد با یکدیگر طعم خاص و فوق العاده ای را به وجود می آورد که هر گونه نیاز به نمک را از بین می برد.

روش پخت و پز را تغییر دهید

اگر دوست دارید سالم تر زندگی کنید و نمک سدیم کمتری هم مصرف کنید، بهتر است از همین امروز یک جور دیگر غذا بپرید. متاسفانه برخی روش های متداول پخت و پز جز بدترین روش های طبخ غذاست که علاوه بر از دست دادن ویتامین ها و ریزمغذی های موجود در مواد غذایی، نمک زیادی هم برای طعم بخشیدن به غذا استفاده می شود.

اگر شما غذا را بخارپز یا تنوری کنید یا با آب بسیار کمی آن ها را بپزید یا اینکه اصلا در صورت امکان غذای تان را با مقدار کمی از روغن های گیاهی سرخ کنید، دیگر نیازی نیست که بیش از حد نمک در غذا بریزید.

غذاهای آبکی نمک زیادی لازم دارند. فراموش نکنید که هر چه غلظت غذا بیشتر باشد، نیاز افزودن نمک به آن کمتر می شود.

حواستان باشد که هر روز چه قدر برای خرید نمک و مواد غذایی سرشار از آن هزینه می کنید و با این کار از سلامت خود فاصله می گیرید. هر وقت خواستید به سراغ یک ماده غذایی نمکین بروید، حتما به جایگزین های سالم تر آن فکر کنید و در صورت امکان آن ها را در سبد خرید خود بگنجانید.

مثلا انواع نان های سبوس دار را به جای نان های سفید قرار دهید یا خرید میوه های خشک را به انواع تنقلات شور ترجیح دهید یا اینکه مواد پروتیینی تازه را جایگزین انواع شور و دودی (مانند ماهی دودی) آن ها کنید. به این صورت هم ریز مغذی های سالم تری به بدن تان می رسانید و هم نمک کمتری مصرف می کنید. .

اگر از مواد غذایی شور در ساندویچ یا سالاد استفاده می کنید، دیگر نمک را از آن غذا حذف کنید

مثلا وجود خیارشور یا پنیر، نیاز به افزودن نمک به غذا را از بین می برد.

در ضمن شما می توانید با شستن محصولات غذایی شور، نمک و شوری آنها را کاهش دهید و به حفظ و ارتقای سلامت خود کمک کنید.

**چند راه ساده برای کاهش مصرف نمک در خانه**

با چند تغییر ساده در رژیم غذایی می‌توانید مقدار نمک مصرفی خود را کاهش چشمگیری بدهید

به میزان بالای نمک سس‌ها و چاشنی‌ها توجه کنید؛ به‌ویژه سس سویا و سس‌ ماهی‌ها، بهتر است کچاپ کم‌نمک بخرید.

به مقدار نمک روی برچسب‌های مواد غذایی توجه کنید. مواد غذایی به طور معمول بیش از آن مقداری که فکر می‌کنید نمک دارند، برای مثال یک قوطی لوبیا به‌راحتی ۲.۴ گرم نمک دارد. از انتخاب‌های کم‌نمک استفاده کنید.

غذاهای آماده و پیتزاهای بیرون را با احتیاط مصرف کنید. غذاهای بیرون معمولاً بیش از ۵ گرم نمک دارند که همان حدود میزان مجاز مصرف روزانه برای بزرگسالان است.

سس و سوپ‌ها را تا می‌توانید خودتان درست کنید. سرخ‌کردنی‌ها، سس‌های پستا، سوپ‌ها و کاری‌ها را اگر خودتان درست کنید هم خوشمزه‌تر می‌شوند و هم نمک کمتری خواهند داشت. می‌توانید آنها را به مقدار زیاد درست کنید و در فریزر نگه دارید تا خیلی سریع بتوانید غذایی سالم داشته باشید.

از نمک به عنوان چاشنی غذا استفاده نکنید، از چاشنی‌های دیگر تازه یا خشک دیگری مثل فلفل قرمز، سیر، زیره، آب‌لیمو و فلفل سیاه استفاده کنید.

از گوشت و ماهی تازه استفاده کنید نه محصولات فرآوری‌شده، که به طور معمول نمک زیادی دارند.

از خوردن چیپس‌ها و میان‌وعده‌های شور پرهیز کنید و بیشتر سبزی‌های تازه، میوه و بیسکوئیت‌های کم‌چربی بخورید.

.