

نکته در مورد لزوم کاهش مصرف نمک

نمک یک نقش مهمی در افزایش فشار خون همه افراد از جمله کودکان دارد. نمک دریافتی باید حداقل ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم (در حدود یک قاشق غذا خوری در روز) باشد. سالمندان با بیماری فشارخون، کلیه، دیابت و دیگر بیماری های مزمن باید سدیم دریافتی را به کمتر از ۱۵۰۰ میلی گرم در روز کاهش دهند.

۱- فکر کنیم

بیشتر نمک در غذاهای فرایند شده وجود دارد. غذاهایی که در بیرون مصرف می کنیم پر از نمک می باشد مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، سبب زمینی های سرخ شده، سس گوجه فرنگی، گوشت های نمک زده، کنسروها و سوپ های آماده

۲ - از غذاهای خانگی لذت ببرید

. سعی کنید غذاها بیشتر در منزل پخته شود. غذا پختن در منزل باعث کنترل نمک در هنگام پخت می شود

۳- استفاده بیشتر از سبزی ها و میوه ها

سبزی ها و میوه ها به طور طبیعی سدیم کمتری دارند بهتر است در کنار هر وعده غذایی از سبزی ها استفاده شود و در میان وعده از میوه ها استفاده شود

۴- لبنیات و غذاهای پروتئینی را در برنامه غذایی انتخاب کنید

لبنیات مانند شیر و ماست کم چربی را به جای پنیر بیشتر مصرف کنید. پنیر حاوی سدیم بیشتری می باشد. گوشت گاو، مرغ، غذاهای دریایی تازه را به جای غذاهای نمک سود شده انتخاب کنید. سوسیس، پیتزا و دارای نمک بیشتر هستند

۵- تنظیم قوه چشایی

نمک را کم کم کاهش دهید. توجه تان را بیشتر به طعم طبیعی مواد غذایی داشته باشید. نمک را به هیچ غذایی اضافه نکنید. در طول زمان قوه چشایی به این برنامه عادت می کند

۶- صرفه نظر از نمک

زمانی که غذا را آماده می کنید سعی کنید به آن نمک اضافه نکنید. نمک را از روی میز غذا و کابینت حذف کنید. از پودر سیر، سبزیجات خشک، آب لیموی تازه یا لیمو ترش، ادویه ها در غذا استفاده کنید. رزماری، زنجبیل، فلفل سیاه و قرمز را امتحان کنید

۷- خواندن برچسب ها اطلاعات غذایی

برچسب اطلاعات غذایی را مطالعه کنید. سعی کنید مواد غذایی بدون نمک یا کم نمک و بدون نمک افزودنی را انتخاب کنید. دنبال مواد غذایی با برچسب کم نمک و بی نمک باشید

۸- درخواست برای غذاهای کم نمک در رستوران‌ها

هنگامی که از غذای بیرون استفاده می کنید غذای های کم نمک سفارش دهید. از سس های سالاد کمتر استفاده کنید

۹- توجه به ادویه و فلفل

غذاهایی مثل سس سویا، کچاپ، ترشی، زیتون، سس سالاد دارای بیشترین نمک می باشند. سس های کم نمک انتخاب کنید. به جای ترشی و زیتون از یک قطعه هویج یا کرفس خام استفاده کنید

۱۰- افزایش مواد غذایی حاوی پتاسیم

مواد غذایی حاوی پتاسیم که در پایین آوردن فشار خون کمک می کند را انتخاب کنید. پتاسیم در میوه ها، سبزی هایی مثل سیب زمینی، آب گوجه فرنگی، آلو بخارا، گلابی و موز وجود دارد. منابع دیگر پتاسیم ماهی، ماست و شیر ، خرما و آب پرتقال می باشد