

رژیم غذایی بی نمک

قبلا لازم است توجه شود که منظور از رژیم بی نمک رژیمی است که مقدار سدیم در آن کم باشد، سدیم در نمک طعام، جوش شیرین، بکینگ پودر گیاهی و مواد غذایی حیوانی و گیاهی به طور طبیعی وجود دارد. سدیم در ترکیب خون و مایعات بدن انسان وجود دارد از جمله مواد ضروری برای بدن و سلامت انسان می باشد، اما در برخی بیماریها مانند فشار خون، بیماریهای سیروز کبدی، قلب، عروق، بیماری های کلیه و در دوران بارداری، در بیماری هایی که موجب ورم در بیمار می شود لازم است مقدار مصرف سدیم یا به اصطلاح نمک را محدود کرد.

چه مقدار نمک باید مصرف نمود

تحقیقات پزشکی در سال های اخیر نشان داده اند که افراد عادی که کار بدنی سنگین ندارند و زیاد عرق نمی کنند اگر هنگام پخت و مصرف غذا به طور کلی نمک طعام مصرف نکنند، در صورتی که از انواع مواد خوراکی استفاده نمایند سدیم دریافتی آنها کافی خواهد بود. ولی افرادی که به علت شغل، زندگی در محیط گرم، ورزش و سایر شرایط زیاد عرق می کنند لازم است مقداری نمک طعام به غذای خود اضافه کنند، بیمارانی که مبتلا به اسهال و استفراغ می شوند نیز لازم است مقداری نمک طعام مصرف نمایند.

رژیم غذایی کم نمک خفیف (۲۵۰۰ تا ۴۵۰۰ میلی گرم سدیم) در این رژیم غذایی می توان از انواع غذا و مواد خوراکی حیوانی و گیاهی تازه استفاده نمود و هنگام پخت غذا می توان مقدار کمی نمک طعام استفاده کرد.

ولی باید از غذاهای شور و تهیه شده در خارج از منزل و غذاهای کارخانه ای مانند سوسیس، کالباس، خیار شور، چیپس، انواع کنسروهای ماهی، گوشت، نخود فرنگی، لوبیا سبز، پنیر، انواع رب های کارخانه ای و سایر مواد معرفی شده در ستون (۱) پرهیز نمود البته اگر این مواد در منزل تهیه شود و در هنگام تهیه آنها از نمک طعام مختصری استفاده شود مصرف آنها اشکالی ندارد.



در این رژیم غذایی از انواع نان های معمولی که در تهیه آنها در حد متعارف نمک استفاده شده باشد می توان مصرف نمود. این رژیم غذایی برای مبتلایان به بیماریهای خفیف کلیه، قلب و عروق و مبتلایان به فشار خون خفیف توصیه می شود.

رژیم غذایی کم نمک متوسط (۱۰۰۰ تا ۲۵۰۰ میلی گرم سدیم) : در این رژیم غذایی می توان از انواع غذاها و مواد خوراکی و میوه استفاده نمود. مصرف گوشت مرغ، ماهی، جگر گوسفند و شیر (مواد معرفی شده در ستون ۳ جدول) در حد معمول آزاد است ولی لازم است از گوشت های گاو، گوسفند، گوساله، تخم مرغ و جگر گاو پرهیز شود. همچنین استفاده از نمک طعام در تهیه غذاها و استفاده از نمکدان هنگام صرف غذا و مصرف غذاهای تهیه شده در خارج از منزل و غذاهای کارخانه ای و نان با نمک ممنوع است. این رژیم غذایی برای مبتلایان به فشار خون، بیماریهای کلیوی، قلب و عروق و مادران باردار که مبتلا به ورم شدید هستند و در سایر بیماریهایی که ایجاد ورم می نماید توصیه می شود. رژیم غذایی کم نمک شدید یا سخت (۵۰۰ تا ۱۰۰۰ میلی گرم) در این رژیم غذایی مصرف غذاها و مواد خوراکی گیاهی (ستون ۴ جدول) مجاز می باشد. مصرف مقادیر کمی گوشت مرغ، ماهی و شیر(مواد ستون ۳ جدول) مجاز است.



عنوان:

نمک در رژیم غذایی

تهیه کننده:

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت. مرداد ۹۶

شماره: CP2:

کانال تلگرامی: T. me /samavat96

آدرس سایت: sma.babackanit.ir

(۱)	(۲)	(۳)	(۴)
دارای سدیم بسیار زیاد	دارای سدیم زیاد	دارای سدیم متوسط	دارای سدیم کم
بیشتر از ۲۰۰ میلی گرم	۲۰-۱۰۰ میلی گرم	۵۰-۱۰۰ میلی گرم	کمتر از ۵۰ میلی گرم
خیار شور و سوسیس و کبابس چیپس پنیر	تخم مرغ گوشت گاو گوشت گوساله جگر گوساله	گوشت های دیگر گوشت مرغ، ماهی تازه جگر گوسفند شیر	سبزی ها میوه ها غلات: برنج، گندم حبوبات
ماهی شور کنسرو گوشت سبزی ترشی خانه سس ورب کارخانه ای انواع کیک نان های معمولی		اسفناج کرفس	قند و شکر عسل روغن نباتی کره معمولی



www.Patogh.ir

برخی از سبزیها مانند کرفس، کلم، اسفناج و کنگر نسبت به سایر سبزیها مقدار بیشتری سدیم دارند. مصرف این سبزیها نیز فقط در حد اعتدال آزاد است. نان مصرفی باید از نوع بی نمک باشد. از مصرف تخم مرغ، گوشت های قرمز، غذاهای کارخانه ای باید پرهیز نمود. مصرف نمک طعام هنگام پخت غذا و استفاده از نمکدان هنگام صرف غذا مجاز نمی باشد. این رژیم غذایی برای بیماران مبتلا و بیماریهای حاد قلبی عروقی، کلیوی، و بیماریهایی که با ورم زیاد همراه است توصیه می شود.

استفاده از نمکدان در موقع صرف غذا

برخی از افراد عادت دارند که قبل از شروع به خوردن غذا، به وسیله نمکدان مقداری نمک بر روی غذای خود می پاشند بدون اینکه غذای خود را از نظر میزان نمک امتحان کرده باشند، این افراد به طور کلی به غذاهای شور عادت کرده اند، توصیه ما این است که تا حد امکان از این عمل خودداری نمایند و افرادی که لازم است رژیم غذایی کم نمک داشته باشند به کلی باید از به کار بردن نمکدان هنگام صرف غذا خودداری نمایند زیرا در استفاده از نمکدان هیچگونه کنترلی در میزان مصرف سدیم وجود ندارد.