

نمک کمتر، زندگی سالم‌تر

راهکارهای عملی برای کاهش مصرف نمک و پیشگیری از بیماری‌ها

حقایق کلیدی

- مهم‌ترین اثر رژیم‌های پر نمک افزایش فشار خون، بیماری‌های قلبی-عروقی، سرطان معده، پوکی استخوان و بیماری کلیوی است.
- کاهش مصرف سدیم یکی از مقرون به صرفه‌ترین مداخلات سبک زندگی برای بهبود سلامت و کاهش بیماری‌های غیرواگیر است.



منابع نمک

- سدیم و کلرید اجزای اصلی نمک طعام هستند، اما سدیم در اشکال دیگر (مثل مونوسدیم گلوتمات) و در مواد غذایی طبیعی مانند شیر و گوشت نیز یافت می‌شود.
- غذاهای فرآوری‌شده (نان، گوشت‌های فرآوری‌شده، تنقلات، سوپ‌های آماده، سس‌ها، کنسروها) معمولاً مقادیر بالایی سدیم دارند.



توصیه‌های کاهش مصرف نمک

- بزرگسالان: کمتر از ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم در روز (کمتر از ۵ گرم نمک یا حدود یک قاشق چای‌خوری).
- کودکان دو تا پانزده سال: مقدار مصرف متناسب با نیاز انرژی آنها و کمتر از مقدار بزرگسالان.
- جایگزینی نمک معمولی با نمک‌های کم سدیم حاوی پتاسیم.
- استفاده از نمک یددار برای حمایت از رشد مغز جنین و کودک و عملکرد شناختی.



راهکارهای کاهش مصرف نمک

- مصرف غذاهای تازه و کمتر فرآوری‌شده
- حذف نمکدان از سفره
- پخت و پز بدون نمک یا با نمک بسیار کم
- استفاده از ادویه‌ها و گیاهان معطر به جای نمک
- محدود کردن مصرف سس‌ها، غذاهای آماده و فرآوری‌شده
- توجه به برچسب‌های غذایی و انتخاب محصولات غذایی کم سدیم (با نشانگر سبز رنگ)



تبدیل واحد سدیم به نمک

- ۱ گرم سدیم = ۲/۵ گرم نمک
- مثال: ۵ گرم نمک = ۲۰۰۰ میلی‌گرم سدیم



پادکست خودآموز کاهش مصرف نمک: اسکن QR Code



مرکز تحقیقات ریزمغذی‌ها،
پژوهشکده علوم غدد درون‌ریز و متابولیسم،
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

