

بیمارستان امام خمینی (ره) آباد

نمک در پیشگیری و کنترل فشارخون



فشارخون بالا، یکی از دلایل بیماریهای قلبی و عروقی و سومین عامل مرگ در جهان است. از جمله عوامل تاثیر گذار در افزایش فشارخون اکثر افراد نمک می باشد.

منابع غذایی سدیم (ماده موثر نمک): سدیم در اکثر محصولات غذایی بصورت آشکار و پنهان وجود دارد. مهمترین منبع نمک در کشور ما نان است.

برخی منابع عمده غذایی نمک عبارتند از:

➤ مواد غذایی نمک سود شده و دودی

➤ انواع شوری و ترشی و چاشنی ها مانند آبغوره

➤ دسر ها ، سس های سالاد ، رب گوجه فرنگی ، سوپ های آماده مگر اینکه روی بسته بندی نوشته شده باشد بدون نمک

➤ تنقلات شور (آجیل ، کراکر ، چیپس سیب زمینی و ذرت ، چوب شور) و فراورده های غلات حجیم شده مانند پفک

➤ مونیو سدیم گلوتامات که در محصولاتمانند بیسکویت و شکلات بکار رفته و روی محصول نوشته شده

➤ جوش شیرینی که در پخت کیک و شیرینی و یا نان ها بکار رفته

مقدار مجاز نمک: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی حداکثر مقدار مصرف مجاز نمک در مواد غذایی ۵ گرم در افراد بزرگسال (یک قاشق چایخوری) است (معادل دو هزار گرم سدیم) و در کودکان و افراد مبتلا به بیماریهای قلبی و عروقی و فشار خون بایستی کمتر از ۳ گرم در روز (معادل ۱۲۰۰ میلی گرم سدیم) باشد.

مثال هایی از مقدار نمک در برخی از مواد غذایی:

- ۱۰۰ گرم نان یک تا دو گرم نمک
- ۶۰ گرم پنیر ۲/۲ گرم نمک
- ۱۰۰ گرم چیپس ۲/۷ گرم نمک
- ۱۰۰ گرم غلات حجیم شده ۲/۷ گرم نمک
- ۱۵۰ گرم پیتزا (یک برش) ۵ گرم نمک
- ۱۰۰ گرم سوسیس ۲ گرم نمک
- سه برش کالباس (تقریباً ۹۰ گرم) ۴/۵ گرم نمک
- یک همبرگر صد گرمی ۲/۲ گرم نمک
- ۱۰ عدد زیتون یک گرم نمک
- ۱۰۰ گرم سیب زمینی سرخ شده که به آن نمک زده شده باشد: ۳ گرم نمک

منبع: دفتر بهبود تغذیه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی ۱۴۰۲

تهیه کننده: ژاله دهقانی کارشناس پرستاری

واحد آموزش سلامت بیمارستان امام خمینی (ره) ۱۴۰۴

