

نمک، چاشنی که باید عاقلانه مصرف شود! - قسمت دوم

روش های مصرف درست نمک خوراکی، در برنامه غذایی روزمره

توصیه های مهم:

با غذاهایی که دارای نمک زیادی هستند، بیشتر آشنا شویم. بسیاری از مردم نمی دانند که بیشتر نمکی را که مصرف می کنند، در غذاهای سالم نظیر سبزی های کنسرو شده، ماکارونی، مواد غذایی حاضری و بسته بندی شده مانند ماهی و مرغ دودی شده، پنیر، سبزی های شور ترشی ها، رب ها، چاشنی ها، چیپس سیب زمینی، چوب شور، زیتون شور، نوشابه ها، سوپ های کنسرو شده، پیتزا و پفک وجود دارد.^۳

بیش از افزودن نمک به غذا، آن را بچشیم. به عبارت دیگر به هنگام پخت غذا، از افزودن نمک خودداری کنیم. در هر مرحله استفاده، کمی نمک اضافه کنیم و بعد از هر بار اضافه کردن نمک، غذای خود را بچشیم. به این ترتیب دقیقاً متوجه خواهیم شد که چه زمانی نمک زدن را متوقف کنیم.^{۱۳}

✚ مصرف خوراکی های پر نمک مانند پنیر، گوشت نمک سوده، پودر سیر و نمک، سس های شور، چیپس، زیتون شور، خیار شور، پفک، آجیل شور و دیگر وعده های نمکی را محدود کنیم.^{۱۰}

✚ به تدریج از مصرف نمک یا سدیم در غذاهای خود، بکاهیم. اگر ما جزو افرادی هستیم که به مصرف غذاهای پر نمک عادت داریم، به تدریج مصرف نمک یا سدیم را در غذاهای خود کاهش دهیم.


✚ از خوردن پنیر نمک دار و بسیار شور پرهیز کنیم. برای استفاده از پنیر نمک دار، می توانیم آن را به مدت بیست و چهار ساعت در آب قرار داده و سپس میل نماییم.

✚ مقدار زیادی سبزی ها و میوه های تازه مصرف کنیم. غیر از اثرات مفید مصرف میوه ها و سبزی ها، پتاسیم موجود در آن ها باعث تعادل نمک می شود.^{۱۰}


✚ از غذاهای تازه یا منجمد، بیشتر از غذاهای کنسرو شده استفاده کنیم. سبزی های منجمد، سدیم کمتری دارند.


✚ مقدار نمک استفاده شده را بر اساس سایر مواد موجود در دستور غذایی

خود تغییر دهیم. اگر از مواد پر نمک مانند سس سویا، زیتون، خیارشور یا پنیر استفاده می کنیم، مقدار نمکی را که قصد استفاده از آن را داریم کاهش دهیم و اگر احساس می کنیم به مقدار بیشتری نیاز داریم، در پایان آن را مزه دار نماییم.^{۱۳}

برخی از داروها، مانند قلیایی کننده ها (داروهای ضد اسید)، برای بیماری 
سوء هاضمه، داروهای ضدسرفه، ملین ها، آنتی بیوتیک ها و آرام بخش ها،
ممکن است حاوی سدیم باشد. از این رو، باید اینگونه داروها را تحت نظر
پزشک مصرف کنیم.^{۱۰}

از انواع خشکبار کم نمک (بادام، پسته، تخمه، فندق) استفاده کنیم. 

از مصرف جوش شیرین و پودر پخت و پز، در تهیه غذا خودداری کنیم. به 
یاد داشته باشیم که جوش شیرین و مایه خمیر دارای سدیم هستند؛ بنابراین از
مصرف جوش شیرین و پودر پخت و پز، در تهیه غذا خودداری کنیم.^{۱۰}

برای کاهش مصرف نمک خوراکی می توان از مواد جانشین نمک یا طعم 
دهنده های گیاهی استفاده کرد. استفاده از چاشنی های گیاهی (آویشن،
پودرسیر، پونه، کاکوتی، نعناع، فلفل، دارچین)، یک انتخاب سالم جهت کاهش مصرف

نمک در برنامه غذایی است.^۱

غذاهایی مانند ماکارونی، برنج و غلات بو داده را بی نمک بپزیم.

برای پختن غذا روش آشپزی کم نمک، به صورت تفت دادن مواد غذایی استفاده نماییم.

در مصرف سس ها زیاده روی نکنیم.

میزان سدیم را در غذاها فراموش نکنیم! هنگام درست کردن سالاد به سدیم موجود در پنیر، انواع سس و سبزیهای کنسرو شده توجه داشته باشیم.

سبزی های خشک شده را از قلم نیندازیم! چه خوب است در سفره غذایی خانواده به جای نمک خوراکی، از سبزی های خشک شده مانند کاکوتی، پونه، آویشن، پودر گل سرخ، شوید، پودر سیر، پیاز و آب لیموی تازه استفاده کنیم.^۱

وجود ترکیبات سدیم دار در غذاها، را جدی بگیریم! ترکیبات سدیم، آب نمک، بکینگ پودر، سس سویا، جوش شیرین و بسیاری از سس های فرنگی از جمله ترکیبات سدیم دار هستند که در تهیه مواد غذایی به کار می روند.

به غذاهای فرآوری شده، کمی بی توجه باشیم! مصرف غذاهای فرآیند

شده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و ... را تا اندازه امکان کاهش دهیم.^۱

نمکدان را از سر سفره حذف کنیم.^۱ نمکدان را از روی پیش‌خوان آشپزخانه و

از روی میز غذا برداریم.

خواندن برچسب‌های مواد غذایی را جدی بگیریم! قبل از خرید هر گونه

ماده غذایی روی پاکت یا قوطی‌شان را بخوانیم و به میزان نمک موجود در آن‌ها

دقت کنیم.

برای میانه روی در مصرف میزان نمک دریافتی خون، بدون استفاده از

جایگزین‌های نمک، می‌توانید از ادویه ترکیبی زیراستفاده کنیم. نصف قاشق

چای خوری فلفل، یک قاشق سوپ خوری پودر سیرویک قاشق چای خوری از هر

یک از مواد زیر: ریحان، مرزنگوش، آویشن، جعفری، پودر پیاز، فلفل سیاه، مریم

گلی و مرزه. تمامی این سبزی‌ها را با مقدار بسیار اندکی نمک مخلوط کرده

و در منزل نگه دارید تا هنگام آشپزی یا بر سر سفره، برای خوش طعم کردن غذا

استفاده کنیم.

✚ **نمک ید دار را در ظرف در دار و دور از تابش مستقیم نور خورشید و**

رطوبت، نگه داری کنیم. نور، میزان ید نمک را کاهش می دهد.^{۱۰}

✚ **غذاهای کنسروی و یخ زده (مانند تن ماهی) منبع مهمی در افزایش سدیم**

است، از این رو مصرف آن را کاهش دهیم.

✚ **غذاهای تازه بخوریم. بیشتر سدیم مصرفی مردم در غذاهای فرآوری شده**

یافت می شود. غذاهای زیاد فرآوری شده را کمتر و در بسته های کوچک تر تهیه و

مصرف کنید، به ویژه مواد غذایی حاوی پنیر مثل پیتزا، گوشت های فرآوری شده مثل

سوسیس، کالباس، هات داگ .

✚ **غذاهای خانگی را دریابید ! از غذاهای خانگی لذت ببریم. در خانه بیشتر**

آشپزی کنیم. ما در خانه کنترل بیشتری بر روی مواد موجود در غذای خود داریم. با

این کار می توانیم نمک کمتری استفاده کنیم.

✚ **سبزی ها و میوه بیشتری مصرف کنیم، چرا که به طور طبیعی سدیم کمتری**

دارند. میوه و سبزی ها را به مقدار فراوان مصرف کنیم، تازه یا منجمد. در کنار هر

وعده غذایی، یک نوع میوه یا سبزی مصرف نماییم.

✚ غذاهای پروتئینی و لبنیاتی کم چرب را انتخاب کنیم که سدیم کمتری

دارند. به جای پنیر، ماست و شیر بدون چربی یا کم چربی بیشتری مصرف کنیم، چون پنیر سدیم بیشتری دارد. گوشت، مرغ، ماهی و غذاهای دریایی تازه را به جای انواع دارای نمک افزوده، انتخاب کنیم. گوشت‌های فرآوری شده، سوسیس و محصولات کنسروی مثل گوشت نمک‌سود، سدیم بیشتری دارند. دانه‌ها و مغزهای خام و بدون نمک، را انتخاب نماییم.

✚ حس چشایی خود را تنظیم کنیم. نمک را به صورت تدریجی کاهش دهیم و

به طعم‌های طبیعی غذاهای مختلف، توجه داشته باشیم، تمایل ما به نمک به مرور زمان کمتر می‌شود.

✚ هنگامی که خارج از خانه غذا می‌خورید، غذاهای کم سدیم سفارش دهیم.

رستوران‌ها ممکن است به درخواست شما، غذاهای دارای سدیم کمتر را تهیه کنند و سس‌ها را در کنار غذا قرار می‌دهند تا ما بتوانیم کمتر از آن‌ها استفاده کنیم.

✚ چنانچه مقدار سالاد عرضه شده در یک رستوران کم به نظر می‌رسد

می‌توانیم سالاد اضافی از منزل با خود بیاوریم و سس آن را جداگانه نگه داری کرده، همراه داشته باشیم. سس تهیه شده خودمان، که عبارتند از: ترکیب

ماست، به اضافه کمی روغن زیتون با آب لیمو یا سرکه سیب و پودر سبزی ها (مانند آویشن، نعناع و پونه). سالاد با روغن زیتون و سرکه سیب خالص، یک انتخابی مناسب غذایی است.^۷

به چاشنی‌ها توجه داشته باشیم. غذاهایی مثل سس، کچاپ، ترشی ها،

زیتون، سس‌های سالاد و بسته‌های ادویه، سدیم بالایی دارند. سس سویا و کچاپ کم‌سدیم را انتخاب کنید. به جای زیتون یا ترشی، از ساقه کرفس یا هویج استفاده کنیم. به جای کل بسته، تنها مقدار کمی از بسته‌های ادویه را استفاده کنیم.

دریافت پتاسیم خود را افزایش دهیم. غذاهای دارای پتاسیم را انتخاب

نماییم که می‌توانند به کاهش فشارخون شما کمک کنند. پتاسیم در سبزی ها و میوه‌ها یافت می‌شود، از جمله سیب‌زمینی، انواع لوبیا (سفید، قرمز) و موز. از دیگر منابع پتاسیم می‌توان به ماست، آب پرتقال و شیر اشاره کرد.

روش از بین بردن شوری از سبزی ها را امتحان کنیم. سبزی ها اغلب از

نظر طعم، ملایم هستند و می‌توانند از نمک پاشیدن سود ببرند، اما اگر نمک زیادی بپاشیم چه باید کرد؟ در اینجا چند گزینه برای رفع شوری سبزی ها وجود دارد: سبزی های خود را با پنیر ملایمی ترکیب کنیم. سبزی ها را در یک سس خامه ای

بدون نمک بریزیم تا نمک را بپوشاند. از این سبزی ها در ظرف دیگری که نمک نخورده است، استفاده کنیم و برای ظرفی که سرو می‌کنیم، یک دسته جدید از سبزی ها درست کنیم.^{۱۳}

✚ رستورانی که دارای سالادهای خوش مزه است پیدا کنیم و به مقدار زیاد سبزی های تازه بخوریم. از سالادهایی که دارای مایونز، پنیرها، نان های سرخ شده، چاشنی ها و دیگر اقلام پر چربی هستند، پرهیز کنیم.^۷

✚ اگر شما از گروهی هستید که هنگام خوردن غذا و چه در وقت پخت آن نمک اضافه می کنید، بهتر است با حذف این عادت، اولین قدم را در جهت سلامت و کنترل فشارخون تان برداریم. یعنی هم اکنون نمکدان از دسترس خود دور کنیم.

✚ از چاشنی های پر نمک (شور) مانند خیار شور، به مقدار کم استفاده نماییم. به غذاهای آماده نمک نزنیم، زیرا آن ها نیازی به نمک اضافی ندارند.^{۷۶}

✚ برای خنثی کردن نمک روی گوشت، مهمانان خود را از غافلگیری شور، نجات دهیم. گوشت نپخته دارای نمک بیش از حد، را برای چند ثانیه زیر شیر آب بشوییم تا مقداری ذرات نمک از روی آن، از بین برود. اگر در طول فرآیند پخت متوجه شوری شدیم، سس ها یا موادی را که قصد دارید گوشت را با آن بخوریم، مزه دار نماییم. در چاشنی که قصد استفاده از آن را داریم روی گوشت

کمی شکر بپاشیم. یک صفحه کره بدون نمک، را روی گوشت، آب کنیم. گوشت را با یک غذای نشاسته ای مانند برنج یا سیب زمینی بخوریم.^{۱۳}

چیپس، پفک، نوشابه و به طور کلی غذاهایی که ارزش غذایی ندارند در

خانه نگه داری نکنیم. چنانچه اینها در خانه باشند، هم اعضاء خانواده و هم ما

می توانیم مصرف کنیم.

باسوپ شور خود، عاقلانه برخورد کنیم! برای مقابله با شوری سوپ، توصیه

های زیر را امتحان کنیم: به آرامی مقداری آب یا آب گوشت بدون نمک اضافه به

سوپ خود کنیم. برخی از سبزی ها مانند کرفس، پیاز، لوبیا سفید، گل کلم یا تره

فرنگی را داخل آن بریزیم. مقداری سیب زمینی را به غذای مورد نظر اضافه کنیم.

مقدار ماده اصلی سوپ را افزایش دهیم. محتوای چربی آن را، با روغن زیتون

بیشتر کنیم. سوپ مورد نظر را هم بزنییم تا به یک غذای متعادل برسیم.^{۱۳}

عصاره گوشت خانگی را جایگزین نوع بازاری آن کنیم. بیشتر عصاره

گوشت بازاری، حاوی نمک فراوان می باشد، بنابراین بهتر است آن ها را با نوع

خانگی جایگزین نماییم.

موقع مهمانی شبانه، با سوپ کم نمک، کم چرب و یا سالاد از خود پذیرایی کنیم.^۹

نمک را پاک کنیم یا بشوییم. در صورت شل شدن درپوش نمک، ممکن است بتوانیم نمک اضافی را پاک کنیم، گردگیری کنیم یا بشوییم. اگر روی غذای خود انباشته ای از نمک داریم، نکات زیر را برای به حداقل رساندن آسیب به کار ببریم: اگر نمک در ظرفی مانند برنج یا سوپ است، از یک قاشق برای بیرون آوردن نمک استفاده کنیم. اگر نمک روی یک سطح جامد مانند گوشت یا سبزی ها قرار دارد، از یک برس برای پاک کردن مقداری از نمک استفاده کنیم. سطح را با یک حوله کاغذی مرطوب بکشیم. سطح مرطوب ممکن است بتواند مقداری ذرات نمک را ببرد. اگر نمک روی تکه ای از گوشت است، گوشت را زیر آب جاری بشوییم یا گوشت را به مدت یک ساعت خیس کنیم تا نمک، در آب فرو بریزد.^{۱۳}

در حد معمول و متعادل به غذای خود، نمک اضافه کنیم. غذاهای خیلی شور را مصرف نکنیم، یا تا بتوانیم مصرف آن ها را محدود نماییم.^{۷،۶}

قربانی غذای رستوران نشویم! غذای رستوران به معنای سالم بودن، زیبا، بویایی و طعم عالی بودن است. وقتی فهرست خوراک ها، دارای غذاهای اصلی آغشته به نمک زیاد، کره یاسس های غنی، سالادهایی با سس های خامه ای و تعداد کمی غلات کامل، میوه ها و سبزی ها هستند، ممکن است ارزش تغذیه سالم در کنار آن، کاهش یابد.^۸

برای مقابله با شوری، غذای خود را با کناره های طعم دار سرو کنیم. در

اینجا چند گزینه جانبی وجود دارد که می تواند به ما کمک کند تا یک غذای اصلی نمک دار را کم نمک کنیم: پروتئین نمکی را با برنج بدون نمک بخوریم تا برنج، چاشنی غذای اصلی را بگیرد. برای پوشاندن قدرت نمک موجود در گوشت، مقداری پوره سیب زمینی استفاده کنیم.^{۱۳}

مراقب نمک پنهان در غذاها باشیم! رقیمی باور نکردنی از غذاهای تولیدی

امروزی شامل نمک، به ویژه دارای نمک پنهان می باشند، از جمله: کنسروهای سبزی ها، دسرهای بازاری، خیارشور، انواع ترشی، ماهی های دودی، انواع سس، غذاهای آماده طبخ چه گیاهی و چه گوشتی، انواع ساندویچ ها، غذاهای رستوران، غذاهای دم دستی ترد و شور مانند چیپس و پفک و آجیل شور، کره و پنیر، غلات فرآوری شده)

با دستور پخت درست، نمک غذا کاهش دهیم. می توانیم سعی کنیم غذای

خود را با آب یا آب گوشت رقیق کنیم تا شوری در ظرف را کاهش دهیم. از نکات زیر برای مقابله با نمک، به روش رقیق سازی استفاده کنیم: مقداری آب سرد روی ظرف نمکی خود بریزیم و محتوای ظرف را به جوش بیاوریم تا مایع کلی به سطح

دلخواه برگردد. برای متعادل کردن شوری ظرف، از آب گوشت یا آب گوشت بدون نمک، استفاده کنیم. مراقب باشیم از آب گوشت نمکی استفاده نکنیم، در غیر این صورت می تواند به جای لطافت، غذای شما را شورتر کند.^{۱۳}

گوجه فرنگی خرد شده بدون نمک، را اضافه کنیم تا سطح مایع ظرف شما افزایش یابد. گوجه فرنگی عمدتاً آب است و می تواند به کاهش سطح نمک موجود در غذا کمک کند. هنگام رقیق کردن غذا در داخل ظرف، مطمئن شویم که مایع را به تدریج اضافه کنیم و درحین هم زدن غذا، طعم آن را بچشیم. ممکن است لازم باشد بعد از رقیق شدن، غذای خود را با سبزی های آسیاب شده و ادویه های تازه مزه دار کنیم تا طعم متعادلی داشته باشیم.^{۱۳}

منابع

۱- عادات غذایی سالم، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

2-Salt: Is It Healthy or Unhealthy? 2022,
Healthline, (<https://www.healthline.com>)

۳- برنامه غذایی کم نمک، بهترین روش طبیعی برای کنترل فشار خون

(vahiderfani.ir)

۴- عمر طولانی، با قلبی سالم، و وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۵- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۶- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

۷- قربانی غذای رستوران نشوید!، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

8-7 Tips For Healthy Dining Out Eat Right, Academy of Nutrition and Dietetics, 2021,
(<https://www.eatright.org>)

9-How to Eat Healthy At Restaurants, Lacey Baier, A Sweet Pea Chef, 2021, (
<https://www.asweetpeachef.com>)

۱۰- مصرف نمک خوراکی را کاهش دهید، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ماهنامه

نیکی، سال سوم، شماره ۳۰، خرداد، ۱۳۸۳، صفحه ۲۱

۱۱- پیشگیری از بروز تصلب شرایین با تغذیه مناسب، وحید عرفانی،

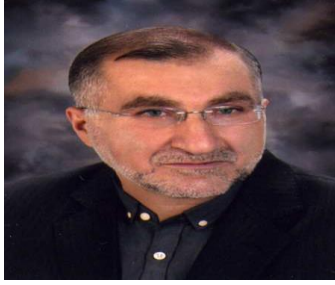
(vahiderfani.ir)

۱۲- بهترین زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

13-How to Fix Salty Food, Webstaurant Store,
(<https://www.webstaurantstore.com>)

برای مطالعه بیشتر:

- چگونه از قلب خود محافظت کنیم؟ ترجمه و تدوین وحید عرفانی، نشریه مشعل (وزارت نفت)، سال سوم، شماره ۱۱۵، صفحه ۶
 - غذا به اندازه بخورید، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، روزنامه صبح خانواده، سال سوم، شماره ۶۸۱، ۱۳۷۹، ص ۹
 - 14 Keys to a Healthy Diet, Berkeley wellness, 2018, (<http://www.berkeleywellness.com>)
 - Hypertension and Nutrition, Cleveland Clinic, 2018, (<https://my.clevelandclinic.org>)
 - Salt and Blood Pressure, Blood Pressure Association 2008, (<http://www.bloodpressureuk.org>)
 - Stay Young at Heart, National Heart, lung and Blood Institute, John Hopkins, 2001
 - The John Hopkins University: Controlling High Blood Pressure, 1998
 - Kraus: Food, Nutrition and Diet Therapy, Second Edition, Saunders
-
-



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir