

منابع غذایی حاوی سدیم

ما به مقدار کمی سدیم در غذای روزانه خود نیاز داریم اما مصرف زیاد این ماده می تواند باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری های قلبی شود. اکثر بزرگسالان به روزانه فقط 1500 میلی گرم سدیم نیاز دارند. بسیاری از کاندایی ها، خیلی بیشتر از این مقدار سدیم مصرف می کنند. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مزمن، میزان سدیم مصرفی خود را زیر 2300 میلی گرم در روز نگه دارید.

اطلاع از میزان سدیم موجود در مواد غذایی می تواند به شما کمک کند تا در مورد مصرف غذای سالمتر تصمیم بگیرید. جدول زیر حاوی انواع مواد غذایی و مقدار سدیم هر یک است. میزان سدیم موجود در مواد غذایی را می توان روی برچسب اطلاعات غذایی محصولات نیز مشاهده کرد. از این اطلاعات برای انتخاب مواد غذایی حاوی مقدار کمتری سدیم استفاده کنید.

ماده غذایی	اندازه وعده مصرفی	(سدیم (میلی گرم)
و میوه جات		
سس گوجه فرنگی، کنسرو شده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	614
کلم ترش یا ساورکرات، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	496
سس پیترز، آماده سرو، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	463
(خیارشور (ترش	عدد کوچک 1	447
فلفل، هالوپینو، کنسروی	عدد فلفل 1	368
آب گوجه فرنگی، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	325
(خیارشور (با شوید	عدد کوچک 1	299
زیتون، کنسروی	عدد زیتون 4	248
گوجه فرنگی، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	236
سیب زمینی، فوری، پوره	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	191
سبزیجات، مخلوط، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	184
آب گوجه فرنگی و سبزیجات، با سدیم کم	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	89
گوجه فرنگی، خشک شده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	70
رب گوجه فرنگی، بدون نمک افزوده	میلی لیتر (2 قاشق 30	41

Fa: Food Sources of Sodium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

	(غذاخوری)	
سبزیجات، از هر نوع، بدون سدیم افزوده، کنسروی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	25
آب گوجه فرنگی، بدون نمک افزوده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	13
فلفل، هالوپینو، خام	عدد متوسط 1	0
سبزیجات تازه و اکثر سبزیجات یخ زده حاوی مقدار خیلی کمی سدیم هستند. مقدار سدیم موجود در همه میوه جات، شامل تازه، یخ زده، خشک و کنسروی کم است.		
غلات		
استافینگ نان، مخلوط خشک، آماده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	506
ماکارونی و پنیر، مخلوط در جعبه، آماده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	459
غلات صبحانه گرم، فوری	(میلی لیتر (4/3 پیمانه 175	225-370
برنج مخلوط، با ادویه، آماده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	365
نان بیگل	بیگل 2/1	288
کراکر، بیسکویت شور	عدد بیسکویت شور 10	282
مخلوط پنکیک	پنکیک کوچک 1	239
قرص نان	قرص 1	224
مافین، غیر خانگی	عدد کوچک 1	222
نان، آرد گندم کامل، غیر خانگی	تکه 1	213
آرد سوخاری، ساده، غیر خانگی	میلی لیتر (2 قاشق 60 (غذاخوری	200
پنکیک، یخ زده	پنکیک 1	189
نان ساندویچی باریک، ساده	نان 1	71
غلات پخته بدون نمک مانند برنج، جو، کینوا، جودوسر، گندم و پاستا با آرد غلات کامل سدیم کمی دارند.		
گوشت، ماهی، گوشت ماکیان و تخم مرغ		
ماهی ماکرل، شور	(گرم (2/1 2 اونس 75	3337

Fa: Food Sources of Sodium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

آنچوی، کنسروی	(گرم) 2 2/1 اونس 75	2751
بیکن، بوقلمون، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	1516
سلامی	(گرم) 2 2/1 اونس 75	1418
بیکن، گوشت خوک، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	1263
پیرونی	(گرم) 2 2/1 اونس 75	939
بیکن، گوشت خوک، با سدیم کاهش یافته، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	773
سوسیسی، ایتالیایی، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	614
مرغ، بریان با ادویه	(گرم) 2 2/1 اونس 75	235-544
سوسیسی، چوریتسو، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	540
ناگت مرغ، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	420
(خرچنگ، غیر واقعی) (سوریمی)	(گرم) 2 2/1 اونس 75	397
فینگر فیش، پخته	(گرم) 2 2/1 اونس 75	302
سالمون، کنسروی، شور	(گرم) 2 2/1 اونس 75	293-306
جایگزین تخم مرغ	(میلی لیتر) 2/1 پیمانه 125	264
ساردین، کنسروی	(گرم) 2 2/1 اونس 75	173
تخم مرغ، کامل، پخته	تخم مرغ بزرگ 2	125
ماهی ماکرل، تنوری یا کبابی	(گرم) 2 2/1 اونس 75	62
سالمون، کنسروی، بی نمک	(گرم) 2 2/1 اونس 75	56
گوشت، گوشت ماکیان و ماهی تازه و یخ زده فرآوری نشده، حاوی مقدار کمی نمک است.		
حبوبات، آجیل و دانه ها		
لوبیا، پخته، ساده، کنسروی	(میلی لیتر) 4/3 پیمانه 175	644
توفو، دودی	(میلی لیتر) 4/3 پیمانه 175	423 گرم
تخمه کدو، شور	(میلی لیتر) 4/1 پیمانه 60	412

برگر گیاهی	(تکه 70 گرم 1)	398
نخود، کنسروی، آبکش شده، شسته	(میلی لیتر (4/3 پیمانه 175	225
بادام هندی، شور	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	222
بادام، شور	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	174
کره بادام زمینی	میلی لیتر (2 فاشق 30 (غذاخوری)	139
شیر سویا، غنی شده	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	96
ادامامه، خام	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	20
تمپه	(میلی لیتر (4/3 پیمانه 175	14
توفو، معمولی	(میلی لیتر (4/3 پیمانه 175	10
نخود، بدون نمک افزوده، کنسروی	(میلی لیتر (4/3 پیمانه 175	7
بادام هندی، بی نمک	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	6
بادام، بی نمک	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	1
لوبیا و عدس خشک شده، و همچنین آجیل و دانه های بی نمک و کره 100 درصد طبیعی گرفته شده از آجیل و دانه ها، مقدار کمی سدیم دارند.		
شیر، ماست و پنیر		
(پنیر اسلایس فرآوری شده (چدار	(گرم (2/1 1 اونس 50	907
پنیر فتا	(گرم (2/1 1 اونس 50	458
پنیر گودا	گرم (2/1 1 اونس 50	410
پنیر کاتیج، معمولی	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	368
پنیر موتزارالا	گرم (2/1 1 اونس 50	355
پنیر چدار	(گرم (2/1 1 اونس 50	322
شیرکره	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	272
شیرکاکائو، 2درصد	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	174

Fa: Food Sources of Sodium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

شیر، 2 درصد	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	121
ماست، با طعم میوه	(میلی لیتر 4/3 پیمانه 175)	67
(پنیر سوئیسی) (امنتال)	(گرم) (1 2/1 اونس 50)	35
پنیر کاتیج، دلمه پنیر خشک	(میلی لیتر 2/1 پیمانه 125)	20
سوپ ها		
آب گوشت، مرغ	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	869
آبگوشت، گوشت گاو	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	812
سوپ نودل و مرغ، کنسروی	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	740
سوپ نودل و مرغ، سدیم کاهش یافته	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	529
آبگوشت، گوشت گاو، سدیم کاهش یافته	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	516
آبگوشت، گوشت گاو، بی نمک	(میلی لیتر 1 پیمانه 250)	38
روغن های و چربی ها		
سس سالاد، سزار	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	180
دیپ، بر پایه پنیر خامه ای	میلی لیتر (2 قاشق 30 (غذاخوری)	182
کره، معمولی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	93
سس سالاد، کم سدیم	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	16
کره، بی نمک	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	2
روغن نباتی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	0
سس وینگریت، بدون نمک افزوده، خانگی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	0

Fa: Food Sources of Sodium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است © 2020

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

سایر مواد غذایی		
نمک طعام	میلی لیتر (1 قاشق 5 (چایخوری)	2373
سویا سس	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	1244
* جایگزین نمک، با پتاسیم، با سدیم کاهش یافته	میلی لیتر (1 قاشق 5 (چایخوری)	1040
سس تریاکی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	700
ادویه تاکو	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	625
سس صدف	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	499
سالسا	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	463
سویا سس، سدیم کاهش یافته	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	425
سس تند	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	381
پرتزل، نرم	پرتزل کوچک 1	338
سس گریوی، کنسروی	(میلی لیتر (4/1 پیمانه 60	331
سس تریاکی، سدیم کاهش یافته	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	325
کیک مخلوط، آماده مطابق دستور	تکه کیک 1 2/1	315
بودینگ شکلاتی، مخلوط فوری، آماده	(میلی لیتر (2/1 پیمانه 125	275
کاپاریس، کنسروی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	205
خردل، زرد	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	174

Fa: Food Sources of Sodium

تمام حقوق محفوظ است. بازتولید این اثر در تمامیت آن، مشروط به ذکر منبع، بلامانع است 2020 ©

هدف از ارائه این اطلاعات جایگزینی توصیه‌ی پزشک یا مشاوره انفرادی با رژیم‌شناس رسمی غذایی نیست. این اطلاعات تنها به منظور آموزش و آگاهی‌رسانی ارائه می‌شود.

سس و وسترشایر	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	171
ریش	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	166
سس باربکیو	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	163
کچاپ	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	138
(چپس، ساده (سین زمینی، تورتیا	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	110
ترب کوهی	میلی لیتر (1 قاشق 15 (غذاخوری)	64
پاپ کورن، میکروفر	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	64
پاپ کورن، با جریان هوای داغ، ساده	(میلی لیتر (1 پیمانه 250	1
جایگزین نمک، ترکیب گیاهی، بدون سدیم	میلی لیتر (1 قاشق 5 (چایخوری)	0

منبع: بررسی مواد مغذی کانادا، آخرین دستیابی، جولای 2019

نکته: پیش از مصرف محصول جایگزین نمک دارای پتاسیم، با ارائه دهنده خدمات درمانی خود مشورت کنید*



منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره 1-1-8 تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلثلینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

1-1-8 خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با 1-1-8 شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

1 هیلثلینک بی‌سی www.healthlinkbc.ca - اطلاعات بهداشتی غیر اورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.



توزیع به وسیله متن:

ڈائٹیشن سروسز ہیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے - ڈائٹیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان ہلتھلینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می‌نماید. به www.healthlinkbc.ca/healthy-eating مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.