

سدیم و سلامت شما Sodium and your health

سدیم چیست؟

سدیم یک ماده معدنی است که به طور طبیعی در غذاها و همچنین در نمک طعام یافت می‌شود. در طول فرآوری نیز به بسیاری از غذاها اضافه می‌شود.

ما برای سلامتی به مقدار کمی سدیم نیاز داریم، اما مصرف بیش از حد آن می‌تواند خطر فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی را افزایش دهد. اکثر بزرگسالان فقط به 1500 میلی‌گرم سدیم در روز نیاز دارند. بسیاری از افرادی که در کانادا زندگی می‌کنند، بسیار بیشتر از نیازشان غذا می‌خورند. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، روزانه حدود 1500 میلی‌گرم نمک مصرف کنید و میزان مصرف خود را به حداکثر 2300 میلی‌گرم محدود کنید.

اگر فشار خون بالا دارید، سعی کنید میزان مصرف سدیم خود را به 2000 میلی‌گرم یا کمتر در روز کاهش دهید.

میزان توصیه شده سدیم برای کودکان بر اساس سن متفاوت است:

- 1 تا 3 سال 800 میلی‌گرم در روز
- 4 تا 8 سال 1000 میلی‌گرم در روز
- 9 تا 13 سال 1200 میلی‌گرم در روز

چه غذاهایی در کانادا بیشترین سدیم را دارند؟

اگرچه بسیاری از غذاها حاوی سدیم هستند، اما بیشتر سدیمی که مصرف می‌کنیم از غذاهای فرآوری شده می‌آید. منابع اصلی سدیم عبارتند از:

- نان، کراکر، مافین، کلوچه، دسر و بارهای گرانولا
- پیترز، لازانیا، سالادهای آماده، سیب‌زمینی منجمد، پیش‌غذاها و غذاهای اصلی منجمد
- انواع کالباس، سوسیس، گوشت‌های کنسروی، بال مرغ، برگرها و کوفته قلقلی
- پنیر
- سوپ‌های بسته‌بندی شده و کنسروی
- سس‌ها و چاشنی‌ها

اگر این غذاها را می‌خورید، آنها را کمتر و در مقادیر کمتر مصرف کنید و به دنبال انواع کم‌نمک‌تر باشید.

برای کاهش مصرف سدیم چه کار دیگری می‌توانم انجام دهم؟

وعده‌های غذایی و میان وعده‌های خود را خودتان آماده کنید

وعده‌های غذایی را در خانه با استفاده از مواد غذایی که سدیم یا نمک کمی دارند یا اصلاً ندارند، تهیه کنید. اقلام کم سدیم عبارتند از:

- سبزیجات و میوه‌ها: میوه‌ها و سبزیجات تازه و منجمد، میوه‌های کنسرو شده در آب خودشان، سبزیجات کنسرو شده کم سدیم
- غلات کامل: جو دوسر، کینوا، جو، برنج قهوه‌ای یا وحشی و پاستای غلات کامل
- غذاهای پروتئینی:
 - لوبیا، نخود فرنگی و عدس خشک یا کنسروی کم‌سدیم. لوبیاهای کنسروی را بشویید تا مقداری از سدیم آنها شسته شود
 - ماهی کنسرو شده تازه یا کم سدیم
 - گوشت بدون چربی تازه یا منجمد بدون چاشنی، مرغ، غذاهای دریایی و توفو
 - آجیل، دانه‌ها و کره آنها بدون نمک
 - تخم مرغ، شیر، ماست و نوشیدنی سویای غنی شده

سعی کنید سوپ، سس و سس سالاد را خودتان درست کنید. دستورهای غذایی سریع و آسان را در بخش «دستورهای غذایی» راهنمای غذایی کانادا بیابید:

<https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html>

از نمک افزوده کمتری استفاده کنید

- انواع نمک از جمله نمک کوشر، نمک دریا، نمک دودی و نمک هیمالیا سرشار از سدیم هستند. در عوض، غذای خود را بدون اضافه کردن نمک، طعم‌دار کنید:
- سیر، پیاز و زنجبیل را به دستور غذا اضافه کنید
- از گیاهان و ادویه‌های تازه یا خشک مانند ریحان، گشنیز و نعناع استفاده کنید
- سیر، خردل، لیمو، لایم یا آب پرتقال را به سس سالاد خانگی با سرکه اضافه کنید



برای یافتن گزینه‌های کم‌سدیم‌تر، به دنبال کلمات زیر روی بسته‌بندی مواد غذایی باشید: «بدون سدیم»، «کم‌سدیم»، «سدیم کاهش‌یافته» یا «بدون نمک افزوده».

چقدر سدیم بخورم؟

برای تخمین میزان سدیم مصرفی خود، میزان تمام غذاها و نوشیدنی‌هایی که در یک روز می‌خورید و می‌نوشید را یادداشت کنید. سپس کل سدیم مصرفی خود را جمع بزنید. به مقدار سدیم در جداول اطلاعات تغذیه‌ای توجه کنید. همچنین می‌توانید از جدول زیر استفاده کنید، یا می‌توانید میزان سدیم یک غذای خاص را در مجموعه مواد مغذی کانادا بیابید.

در مورد جایگزین‌های نمک چطور؟

برخی از جایگزین‌های نمک حاوی پتاسیم هستند. اگر بیماری کلیوی دارید یا برای کاهش فشار خون دارو مصرف می‌کنید، قبل از استفاده از جایگزین نمک حاوی پتاسیم با پزشک خود مشورت کنید.

برای اطلاعات بیشتر

راهنمای غذایی کانادا: غذاهای بسیار فرآوری شده را محدود

کنید [https://www.canada.ca/en/health-](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html)

[canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html](https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/explore/healthy-eating-recommendations/limit-highly-processed.html)

- قبل از اضافه کردن به دستور غذا، آجیل، دانه‌ها یا نارگیل رنده شده بدون نمک را بو دهید

رستوران‌ها و فست‌فودهای سالم‌تری را انتخاب کنید

غذاهای رستوران یا بیرون‌بر اغلب سدیم بالایی دارند. در صورت وجود، اطلاعات تغذیه‌ای را بررسی کنید و غذاهایی با سدیم کمتر انتخاب کنید.

نکات دیگر برای انتخاب رستوران و فست‌فود عبارتند از:

- بپرسید که آیا می‌توان غذا را با نمک کمتری درست کرد؟
- سفارش وعده‌های غذایی کوچک‌تر
- یک ظرف را با کسی به اشتراک بگذارید یا نیمی از آن را برای وعده غذایی دیگری نگه دارید
- سس‌ها و چاشنی‌ها را در کنار غذا درخواست کنید. از مقادیر کمتر استفاده کنید

روی برچسب‌های مواد غذایی، سدیم را جستجو کنید

بیشتر غذاهای بسته‌بندی‌شده دارای جدول اطلاعات تغذیه‌ای هستند که میزان سدیم موجود در غذا را نشان می‌دهد.

از جدول اطلاعات تغذیه‌ای برای انتخاب غذاهای کم‌سدیم‌تر استفاده کنید. درصد ارزش روزانه (DV%) به شما نشان می‌دهد که آیا غذا سدیم کم یا زیادی دارد.

- 5% یا کمتر، کم محسوب می‌شود
 - 15% یا بیشتر، زیاد محسوب می‌شود
- بیشتر غذاهای بسته‌بندی‌شده‌ای که بیش از ۱۵٪ سدیم ارزش روزانه دارند، دارای نماد تغذیه‌ای روی بسته‌بندی هستند که عبارت «سدیم بالا» را نشان می‌دهد. این نماد سیاه و سفید است و یک ذره‌بین دارد.

برای مطالب بیشتر از HealthLinkBC از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files یا واحد بهداشت عمومی

محلی خود بازدید کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با

شماره 8-1-1 (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم‌شنوا با شماره 7-1-1 تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست

موجود است.

منابع غذایی سدیم

ماده غذایی	اندازه وعده مصرفی	سدیم (میلی‌گرم)
سبزیجات و میوه‌جات		
سس گوجه فرنگی، کنسروی	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	614
کلم ترش، کنسروی	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	496
سس پیترزا، کنسروی	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	463
ترشی (ترش)	1 عدد کوچک	447
آب گوجه فرنگی، کنسروی	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	325
زیتون	4 عدد زیتون	248
سبب زمینی، فوری، پوره شده	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	191
سبزیجات، کنسروی	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	184
سبزیجات، کنسروی، بدون نمک افزوده	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	25
آب گوجه فرنگی، کنسروی، بدون نمک افزوده	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	13
سبزیجات تازه و بیشتر سبزیجات منجمد حاوی سدیم بسیار کمی هستند. تمام میوه‌ها، از جمله تازه، منجمد، خشک و کنسروی، سدیم کمی دارند.		
غلات		
مخلوط نان مخصوص پرکردن، مخلوط خشک	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	506
ماکارونی و پنیر، مخلوط در جعبه	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	459
مخلوط برنج، طعم‌دار شده	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	365
نان بیگل، گندم کامل	½ نان بیگل	288
کراکر، کراکر نمکی	10 عدد کراکر نمکی	282
رول نال، گندم کامل	1 رول	224
مافین، تجاری	1 عدد کوچک	222
نان، گندم کامل، تجاری	1 برش	213
غلات گرم، فوری	175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)	194-241
پنکیک، منجمد	1 عدد پنکیک	189
گرانولا بار	1 بار	128
غلات سرد	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	102-158
برنج قهوه‌ای	125 میلی‌لیتر (½ پیمانه)	5
بلغور جو دوسر	175 میلی‌لیتر (¾ پیمانه)	3
غلات پخته شده بدون نمک مانند برنج، جو، کینوا، گندم و ماکارونی سبوس‌دار، سدیم کمی دارند.		
غذاهای پروتئینی		
پروشوتو	75 گرم (2 و نیم اونس)	1,458
بیکن	75 گرم (2 و نیم اونس)	1,263
پپرونی	75 گرم (2 و نیم اونس)	939

907	75 گرم (1 و نیم اونس)	ورقه‌های پنیر فرآوری شده
644	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	لوبیا پخته، ساده، کنسروی
540	75 گرم (2 و نیم اونس)	سوسیس، چوریزو
500	75 گرم (2 و نیم اونس)	کوفته قلقلی منجمد
458	75 گرم (1 و نیم اونس)	پنیر فتا
420	75 گرم (2 و نیم اونس)	ناگت مرغ
368	125 میلی‌لیتر (1/2 پیمانه)	پنیر کاتیج، معمولی
355	75 گرم (1 و نیم اونس)	پنیر موزارلا
322	50 گرم (1 و نیم اونس)	پنیر چدار
302	75 گرم (2 و نیم اونس)	برش‌های ماهی
293-306	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سالمون، کنسروی، نمک سود شده
272	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	پس‌آب کره (باترمیلک)
235-544	75 گرم (2 و نیم اونس)	مرغ، جوجه گردان با چاشنی
174	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	بادام، نمکی
125	2 عدد تخم مرغ	تخم مرغ، کامل
121	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	شیر، ۲٪
100	75 گرم (2 و نیم اونس)	ماهی سالمون، پخته
53	75 گرم (2 و نیم اونس)	سینه مرغ، کبابی
10	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	توفو، معمولی
8	175 میلی‌لیتر (3/4 پیمانه)	نخود، کنسروی، بدون نمک افزوده
1	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	بادام، بدون نمک
گوشت، مرغ و ماهی منجمد تازه و فرآوری نشده، لوبیا و عدس خشک، آجیل و دانه‌های بدون نمک و همچنین کره آجیل‌ها سدیم کمی دارند.		
سایر		
2,373	5 میلی‌لیتر (1 قاشق چایخوری)	نمک طعام
1,244	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سویا
827	1 برش (150 گرم)	پیتزای منجمد، گوشت و سبزیجات
812	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	عصاره گوشت گاو
740	250 میلی‌لیتر (1 پیمانه)	سوپ رشته فرنگی مرغ، کنسرو شده
700	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس تریاکی
625	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	چاشنی تاکو
463	60 میلی‌لیتر (1/4 پیمانه)	سالسا، آماده سرو
180	15 میلی‌لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس سزار

برای مطالب بیشتر از HealthLinkBC از www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files یا واحد بهداشت عمومی محلی خود بازدید کنید. برای دریافت اطلاعات و مشاوره بهداشتی غیر اورژانسی در بریتیش کلمبیا از www.HealthLinkBC.ca بازدید کنید یا با شماره **8-1-1** (رایگان) تماس بگیرید. برای افراد ناشنوا و کم شنوا با شماره **7-1-1** تماس بگیرید. خدمات ترجمه به بیش از 130 زبان، بنا به درخواست موجود است.

138	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	سس کچاپ
101	250 میلی لیتر (1 پیمانه)	نوشیدنی ورزشی
93-95	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	مارگارین یا کره نرم، نمکی
2	15 میلی لیتر (1 قاشق غذاخوری)	مارگارین یا کره نرم، بدون نمک

g = گرم، mL = میلی لیتر، Tbsp = قاشق غذاخوری، tsp = قاشق چایخوری

منبع: [پرونده مواد مغذی کانادا](#)