

## راهنمای تغذیه سالم با هدف کاهش مصرف سدیم (Healthy Eating Guidelines For Lower Sodium) (Eating

ما به کمی سدیم در غذای روزانه خود نیاز داریم اما مصرف مقدار زیادی از این ماده می‌تواند باعث افزایش خطر ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی شود. اکثر بزرگسالان به روزانه فقط 1500 میلی‌گرم سدیم نیاز دارند. بسیاری از کاندایی‌ها، خیلی بیشتر از این مقدار سدیم مصرف می‌کنند. برای کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های مزمن، میزان سدیم مصرفی خود را زیر 2300 میلی‌گرم نگه دارید.

برنامه‌ریزی قبلی می‌تواند به شما کمک کند تا مقدار سدیم در رژیم غذایی خود را کاهش دهید. از اطلاعات موجود در این بروشور برای انتخاب مواد غذایی حاوی مقدار کمتری سدیم استفاده کنید.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



#### 1. مصرف غذاهای بشدت فرآوری شده را کاهش دهید

i مواد غذایی بشدت فرآوری شده منبع اصلی سدیم در رژیم‌های غذایی ما هستند. این غذاها عبارتند از:

- n نان و شیرینی‌جات مانند نان، مافین، کلوچه، دسر، بیسکویت نمکی، گرانولا بارها
- n غذاهای ترکیبی مانند پیتزا، لازانیا، پیش‌غذاها و غذاهای اصلی منجمد، سیب‌زمینی منجمد و سالادهای آماده
- n گوشت قرمز فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، بال مرغ، برگر، کوفته گوشتی
- n پنیر
- n سوپ بسته‌بندی یا کنسروی
- n سس‌ها و چاشنی‌ها.

i اگر این مواد غذایی را مصرف می‌کنید، تعداد دفعات یا مقدار مصرف آنها را کاهش دهید.

#### 2. وعده‌ها و میان‌وعده‌های غذایی سالم آماده کنید

i اکثر وعده‌های خود را از ابتدا با استفاده از مواد اولیه کمتر فرآوری شده تهیه کنید که دارای سدیم افزوده کم یا بدون سدیم افزوده باشند. مواد غذایی عالی برای این کار عبارتند از:

- n سبزیجات و میوه‌جات - میوه‌ها و سبزی‌های تازه و منجمد، میوه‌های کنسرو شده در آب خود میوه، سبزیجات کنسرو شده با سدیم کم.
- n غلات کامل - جو دو سر، کینوا، جو، برنج قهوه‌ای یا وحشی و نان و پاستای تهیه شده از غلات کامل.

- n غذاهای حاوی پروتئین - لوبیا، نخود و عدس خشک یا کنسروی کم سدیم؛ ماهی تازه یا کنسروی کم سدیم؛ گوشت قرمز، گوشت ماکیان، مواد غذایی دریایی و توفوی کم‌چرب تازه یا منجمد بدون چاشنی؛ آجیل بدون نمک؛ دانه‌ها و کره حاصل از آنها؛ تخم مرغ، شیر، ماست و شیر سویای غنی شده.
- i موقع صرف غذا، نمک کمتری روی آن بپاشید. همه انواع نمک، از جمله نمک کوشر، نمک دریا، گل‌نمک (fleur de sel)، نمک دودی و نمک هیمالیا حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.
- i غذای خود را بدون افزودن نمک، طعم‌دار کنید:
- n از سیر، پیاز و زنجبیل بیشتری در دستورهای پخت غذا استفاده کنید.
- n از سبزی‌های تازه مانند ریحان، گشنیز و نعنا استفاده کنید.
- n به سس‌های سالاد خانگی و دست‌ساز خود مقدار بیشتری سیر له شده، خردل، آب لیمو یا لیمو ترش یا پرتقال اضافه کنید.
- n آجیل‌ها، دانه‌ها یا نارگیل خرد شده بدون نمک را پیش از افزودن به دستور پخت غذا، برشته کنید.
- i سعی کنید سوپ، سس و سس‌های سالادتان را خودتان تهیه کنید. دستورهای سریع و ساده غذایی را در بخش «دستور غذایی» راهنمای غذایی کانادا در این آدرس پیدا کنید [./https://food-guide.canada.ca/en](https://food-guide.canada.ca/en).
- i مدل کم سدیم‌تر از سس‌های آماده، سس گریوی و چاشنی‌های مختلف مانند سس گوجه فرنگی، ترشی، زیتون و سس سویا را تهیه کنید یا مقدار کمتری از این مواد را مصرف کنید.
- i پاستا، نودل، برنج، خوراک غلات و حبوبات یا سایر دانه‌ها را بدون افزودن نمک بپزید.
- i سبزیجات کنسروی و لوبیا، نخود و عدس کنسروی را آبکشی کنید تا مقداری از سدیم موجود در آن شسته شود. هر وقت که ممکن بود، مواد غذایی «کم سدیم» یا «بدون نمک افزوده» را انتخاب کنید.
- i به جای چیپس، چوب شور و سایر اسنک‌های شور، مواد غذایی دیگری مانند میوه‌های کامل، سبزیجات، آجیل بدون نمک یا نرت بو داده بدون نمک را انتخاب کنید.
3. با مقایسه برچسب‌های حاوی اطلاعات مربوط به مواد مغذی، محصولی با کمترین مقدار سدیم را انتخاب کنید
- i روی برچسب مواد مغذی، به دنبال کلمات زیر باشید:
- n عباراتی مانند «بدون سدیم»، «کم سدیم» یا «بدون نمک افزوده» به شما کمک می‌کنند تا انتخاب‌های کم سدیم‌تری داشته باشید.
- i درصد ارزش مواد مغذی روزانه (DV%) روی برچسب مواد مغذی به شما می‌گوید که آیا ماده غذایی انتخابی شما «مقدار کم» یا «مقدار زیادی» سدیم دارد.
- n 5% ارزش مواد مغذی روزانه یعنی «مقدار کم» و 15% ارزش مواد مغذی روزانه یا بیشتر یعنی «مقدار زیاد».
- n عدد درصد ارزش مواد مغذی روزانه به شما کمک می‌کند تا محصولات مختلف را با هم مقایسه کنید. وعده‌های مصرفی هر محصول ممکن است با وعده محصول دیگر متفاوت باشد. مقدار سدیم را در وعده‌های مشابه از محصولات مختلف با هم مقایسه کنید. محصولی را انتخاب کنید که DV کمتری را داشته باشد.

#### 4. وقتی بیرون از خانه غذا می‌خورید، غذاهای سالم را انتخاب کنید

- i غذای رستوران‌ها معمولاً حاوی مقدار زیادی سدیم هستند.
- i بسیاری از رستوران‌ها، اطلاعات مربوط به مواد مغذی یک غذا را در منوی خود ذکر می‌کنند.
- n پیش از سفارش دادن، این اطلاعات را بررسی کنید.
- n این اطلاعات ممکن است در وب سایت رستوران، روی یک پوستر یا در یک بروشور موجود باشد.
- n اطلاعات مربوط به مواد مغذی غذاهای مختلف موجود در منو را با هم مقایسه کرده و غذایی را انتخاب کنید که سدیم کمتری داشته باشد.
- i نکات بیشتر درباره غذا خوردن بیرون از خانه:
  - n از فروشنده و رستوران‌دار درخواست کنید که در صورت امکان غذای شما را با نمک کمتری تهیه کنند.
  - n مقدار کمتری غذا سفارش دهید.
  - n غذای خود را با یک نفر دیگر شریک شوید یا نیمی از غذا را برای یک وعده دیگر نگه دارید.
  - n درخواست کنید که سس‌ها و سس‌های سالاد، کنار غذا قرار داده شوند و مقدار کمتری از آنها را مصرف 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 متخصص 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:

i هیلث‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://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.

## یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیتیشن سروسز ہیلتھ لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے - ڈائیتیشن (بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان ہلتلینک 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 می نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://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.