

مصرف نمک در نارسایی قلب

سدیم یک ماده معدنی است که در مواد غذایی و نمک دریایی یافت میشود. بدن شما به مقداری سدیم در روز نیاز دارد، اما سدیم بیش از حد، باعث میشود بدن شما نتواند مایعات اضافی خود را دفع کند و این کار باعث تجمع بیش از حد مایع در بدن شما می شود و این مسئله باعث میشود قلب شما سخت تر کار خود را انجام دهد. احتباس مایعات در بدن، میتواند باعث تورم در پاها یا شکم شود و همچنین میتواند در ریه های شما تجمع پیدا کند و نفس کشیدن را برای شما سخت کند.

بنابراین باید میزان سدیم مصرفی در هرروز را به ۳۰۰۰ میلی گرم یا کمتر محدود نمایید.

میزان سدیم موجود در انواع غذاها

در غذاهای آماده یا فست فود ها: 77%

در مواد غذایی: 12%

نمک اضافه شده به غذای خانگی در پخت و پز: 11%

راه های خود داری از مصرف بیش از اندازه نمک

۱- بیشتر اوقات از سبزی جات و میوه های تازه استفاده کنید و در غذاهای پخته شده خانگی از میزان نمک بکاهید.

۲- در غذاهایی که از نمک برای افزایش طول مدت مصرف استفاده می شود (آبغوره، رب خانگی و...) در صورتی مجاز به استفاده هستید که میزان آن کم یا اصلا وجود نداشته باشد

۳- نمک پاش و ادویه جات حاوی نمک را از روی میز غذا خوری و سفره خود بردارید.

یک قاشق چای خوری نمک حاوی ۲۳۰۰ میلی گرم سدیم است

۴- غذاهای خود را با گیاهان، ادویه جات طبیعی، ترشی جات، آب لیمو و سیر طعم دار کنید

۵- از خوردن غذاهای کنسروی، گوشت های فراوری شده (سوسیس و کالباس)، ترشی های کارخانه ای، تنقلات شور مانند چیپس، پفک، آجیل شو و... دوری کنید. سایر ترکیبات سرشار از سدیم عبارتند از: جوش شیرین، آب نمک، سس سویا

۶- مقدار مواد غذایی کنسرو شده را در رژیم غذایی خود محدود یا حذف کنید

۷- محصولات را انتخاب کنید که دارای برچسب "پایین"، "کمتر"، یا "نمک یا سدیم کاهش یافته" باشند.

۸- تا حد امکان از رستوران ها غذا تهیه نکنید و از رستوراندار ها بخواهید اطلاعاتی در مورد میزان مواد استفاده شده در غذاها به شما ارائه دهند.

این موضوع را حتما مورد توجه قرار دهید که میزان سدیم هر وعده غذایی را زیر ۶۵۰ میلی گرم نگهدارید، میزان کل سدیمی که در طول روز میخورید را محاسبه کنید، این امر به شما کمک میکند تا از تشنگی بیش از حد و یا احتباس مایعات جلوگیری شود.

مطمئن باشید به تدریج با کاهش میزان نمک مصرفی در رژیم غذایی خود، ضاعقه شما نیز تغییر کرده و به صورت ایده آل در می آید.