

به مناسبت بسیج ملی کاهش نمک از ۶ دی ماه تا ۱۰ بهمن ماه پیامهای بهداشتی باتوجه به نامگذاری هفته های بسیج به شرح ذیل میباشد. نکته قابل ذکر این است که مهمترین عامل مرگ و میر در کشور بیماری های قلبی و عروقی به شمار می رود که یکی از دلایل اصلی آن فشار خون بالا است و از مهمترین دلایل فشار خون بالا مصرف زیاد نمک می باشد و با توجه به اینکه سرانه مصرف نمک در سطح کشور بالاست ضروری است بسیج ملی آموزش همگانی با هدف کاهش مصرف نمک با همکاری واحدهای درون بخشی و بین بخشی به اجراء درآید تا شاهد جامعه سالم باشیم

پیام های تغذیه ای به مناسبت بسیج ملی نمک ۹۳

هفته اول (۶ دی لغایت ۱۲ دی ماه) : ذائقه سازی در کودکان

- با کاهش مصرف نمک، ذائقه به غذای کم نمک عادت می کند.
- از ذرت، غلات و حبوبات بو داده خانگی کم نمک به عنوان میان وعده کودکان استفاده کنید.
- از فراورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات شور در برنامه غذایی کودک استفاده نکنید.
- کودکان را با طعم شور عادت ندهید و در تهیه غذای کودکان زیر یکسال نمک اضافه نکنید.
- کودکان را به خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک، خیار شور و... عادت ندهید.

هفته دوم (۱۳ دی لغایت ۱۹ دی ماه) : اصلاح بوفه مدارس

- از ذرت، غلات و حبوبات بو داده خانگی کم نمک به عنوان میان وعده کودکان استفاده کنید.
- از فراورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور، و سایر تنقلات شور در برنامه غذایی کودک استفاده نکنید.
- غذاهای بیرون از منزل، سوسیس و کالباس و گوشت های نمک سود شده سرشار از نمک (سدیم) هستند.
- از خوردن تنقلات شور مثل چیپس، پفک، خیار شور و زیتون شور... خودداری کنید.
- نمک را کم مصرف کنید و در سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیجات کم نمک زده استفاده کنید.
- برچسب های مواد غذایی را توجه نموده و به میزان نمک موجود در آنها دقت کنید.

هفته سوم (۲۰ دی لغایت ۲۶ دی ماه) : سالمندان

- از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید.
- غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید.

- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده سرشار از نمک (سدیم) هستند.
- از محصولات کم نمک یا بی نمک مانند غلات یا سبزیجات نمک نزنه استفاده کنید.
- هنگام طبخ غذا به جای نمک از ادویه جات استفاده کنید .غذاها را با انواع چاشنی نظیر ادویه، لیمو ترش تازه، آبغوره، نارنج یا سرکه خوش طعم کنید.
- هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنید .به جای آن از یک چاشنی استفاده کنید.
- از مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه به جای انواع دودی، کنسرو یا فرآوری شده استفاده کنید.
- غذاهای کنسرو شده نظیر نخود فرنگی وزیتون را بشویید تا مقداری از سدیم (نمک) آن خارج شود.
- نمک را کم مصرف کنید و در سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- از نمکهای تصفیه شده یددارودارای مهرانستادار به مقدار کم استفاده کنید.
- نمک را در ظروف سر بسته و مات (دور از نور و رطوبت) نگهداری کنیدو به منظور حفظ ید موجود در نمک ، آن را در آخرین مراحل پخت به غذا اضافه کنید.
- به برچسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد .

هفته چهارم (۲۷دی لغایت ۳ بهمن ماه) : نانوائی ها

- نمک مصرفی نانوائی ها می بایست تصفیه شده وبدون ید باشد
- در صنایع غذایی و نان باید از نمک تصفیه شده استاندارد وبدون ید استفاده شود.
- برای حفظ سلامت از نان وغذای کم نمک استفاده کنید.
- نمک های غیرتصفیه (سنگ نمک ، نمک دریا) دارای ناخالصی هایی است که مسمومیت مزمن وعوارض نامطلوبی درانسان ایجاد می کنند.
- استفاده از نمکهای غیر تصفیه (سنگ نمک ، نمک دریا) در نان غیر مجاز است.

هفته پنجم (۴ بهمن لغایت ۱۰بهمن ماه) : بیماری های غیرواگیر(فشار خون، سرطان ها و بیماری قلبی – عروقی)

- مصرف زیاد نمک ازمهمترین عوامل فشارخون بالا است.
- یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.
- مصرف مواد غذایی پر نمک شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش می دهد.
- نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم است.
- پتاسیم،کلسیم و منیزیم به کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا کمک می کند .بسیاری از میوه ها و سبزیجات و برخی لبنیات و ماهی ها منابع خوبی ازاین مواد هستند.

- به برجسب غذایی غذاها توجه کنید چرا که به شما می گویند که در محصول مربوطه چقدر سدیم (نمک) وجود دارد .
- استفاده از مواد غذایی شور مثل پنیر شور، ماهی شور و دودی ، سوسیس و کالباس ، کنسرو، چیپس و پفک را به حداقل برسانید.

واحد تغذیه – مرکز بهداشت شهرستان یزد