

نمک کمتر ، زندگی سالمتر

اهمیت کاهش مصرف نمک و کودکان :

## اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان

عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می‌گیرد. بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه‌ریزی نمود. تغذیه صحیح در دوران کودکی می‌تواند در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های سنین بزرگسالی مانند فشار خون بالا، چاقی، پوکی استخوان، بالا بودن کلسترول خون، بیماری‌های قلبی-عروقی و انواع سرطان‌ها نقش داشته باشد. پیشگیری و کنترل فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی از دوران کودکی آغاز می‌شود. در دوران شکل‌گیری ذائقه کودک باید او را به غذاهای کم نمک عادت داد. کودکی که به غذای کم نمک عادت کرده است در بزرگسالی شانس کمتری برای ابتلا به فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

## ذائقه سازی در کودکان

رفتارهای غذایی نامناسب کودکان مانند عادت به مصرف غذاهای شور، غذاهای آماده و رستورانی، تنقلات کم‌ارزش و شور مثل چیپس و فرآورده‌های غلات حجیم شده، فست فودها از جمله سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و سایر غذاهای پر نمک و شور از عوامل موثر در ایجاد فشار خون بالا، در کودکان می‌باشد. با کم کردن مقدار نمک مصرفی کودک از طرق مختلف می‌توان او را به طعم کم نمک عادت داد. با کاهش مصرف نمک، ذائقه کودک به غذای کم نمک عادت می‌کند.

## اصلاح محیط زندگی:

برای اینکه ذائقه کودک به غذاهای کم نمک عادت کند لازم است غذای خانواده نیز کم نمک تهیه شود. افراد خانواده هنگام صرف غذا از نمکدان استفاده نکنند. کودک الگوی غذایی خود را از افراد خانواده به خصوص مادر می‌گیرد. بنابراین مادر و سایر اعضای خانواده هم باید مصرف نمک خود را کاهش دهند.

برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک حداکثر ۳ گرم در روز است. توجه: اگرچه توصیه می‌شود نمک کم مصرف شود ولی همان مقدار کم نیز باید نمک یددار تصفیه شده باشد. ید یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است. به طوری که کمبود آن موجب کاهش بهره‌دهی و قدرت یادگیری و کاهش مقاومت بدنی در برابر بیماری‌ها می‌شود. از مهمترین راه‌های پیشگیری از اختلالات ناشی از کمبود ید استفاده از نمک یددار است.

راه‌های کاهش مصرف نمک برای کودکان زیر پنج سال

## تغذیه کودکان زیر یک سال:

استفاده از آب لیمو ترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در غذای کمکی کودک استفاده نکردن از نمک در تهیه، پخت و هنگام دادن غذا به کودک

## تغذیه کودکان بالای یک سال:

- کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا
- خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره
- استفاده از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و ...) یا سیر، پیاز، لیمو ترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک
- خودداری از مصرف تنقلات شور (فرآورده‌های غلات حجیم شده، چیپس، پفک و سایر تنقلات کم‌ارزش غذایی و شور در برنامه غذایی روزانه
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی و فست فودها
- کاهش مصرف انواع شورها و ترشی‌ها
- کاهش مصرف سوپ‌های آماده، سس‌ها و فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و ...)
- در برنامه غذایی کودکان
- استفاده از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم‌نمک مانند عدس برشته شده کم‌نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام کم نمک یا بدون نمک به عنوان میان وعده برای کودکان
- استفاده از غلات کم نمک مانند نان کم نمک
- استفاده از نان کم نمک و تخم‌مرغ (که به آن نمک اضافه نشده است) و گوجه فرنگی یا نان و پنیر کم نمک به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان
- اضافه نکردن نمک در صورت مصرف سیب زمینی سرخ شده