

## دیابتی ها مراقب باشید، فشار خون در کمین است



افراد مبتلا به دیابت ریسک بالایی از نظر مبتلا به فشار خون بالا نیز دارند. مصرف نمک زیاد در رژیم غذایی این ریسک را بالاتر می برد. بنابراین پزشک به افراد دیابتی توصیه می کند که از مصرف غذاهای نمکی اجتناب کنند.

### غذاهایی مثل:

نمک و چاشنی های نمکی

گوشت کنسرو شده

سوپ و سبزیجات کنسرو شده

غذاهای پردازش شده و آماده (غذاهای رستورانی و یا فست فودها)

کلیه سس ها

ترشی ها

مونوسدیم گلاتامیت (MSG) که اغلب به غذاهای چینی اضافه می شود.

سس سویا و استیک

طبخ غذا بدون نمک برای افراد دیابتی

اگر مبتلا به دیابت هستید، رعایت نکات زیر در رژیم غذایی تان می تواند باعث کاهش مصرف نمک شود:

غذاهای تازه استفاده کنید و نمکی به آن اضافه نکنید.

در مورد چاشنی ها، می توانید بعضی چاشنی ها را استفاده کنید و در عوض نمک را حذف کنید.

از آب پرتغال و آناناس برای خواباندن گوشت در آن و به عنوان چاشنی استفاده کنید.

از غذاهای کنسرو شده و آماده اجتناب کنید.

غذاهای اصلی باید کمتر از 600 میلی گرم حاوی نمک باشد.

از چاشنی های مخلوط اجتناب کنید، مثلا نمک و پودر سیر

### چه چاشنی هایی را می توان جایگزین نمک کرد؟

چاشنی های گیاهی و غیره باعث بهتر شدن طعم غذا می شود، بدون اینکه بخواهید نمک اضافه کنید. این چاشنی های بدون نمک عبارتند از:

ریحان، تخم کرفس، گرد فلفل قرمز، پیاز کوهی، دارچین، گرد کاکائو، زیره سبز، ادویه کاری، شوید، وانیل، پودر سیر، اب لیمو، مرزنجوش، نعناع، جوزبویا، آویشن، گرد

فلفل، فلفل قرمز شیرین، اکلیل کوهی، مریم گلی و مرزه.

فراموش نکنید که چاشنی ها و ادویه های خانگی بهتر است.

### صرف غذا در رستوران

در ادامه به بعضی از نکات که سبب می شود در عین استفاده از غذای رستوران نمک کمتری دریافت کنید، اشاره می کنیم.

#### پیش غذا

سعی کنید برای سفارش پیش غذا، میوه و سبزیجات تازه انتخاب کنید. از سفارش سوپ و آب گوشت اجتناب کنید.

#### سالاد

از بین انواع سالاد ها سعی کنید، میوه و سبزیجات تازه را انتخاب کنید، از سفارش ترشی، سبزی کنسرو شده و .... اجتناب کنید.

#### غذای اصلی

سعی کنید غذاهای ساده، آب گوشتی، کباب ماهی، مرغ و گوشت سفارش دهید. بد نیست راجع به نحوه طبخ غذا پرسش کنید. و یا اصلا از منوی غذاهای رژیمی

استفاده کنید.