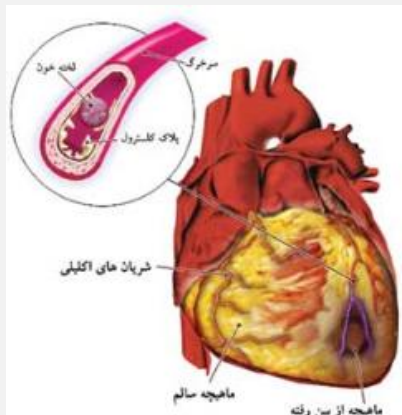


## بیماران قلبی، نمک کمتر مصرف کنند

متخصص قلب و عروق گفت: افراد مبتلا به بیماری قلبی باید از نمک کمتری در مواد غذایی خود استفاده کنند.



متخصص قلب و عروق:بیماران قلبی، نمک کمتر مصرف کنند

جام جم آنلاین: متخصص قلب و عروق گفت: افراد مبتلا به بیماری قلبی باید از نمک کمتری در مواد غذایی خود استفاده کنند. محمدرضا معتمدی روز شنبه افزود: میزان مصرف نمک در افراد مبتلا به بیماری قلبی بستگی به شدت بیماری آن ها دارد.

وی با بیان اینکه مصرف نمک سبب افزایش حجم خون می شود، گفت: مصرف نمک باعث تراوش مایعات به داخل بافت ها و تشدید ورم و تنگی نفس می شود.

معتمدی با اشاره به اینکه پرهیز از مصرف نمک به معنای پرهیز از سدیم است، افزود: نمک معمولی غنی ترین ذخیره سدیم است اما بسیاری از مواد غذایی حاوی مقادیر قابل توجهی سدیم است که باید در مصرف آنها پرهیز شود.

این متخصص قلب و عروق گفت: بیماران نارسایی قلبی طبق توصیه پزشک باید یک رژیم غذایی مناسب را رعایت کنند چرا که بسیاری از خوراکی ها حاوی نمک است.

معتمدی با اشاره به اینکه انواع مختلف غذاهای آماده، چاشنی ها و تنقلات سرشار از نمک است، افزود: برای کنترل فشار خون و حفظ سلامت قلب و عروق باید از رژیم غذایی سالمی پیروی کرد. (ایرنا)