

نعنا خشک را جایگزین نمک کنید

رئیس انستیتو تغذیه ایران گفت: تنقلات شور و غذاهای کنسرو باید از برنامه غذایی کودکان حذف شود. نمکدان سر سفره نیاورید و از سبزی های خشک به جای نمک سفره استفاده کنید.



رئیس انستیتو تغذیه ایران گفت: تنقلات شور و غذاهای کنسرو باید از برنامه غذایی کودکان حذف شود. نمکدان سر سفره نیاورید و از سبزی های خشک به جای نمک سفره استفاده کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرگزاری فارس مجید حاجی فرجی توصیه هایی در مورد کاهش مصرف نمک به شهروندان داشت.

وی در توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر از یکسال گفت: بهتر است تا غذای خانواده با نمک کم تهیه شود. رئیس انستیتو تغذیه ایران با بیان اینکه از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری شود افزود: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک از سبزی های معطر تازه یا خشک مانند نعناع، مرزه، ترخون و ریحان، یا اقلامی همچون سیر، پیاز و آب لیموترش یا نارنج تازه استفاده شود.

وی نسبت به مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآوری شده ای همچون فست فودها (پیتزها، همبرگر، سوسیس، کالباس و ...) هشدار داد و تأکید کرد: مصرف این گونه غذاها باید در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسد.

حاجی فرجی همچنین خاطرنشان کرد: از غذاهای کنسرو شده مانند کنسرو ماهی در برنامه غذایی روزانه نباید استفاده شود و مصرف انواع شورها و ترشی ها در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.

وی به حذف تنقلات شور مانند فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات کم ارزش و شور از برنامه غذایی کودکان اشاره کرد و گفت: از ذرت و جیبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک و مغزهایی مانند گردو، فندق و بادام (خام و بدون نمک) به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید.

رئیس انستیتو تغذیه ایران یادآور شد: از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان استفاده کنید. وی در مورد اینکه چگونه می توان میزان نمک مصرفی را کنترل کرد افزود: هنگام طبخ غذا مقدار نمک کمتری اضافه کنید و سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

حاجی فرجی ادامه داد: غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند و به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.

وی بار دیگر تأکید کرد: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها، به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، آب لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.