نعناع خشک را جایگزین نمک کنید

بهمن 24, 1393

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 نشریه الکترونیکی نگاه، مجید حاجی فرجی توصیه هایی در مورد کاهش مصرف نمک به شهروندان داشت.

وی در توصیه‌هایی 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 سبزی‌های 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 سوپ‌های آماده، سس‌ها و محصولات فرآوری شده‌ای همچون فست فودها (پیتزاها، همبگر، 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 ترشی‌ها در برنامه غذایی روزانه کاهش یابد.

وی به حذف تنقلات شور مانند فرآورده‌های غلات حجیم شده، چیپس، چوب‌شور و سایر تنقلات کم ارزش و شور از برنامه غذایی کودکان اشاره کرد و گفت: از ذرت و جبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم‌نمک 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 بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند و به همین دلیل بهتر است مصرف این‌گونه مواد غذایی را محدود کنید..

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

فارس