

# 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 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، سسها و محصولات فرآوری شده ای همچون فست فودها (پیتزاها، 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 ترشیها 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 جیوبات 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 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