

Chế Độ Ăn Ít Natri



GASTROINTESTINAL & LIVER
CONSULTANTS



Nếu bạn mắc bệnh xơ gan, chế độ ăn ít natri là một phần quan trọng trong quá trình điều trị. Chế độ ăn này giúp ngăn ngừa tích tụ dịch, giảm sưng phù và giúp thuốc lợi tiểu hoạt động hiệu quả hơn – tất cả những điều này đều có thể cải thiện sức khỏe gan tổng thể và chất lượng cuộc sống.

Chế độ ăn ít natri

≤ 2.000 mg/ngày (một số trường hợp có thể giảm xuống còn 1.500 mg/ngày)

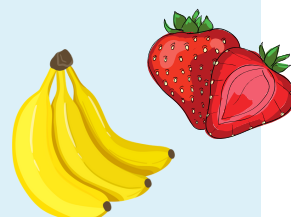


NHỮNG MÓN ĂN NÊN LỰA CHỌN



Thịt tươi và gia cầm

Chọn các loại thịt tươi, chưa qua chế biến, không thêm dung dịch muối.



Trái cây và rau quả

Chọn các loại trái cây và rau quả tươi, chưa qua chế biến, không thêm muối hoặc nước sốt.



Ngũ cốc và mì ống

Nấu các loại này tại nhà mà không thêm muối.

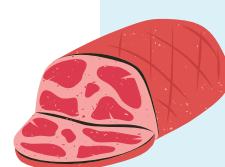
Thực phẩm chế biến giảm natri:

Chọn các loại súp, cá ngừ hoặc sốt cà chua giảm natri.

Lượng tiêu thụ trung bình của người Mỹ

~3.400 mg/ngày (chủ yếu từ thực phẩm chế biến sẵn)

THỰC PHẨM CẦN TRÁNH



Thực phẩm chế biến sẵn

Những thực phẩm này thường chứa nhiều natri, bao gồm súp đóng hộp, bữa ăn đông lạnh, bữa ăn chế biến sẵn bằng lò vi sóng, mì ống đóng hộp, thịt nguội, hỗn hợp chế biến sẵn, phô mai chế biến sẵn và đồ ăn nhẹ.



Gia vị

Tương cà, sốt thịt nướng, nước tương và nước sốt salad có thể góp phần đáng kể vào lượng natri tiêu thụ.



Thực phẩm ngâm chua và ngâm



nước muối: Tránh dưa chua, bắp cải muối chua và các loại thực phẩm khác được đóng hộp trong nước muối.

Ngũ cốc

Bánh quy, bánh kếp, bánh quế và bánh tortilla làm từ bột mì có thể chứa nhiều natri.



Hãy ưu tiên các bữa ăn tự nấu tại nhà. Hạn chế ăn ngoài vì các món ăn ở nhà hàng và thức ăn nhanh thường chứa nhiều natri, khiến việc kiểm soát lượng natri nạp vào cơ thể trở nên khó khăn hơn.



Sử dụng các loại thảo mộc, gia vị, chanh, tỏi, gừng và giấm để tăng hương vị cho món ăn.



Hãy chú ý đến nhãn dinh dưỡng để hiểu rõ hàm lượng natri trong các loại thực phẩm khác nhau.



Hãy nói chuyện với bác sĩ của bạn để được giới thiệu đến chuyên gia dinh dưỡng đã được chứng nhận để xem xét chế độ ăn uống của bạn và tư vấn về những cách hiệu quả giúp bạn giảm lượng natri.

Gastrointestinal & Liver Consultants

Santa Ana | Irvine | Anaheim | Westminster

☎ 657-900-4536 | ☎ 657-208-9732 | ✉ info@gilc-oc.com | 🌐 giandliverconsultants.com