



נתרן הינו מינרל – קיים במלח שולחני - NaCl נתרן כלורי.
כמות הנתרן היומית המומלצת לאוכלוסיה הכללית הינה 2000 מ"ג או 5 גר' של מלח שולחני.. נתרן אוגר מים בגוף – מעלה במשקל ועלול בעודף לגרום לעליה נוספת בלחץ הדם. אין צורך להמליח את המזון מאחר ונתרן קיים במזונות רבים.
צרכי ספורטאים העוסקים בענפים אירוביים הכוללים מאמצים ממושכים, עשויים להיות גדולים יותר עקב איבוד מינרלים בזיעה.

הערות	עשירים בנתרן
להמעיט בצריכה ולהעדיף ירקות טריים.	מלפפון חמוץ וכל הירקות הכבושים מכילים כמויות גדולות של נתרן.
קבוצה זו של מזונות מספקת כמויות גדולות של סידן, ניתן לשלב בכמות קטנה. אך מומלץ להעדיף מוצרי חלב דלי נתרן כגון: ריקוטה, לבן, יוגורטים, מעדני חלב, חלב.	גבינות מלוחות: צפתית, בולגרית, פטה, גבינה צהובה. גבינת קוטג'.
מומלץ להעדיף מוצרי בשר טריים או קפואים. בשר מוכשר מכיל כמויות גדולות של נתרן, ניתן להוציא את המלח על ידי בישול מקדים והוצאת המים.	מוצרי בשר מעושנים כגון: פסטרמה או נתחי בשר מעושן, בשר משומר, בשר מעובד או קניו עם תבלין.
מומלץ להעדיף דגים טריים או קפואים.	דגים משומרים, מעושנים, מלוחים, כבושים: טונה במים. דג מלוח.
מומלצת הכנה ביתית, בישול ללא תוספת מלח - או לקנות כמזון קפוא.	קטניות משומרות, מוצרי סויה מוכנים מעושנים.
ניתן להכין בבית טחינה גולמית, ממרח אבוקדו ללא תוספת מלח.	ממרחים: חומוס טחינה, מרגרינות חצי רכות או ממרחים דמויי מרגרינה
להעדיף חטיפים דלי נתרן, בייגלה או פופ קורן דלי נתרן,	דגני בוקר. פופ קורן. חטיפים מלוחים - פרינגלס, בייגל ועוד.
מומלצת אפיה ביתית, או קניה של מוצרים דלי נתרן.	לחם ומוצרי, דגני בוקר. קרקרים.
ניתן לקנות מלח עשבים המכיל אשלגן כלורי KCl. מלח דל נתרן שילוב של NaCl ו- KCl, יש לקבל הנחיות מפורטות לשימוש מאחר ותחליפי מלח אלו מכילים כמות גדולה של אשלגן!!! בצריכה הביתית העדיפו צמחי תבלין לטעם על פני הוספת מלח. לבחירתכם: בצל, שום, פטרוזיליה, עלי שמיר, עלי מנטה, עלי דפנה, פפריקה חריפה ומתוקה, פלפל שחור ולבן, קינמון, ציפורן, חומץ, לימון, זנגוויל, קימל, זעתר, שומשום ועוד.	תבלינים: מלח, אבקת מרק, מלחי סלרי ולימון. תבלינים לגריל, רטבים מוכנים כגון: רוטב סויה וקטשופ.

מזון אשר תכולת הנתרן בו הינה מעל ל – 500 מ"ג ל – 100 גרם יחשב כמזון עתיר בנתרן.

מזונות שונים ותכולת הנתרן הממוצעת הנמצאת בהם ב – 100 גרם (אלא אם מצוינת יחידת מידה)

330	דג טונה משומר במים	800	קציצות דג נסיכת הנילוס	7000	מרק פטריות - אבקה
240	דג סול אפוי	700	כרוב כבוש	6500	מרק בצל - אבקה
220	גבינה לבנה 0.5%	670	קרקר חיטה	5600	רוטב סויה
115	ג'לי מוכן	650	בייגלה	5500	מרק ירקות - אבקה
63	חזה עוף	650	שניצל עוף מצופה - מאמא עוף	3100	חרדל צהוב מוכן
63	דג קרפיון מבושל	650	לחם אחיד	2200	זיתים ירוקים כבושים ללא גלעינים
50	חלב	600	קציצות עוף - מאמא עוף	1800	גבינה מותכת
50	יוגורט, מעדני חלב, לבן	600	דגני בוקר	1500	גבינה צהובה 9%
35	גזר ללא קליפה	530	חזה עוף מעושן - פסטרמה	1250	מלפפון כבוש
2	אורז לבו מבושל	500	דג סרדין משומר בשמן	1270	קמח תופח מאליו
2	אפרסק	500	קמח תפוח"א	1250	גבינת רוקפור
2	מלפפון עם קליפה	390	לחם קל	1200	קטשופ
2	קמח אחיד	390	גבינת קוטג' 3%	1100	גבינה בולגרית
		430	סלט חומוס	1000	נקניק יבש - סלמי
		382	פילה מקרל קפוא של תנובה	900	שקדי מרק