

نمک یا سم سفید !!!



سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان دریافت سدیم در بزرگسالان کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (حدود ۵ گرم نمک معادل حدود کمتر از یک قاشق مربا خوری) باشد. در سنین پایین تر (۱۵-۲) و سنین بالاتر (بیش از ۵۰) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک باید کمتر از ۳ گرم در روز باشد.



برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از رطوبت و نور و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود. نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.



از مصرف هرگونه نمک با نام‌های صادراتی، صنعتی و یا نمک دریا پرهیز نمایید.

- کاهش مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده های حجیم شده، چیپس، انواع ترشی ها، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی، بسته بندی شده و آماده و ...
- استفاده از سبزی های تازه یا خشک مثل آویشن، شوید، سیر، آب لیمو ترش یا آب نارنج و ... به جای نمک برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه و صرف غذا

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید از این نمک استفاده کرد؟

نمک تصفیه نمکی است که در آن ناخالصی‌های نا محلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهن، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ میکنند.

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از ۶ ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود

مصرف بیش از حد مورد نیاز بدن اثرات نامطلوبی بر سلامت ما خواهد داشت که میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

(۱) فشار خون بالا :

نمک یکی از عوامل مهم افزایش فشار خون است. اگر فشار خون بالا بدون درمان باقی بماند؛ می تواند باعث **سکته قلبی** شود. وجود زیاد نمک در بدن، منجر به جمع شدن آب و افزایش حجم و فشار خون در رگ های خونی شود و به تدریج **فشار خون بالا**ی مزمن می شود.



(۲) آسم:

مصرف نمک زیاد، آسم را در برخی از افراد وخیم تر می کند. این افراد اگر مصرف نمک را کاهش دهند، در بهبود بیماری آسم موثر و مفید است.

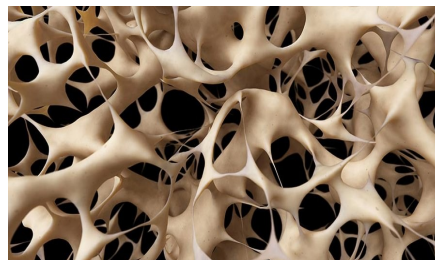
(۳) ناراحتی های معده :

مطالعات نشان داده اند که مقدار زیاد نمک ممکن است منجر به سرطان معده ؛ چهارمین سرطان شایع دنیا شود. نمک می تواند به دیواره داخلی معده آسیب وارد کرده و ایجاد زخم در آن نماید. در صورت عدم درمان، این زخم ها می توانند به **سرطان معده** منجر شود.

(۴) پوکی استخوان

یک رژیم غذایی سرشار از سدیم می تواند به **پوکی استخوان** منجر شود. محتوای نمک بالا موجب می شود بدن کلسیم بیشتری از طریق ادرار دفع کند. اگر فردی به میزان کافی کلسیم دریافت نکند تا این شرایط جبران شود، بدن استفاده از کلسیم ذخیره شده در استخوان ها را آغاز می کند که به پوک شدن آنها منجر می شود.

استخوان مبتلا به پوکی



(۵) نارسایی کلیوی

فشار مضاعف ناشی از مصرف نمک بیش از اندازه در رژیم غذایی روی کلیه ها می تواند به نارسایی کلیوی منجر شود.

از این رو برای پیشگیری از ابتلا به عوارض سوء ناشی از مصرف زیاد نمک ، باید مقدار نمک مصرفی خود را کنترل کرد.

راهکارهای مناسب جهت کاهش میزان نمک مصرفی:

- کاهش میزان نمک اضافه شده در هنگام پخت
- حذف نمکدان از سفره و هنگام صرف غذا
- توجه به برچسب های غذایی و انتخاب محصولات با نشان رنگی سبز یا زرد برای نمک (سدیم)

