

چهاردهمین پویش ملی تغذیه ی سالم

واحد تغذیه

مرکز آموزشی درمانی شفاء رشت

• نمک کم بخورید، اما نمک مصرفی حتما تصفیه شده ید دار باشد.

➤ نمک همان کلرید سدیم است . سدیم یک عنصر مورد نیاز برای سلامتی شما بوده و شما باید همواره میان آب و سدیم بدن خود تعادل برقرار نمایید. وجود مقدار زیاد آب یا مقدار زیاد سدیم در بدن، این تعادل را از بین می برد . زمانی که شما سالم هستید ، کلیه های شما جهت حفظ این تعادل میان آب و سدیم ، سدیم اضافی را دفع می نمایند.

➤ اسفانه میانگین روزانه مصرف سدیم 2900 تا 4300 میلی گرم سدیم یا 10-6 گرم نمک می باشد. یک فرد سالم ، می بایست روزانه کمتر از 2300 میلی گرم سدیم مصرف کند. برخی از افراد (سیاهپوستان ، افراد میانسال و سالمند و افراد دچار افزایش فشار خون) بایستی روزانه کمتر از 1500 میلی گرم سدیم مصرف کنند. ممکن است پزشک شما توصیه کند که مصرف نمک را به طور کامل قطع کنید.

نمک دریا و نمک های تصفیه نشده موجب سرطان میشود.

- ▶ در ایران هیچ گونه نمک دریایی که دارای مجوز بوده و استاندارد باشد، وجود ندارد و تمام نمک های موسوم به نمک دریا که امروزه در عطاری ها به فروش می رسد، غیرمجاز و غیرقانونی و آلوده به انواع ترکیبات مضر و از جمله فلزات سنگین است. این نمک ها از آب سواحل دریا و یا دریاچه ها استخراج می کنند که آلودگی دارند.
- ▶ نمک دریا علاوه بر داشتن ناخالصی ها، دارای میزان بسیار کم ید است که نیاز روزانه به ید را تأمین نمی کند و نمی تواند املاح دیگر مانند منیزیم و کلسیم را تأمین کند.
- ▶ ضمن اینکه نمک دریا نمکی تصفیه نشده است و علاوه بر داشتن فلزات سنگین، دارای ماده خطرناکی همچون آرسنیک است که باعث ابتلا به سرطان، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری پیامدهای زیان بار بهداشتی می شود

نمک زیاد، سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون را به شما هدیه می دهد.

➤ عوارض مصرف زیاد نمک در کوتاه مدت:

1. احتباس آب
2. افزایش فشار خون
3. تشنگی شدید

➤ عوارض مصرف زیاد نمک در کوتاه مدت:

1. افزایش ریسک ابتلا
2. بیماری قلبی عروقی
3. پوکی استخوان

نمک فقط نمک غذا نیست، مراقب نمک پنهان باشید.

- مصرف نمک تنها منحصر به مواد غذایی که از آن آگاه هستیم، نیست بلکه باید مراقب نمک پنهان هم باشیم. هر روز بدون اینکه آگاه باشیم در حال مصرف مقادیر قابل توجهی نمک هستیم که به نمک پنهان مشهور است در بسیاری از مواد غذایی وجود دارد و توجه نکردن به میزان آن، موجب افزایش فشار خون می‌شود.
- غذاهایی مانند میگوهای بسته‌بندی، ژامبون، سس سالاد، پیتزا، ساندویچ، آب مرغ و آب گوشت آماده، پنیر فرآوری شده و سس گوجه‌فرنگی جزو منابع پنهان سدیم در نظر گرفته می‌شوند.
- غذاهای آماده، فست‌فودها، کنسروها، پنیرهای چرب و شور، کیک‌ها، کلوچه‌ها و بیسکویت‌ها به دلیل استفاده از جوش شیرین یا بکینگ‌پودر در تهیه آن‌ها، انواع چیپس و پفک‌ها، گوشت‌های دودی، نان‌ها، سس‌ها، سوپ‌های آماده، انواع تنقلات شور، ترشی‌ها، مغزها و دانه‌های بوداده برخی منابع غذایی حاوی نمک پنهان هستند.

نمک ید دار تصفیه شده را به مقدار کم در آخر پخت به غذا اضافه کنید.

- ▶ برای اضافه کردن نمک به غذا در زمان طبخ، آن را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.
- ▶ نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی و بیش از شش ماه، موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود، برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد.

نمکدان را سر میز یا سفره نیاورید.

- ▶ همیشه قبل از افزودن نمک، غذای خود را بچشید و فقط به مقداری که واقعاً نیاز است، از نمک استفاده نمایید تا حدی که طعم غذا قابل قبول گردد.
- ▶ میزانی از نمک را که به طور طبیعی برای هر غذا استفاده می‌کنید، اندازه بگیرید؛ سپس ۲۵ درصد از آن بکاهید.
- ▶ بعد از دو هفته، از این میزان، ۲۵ درصد دیگر نیز کم کنید و به این ترتیب، این عمل را ادامه دهید تا زمانی که اصلاً نمکی به غذا اضافه نکنید.
- ▶ در این صورت جوانه‌های چشایی شما به تدریج به طعم‌های گوناگون غذاهای کم نمک عادت خواهند کرد

نمک های رنگی و سنگ نمک سلامتی شما را به خطر می اندازند.

■ اعصار گذشته و تا چند دهه پیش تامین نمک خوراکی مردم عمدتاً از راه سنگ های نمک موجود در طبیعت و یا نمک های دریایی تامین می شد اما این محصولات تصفیه نمی شدند و به همراه آلودگی های فراوان مثل فلزات سنگینی که در آنها وجود داشت مورد مصرف قرار می گرفت. مصرف طولانی مدت این نمک ها هم به تدریج به قلب، کبد، استخوان ها، کلیه ها و مغز رسوب آسیب می زد و عامل بروز بیماری های جدی بود.

■ نمک های معدنی و دریایی شاید مقدار کمی از برخی املاح مفید را داشته باشند اما وجود فلزات سنگین و سمی در آنها برای بدن انسان، به ویژه کودکان خطرناک است. از سوی دیگر **نمک های تصفیه شده** از آنجا که **خالص ترین حالت نمک** هستند با اندازه کمی از آنها می توان طعم غذا را تغییر داد. اما برای تغییر مزه غذا با نمک های طبیعی تصفیه نشده چون پر از ناخالصی و کمتر شور هستند باید میزان بیشتری مصرف شود که هم باعث افزایش چند برابری مصرف و هم ورود بیشتر مواد سمی به بدن افراد و بروز مسمومیت است.