

طعم تندرستی با کاهش مصرف نمک



معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

چرا باید از نمک تصفیه شده استفاده کنیم؟

نمک تصفیه نمکی است که در آن ناخالصی های نا محلول مانند فلزات سنگین و همچنین نا خالصی های محلول مانند آهک و شن و ماسه طی فرایندی 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 می کنند.

نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از ۶ ماه) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود برای حفظ ید در نمک ، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی ، سفالی و یا شیشه ای 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 گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی ، کلیوی ، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می شود .

تهیه شده در:

دفتر تحقیق توسعه و مدیریت غذایی معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی ایران

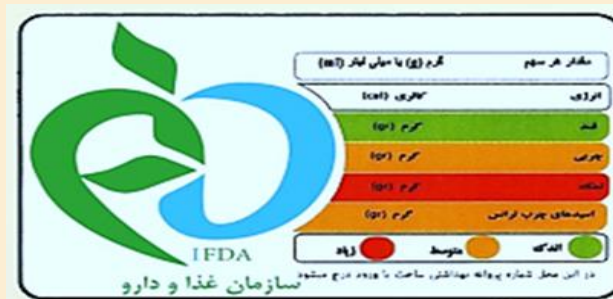
نشانی: تهران ، میدان آرژانتین، خیابان وند ، پلاک ۶۰

شماره تلفن : ۸۸۷۷۹۱۱۸ داخلی ۱۰۴ و ۱۱۹

پایگاه اینترنتی: WWW.Fdo.iuums.ac.ir

- در هنگام خرید مواد غذایی به برچسب مواد غذای در خصوص نمک توجه فرمائید. توجه به برچسب مواد غذایی جهت اطلاع از محتوای سدیم موجود در محصولات خریداری شده (گاهی اوقات وجود موادی مانند قند بالا در یک محصول که حاوی درصد بالایی از سدیم است، سبب پوشش طعم شوری حاصل از وجود درصد بالای نمک در ماده غذایی می شود به همین علت بررسی برچسب مواد غذایی ضروری می باشد) .

مارک های مختلف محصولات غذایی را از نظر مقدار محتوای سدیم مورد بررسی قرار دهید و محصولات با درصد پائین تر سدیم را مورد استفاده قرار دهید.



- مصرف نمک را کاهش دهید و البته نمک مصرفی تان باید از نوع تصفیه شده ی ید دار باشد.
- میزان نمک مجاز مصرفی، کمتر از ۵ گرم (۱ق مرباخوری) در روز است.
- سر سفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذاپتان حذف کنید.
- به جای نمک از آب لیمو و آبغوره کم نمک و سبزیجات معطر استفاده نمائید.
- درصد قابل توجهی از نمک دریافتی ایرانیان از طریق نان است نان کم نمک مصرف کنید.
- پنیر از منابع دریافت نمک است و استفاده از پنیرفله ای ، دریافت نمک را افزایش می دهد.

- از خرید و مصرف ادویه جات و ترشیجات مخلوط و فله که مقدار نمک (سدیم) موجود در آنها ذکر نشده خودداری نمایید، به جای نمک از سایر ادویه جات و چاشنی های بدون نمک جهت طعم دار کردن غذاها استفاده نمایید.



توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک

- مصرف زیاد نمک در آشپزی سلامت شما و فرزندانتان را به خطر می اندازد در تهیه غذای کودک از حداقل نمک ممکن استفاده کنید و فرزندتان را از کودکی به غذای کم نمک عادت دهید.

- به جای تنقلات شور از میوه ها و آجیل خام باحداقل نمک به فرزندتان بدهید.

- منبع اصلی نمک مصرفی، غذاهای طبخ شده در منزل است و پس از غذاهای تهیه شده در منزل، بیشترین منبع نمک در غذاهای تهیه شده در خارج از منزل، نان، پنیر، رب فست فود و اسنک هاست.

- تنقلات سالم (میوه، آجیل بدون نمک و ساندویچ های تهیه شده در منزل) در مدرسه و مهد کودک جایگزین مناسبی برای غذاهای آماده هستند.



عوارض مصرف زیاد نمک



افزایش فشارخون

نمک اصلی ترین عامل افزایش فشارخون است. مصرف نمک سبب پرفشاری خون شده و درنهایت به بیماری قلبی - عروقی که عامل اول مرگ و میر در کشور است منجر می شود. تا حد امکان نمک مصرفی خودرا کاهش دهید. لازم به ذکر است بیماری پرفشاری خون می تواند از کودکی شروع شود. بنابراین رعایت رژیم غذایی صحیح از دوران کودکی می تواند به پیشگیری از ابتلا به فشارخون در سنین بالاتر، منجر شود. بیماریهای غیر واگیر از جمله پرفشاری خون قابل پیشگیری بوده و مهم ترین اقدام در این زمینه ، کاهش مصرف نمک است.

پوکی استخوان

مصرف زیاد نمک خطر ابتلا به پوکی استخوان را افزایش می دهد. پوکی استخوان یکی از مشکلات شایع سلامت در کشور ماست. براساس مطالعات انجام شده سالیانه ۴۷۲ نفر به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر افراد بالای ۵۰ سال، به علت پوکی استخوان دچار شکستگی استخوان لگن می شوند. مطالعات انجام شده نشان داده است که مصرف غذاهای کم نمک در دختران در سنین بلوغ، خطر ابتلا به پوکی استخوان در سنین میانسالی را کاهش میدهد. مصرف کم شیر و لبنیات و مصرف زیاد نمک دو عامل مهم در بروز پوکی استخوان هستند.

مقدار نمک افزوده به غذا تنها حدود یک سوم از مصرف روزانه ما را تشکیل می دهد و بیش از نیمی از دریافت نمک ، از مواد غذایی فرآوری شده می باشد.

مقدار نمک مصرفی روزمره را نمیتوان تنها با کاهش مصرف نمک و یا حذف نمکدان از روی میز غذا کنترل کرد. اگر چه وجود طعم شوری یک راهنمای قابل اعتماد برای وجود نمک در غذا می باشد اما برخی مواد غذایی که دارای طعم شور نیز نمی باشند نیز حاوی مقادیر بالای از ترکیبات سدیم می باشند که عبارتند از نان، سس گوجه فرنگی، و کیک و بیسکویت، ماهی دودی، چیپس، همبرگر ، آب معدنی و ... که می توانید منبع تامین کننده مقدار قابل توجهی از سدیم باشند.

به همین علت کنترل رژیم غذایی از نظر مقدار مصرف سدیم امری ضروری جهت حفظ سلامتی می باشد.

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



سدیم یک ماده مغذی ضروری برای نگهداری از حجم پلاسما، تعادل اسید و باز، انتقال پیام های عصبی و عملکرد طبیعی سلول ها است. نمک منبع اصلی سدیم می باشد و افزایش مصرف سدیم با فشار خون بالا و در نتیجه افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی-عروقی و سکته همراه است .

منظور از رژیم غذایی کم نمک چیست؟

این رژیم برای افراد مبتلا به فشارخون بالا ، بیماری های قلبی- عروقی و کلیوی توصیه می شود. وقتی برای شما رژیم غذایی کم نمک (کم سدیم) تجویز می شود به این معنی است که باید میزان نمک مصرفی خود را از طریق کم کردن نمک قابل اضافه کردن به غذا در طول طبخ و نمک موجود در تنقلات ، غذاهای طبخ شده و ... به کمتر از ۵ گرم در روز کاهش دهید. در بعضی از موارد میزان نمک یا سدیم مواد غذایی روی بسته بندی آن ها درج شده است .در واقع رژیم غذایی کم نمک از غذا های تازه ای تشکیل شده که به طور طبیعی نمک کمی دارند و شامل میوه ها و سبزی های تازه، گوشت ، مرغ و ماهی تازه ، سیب زمینی، برنج و ماکارونی است.



یک قاشق مرباخوری نمک به وزن حدود ۵ گرم شامل حدود ۲ گرم سدیم می باشد.