



نکاتی درباره‌ی نمک

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز (معادل حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین‌تر (۲-۱۵ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف سدیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.

نکاتی درباره پتاسیم:

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات مانند لوبیا و نخود (تقریباً معادل ۱۳ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، مغز دانه‌ها مانند گردو، فندق، پسته و بادام و... (تقریباً معادل ۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، سبزیجات مانند اسفناج، هویج و جعفری (تقریباً معادل ۵۵۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، میوه‌هایی مانند موز و خرما (تقریباً معادل ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر است. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری‌های قلبی و سکتته است، افزایش می‌یابد. در حال حاضر مصرف سدیم در جهان در حال افزایش و مصرف پتاسیم در حال کاهش است. سدیم بطور طبیعی در انواع غذاها یافت می‌شود. بطور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم‌مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت‌های فرآوری شده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک‌هایی مانند چیپس، پفک و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس‌ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) است. علاوه بر کاهش دریافت سدیم، باید پتاسیم دریافتی که به طور طبیعی با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها تامین می‌شود، افزایش یابد.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم بجای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه‌های کشور جهت مصرف برخی گروه‌های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می‌باشد:

- نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد.



مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

• فشار خون بالا، سکتة قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک طعام است.

برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.
- برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک، چاکلز و ...) چیپس، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.
- جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثر نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

- نمک تصفیه نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهنک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.
- نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های 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 یکسال) 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 و 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 بیماری‌های 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.
- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت بر روی بسته‌بندی توجه نمایید.
- دقت کنید که عبارت «نمک ید دار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک فاقد استانداردهای نمک خوراکی یددار با عنوان «صادراتی صنعتی» و یا «نمک دریا» خودداری نمایید.
- نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.

