

## باید ها و نبایدهای مصرف نمک

نمک یک ترکیب شیمیایی (الکترولیت) است که از سدیم و کلرید تشکیل شده است. معمولاً برای حفظ و طعم دادن به غذاها استفاده می شود و منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی ما است. امروزه اصطلاحات «نمک» و «سدیم» اغلب به جای هم استفاده می شوند.

سدیم برای بسیاری از عملکردهای ضروری بدن، از جمله تعادل مایعات، سلامت اعصاب، جذب مواد مغذی و عملکرد عضلات ضروری است.

تخمین زده می شود که برای این عملکردهای حیاتی روزانه به حدود 500 میلی گرم سدیم نیاز داریم.

اما سدیم زیاد در رژیم غذایی می تواند منجر به فشار خون بالا، بیماری قلبی و سکته شود.

بیماری مزمن کلیه (CKD) عوامل خطر مشترک با بیماری قلبی عروقی دارد که فشار خون بالا یک عامل خطر اصلی برای هر دو است.

همچنین می تواند باعث از دست دادن کلسیم شود که ممکن است برخی از آن ها از استخوان خارج شوند و باعث بروز پوکی استخوان شود.

تحقیقات نشان می دهد که مصرف بیش از اندازه نمک، سدیم یا غذاهای شور با افزایش سرطان معده مرتبط است.

**سازمان بهداشت جهانی (WHO) نسبت به خطرات مصرف بیش از حد نمک هشدار می دهد.**

مصرف بیش از حد نمک و سدیم با فشار خون بالا مرتبط است که خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی مانند حمله قلبی یا سکته را افزایش می دهد. در میان بیماری های غیرواگیر، فشار خون بالا قاتل خاموش نامیده می شود.

WHO توصیه می کند که بزرگسالان کمتر از 5 گرم نمک در روز یا حدود 1 قاشق چایخوری مصرف کنند که معادل 2 گرم سدیم است. متأسفانه اکثر مردم ناخودآگاه روزانه 9 تا 12 گرم نمک مصرف می کنند که دو برابر حد توصیه شده است. این امر میلیون ها نفر را در معرض خطر بیماری های قلبی عروقی قرار می دهد.

### نمک کجاست؟

سدیم ماده مغذی ای نیست که ما به دنبال آن باشیم بلکه او خود به دنبال ما می آید. زیرا غذاهایی که در طول رژیم غذایی روزانه استفاده می کنیم دارای نمک (سدیم) پنهان هستند.

می توان گفت نمک پنهان در غذاهای فرآوری شده مقصر اصلی مصرف بالای نمک و سدیم است. غذاهای کنسرو شده، سوپ های آماده مصرف، نودل فوری، چیپس، نان، از جمله رایج ترین غذاهای فرآوری شده هستند. این ها معمولاً ارزان هستند، به طور گسترده در دسترس هستند و نیازی به یخچال ندارند، اما سدیم بالایی دارند. نمک نیز در حین پخت و پز یا در حین خوردن به عنوان چاشنی به غذا

اضافه می شود. در رستوران ها و فست فودها، افراد کنترلی بر میزان نمک اضافه شده به غذاهای خود ندارند.

با توجه به افزایش مصرف غذاهای فرآوری شده و فست فودها، همراه با تغییر ذائقه و رژیم غذایی، مصرف کنندگان باید از محتوای نمک غذا آگاه باشند تا به آنها کمک کند انتخاب های آگاهانه ای داشته باشند و گزینه های سالم تری با نمک کم مصرف کنند.

### چگونه نمک را در رژیم غذایی خود کاهش دهیم؟

جوانه های چشایی ما در عرض چند هفته با سطوح کمتر نمک در غذا سازگار می شوند، بنابراین کاهش تدریجی نمک در رژیم غذایی عامل کلیدی موفقیت است.

برای کاهش میزان نمک در رژیم غذایی، به آرامی مصرف خود را کاهش دهید (در طی چند هفته). سپس در نهایت سعی کنید از افزودن نمک سر سفره و هنگام پخت و پز یا تهیه غذا کاملاً خودداری کنید.

موارد زیر را در نظر داشته باشید:

- استفاده از گیاهان خشک یا تازه مانند جعفری، پونه کوهی، آویشن، شوید، ریحان یا مخلوط گیاهان خشک برای طعم دادن.
- استفاده از ادویه جات و سایر تقویت کننده های طعم مانند سیر و فلفل قرمز.
- آب لیمو یا لیموترش طعم دهنده های عالی هستند و اغلب گوشت ها را نرم تر می کنند.
- از فست فودها و غذاهای آماده حاوی نمک زیاد خودداری کنید.
- از آوردن نمکدان سر سفره یا میز اجتناب کنید.
- **برخی از مردم بر این باورند که نمک دریا جایگزین سالمتری برای نمک معمولی است، اما هر دو از کلرید سدیم تشکیل شده اند، بنابراین بهتر است از آن اجتناب کنید.**

در حالی که نمکی را که در سفره و هنگام پختن یا آماده کردن غذاها اضافه می کنید، کاهش می دهید، باید روی انتخاب غذاهایی که حاوی نمک «پنهان» کمتری هستند نیز تمرکز کنید، زیرا حدود 75 درصد از کل نمک در رژیم غذایی اکثر افراد را تشکیل می دهد.

پس در هنگام خرید مواد غذایی به موارد زیر دقت کنید:

- به دنبال محصولاتی باشید که دارای برچسب «نمک کاهش یافته» یا «بدون نمک اضافه شده» هستند (به عنوان مثال روی سبزیجات کنسرو شده).
- برچسب مواد غذایی پشت محصول را از نظر میزان سدیم در هر 100 گرم بررسی کنید. برای انتخاب یک محصول کم نمک، محصولی با کمتر از 120 میلی گرم سدیم در هر 100 گرم انتخاب کنید.
- نان کم نمک و غلات صبحانه را انتخاب کنید - نان منبع اصلی سدیم در رژیم غذایی است.
- سبزیجات تازه بخارپز یا انواع کم سدیم کنسرو شده را انتخاب کنید.

- غذاهای کامل تازه فرآوری نشده مانند میوه ها و سبزیجات را انتخاب کنید.
- خرید میان وعده های بسته بندی شده و فرآوری شده را کاهش دهید.
- از غذاهای پر نمک و فرآوری شده خودداری کنید

غذاهای پر نمکی که باید به مقدار کم مصرف شوند عبارتند از:

- اکثر غذاهای «فست فود» (مانند پیتزا، همبرگر، چیپس)
- اکثر غذاهای میان وعده (مانند چیپس سیب زمینی، چیپس ذرت)
- گوشت های فرآوری شده (مانند سوسیس، کالباس، بیکن و هات داگ)
- غذاهای کم آب یا بسته بندی شده (مانند ماکارونی فوری، رشته فرنگی یا سوپ)
- سس ها و چاشنی های از پیش بسته بندی شده (مانند ترشی، سس سویا و رب و سس های مبتنی بر گوجه فرنگی).

در آخر با انتخاب مواد غذایی صحیح با مقدار نمک پنهان کم، در صورت خرید نمک، حتما از **نمک تصفیه شده ید دار** استفاده نمایید. زیرا:

بدن ما به ید نیاز دارد تا مطمئن شود غده تیروئید و هورمون هایی که متابولیسم ما را تنظیم می کنند به طور طبیعی کار می کنند. کمبود ید سبب بروز اختلالاتی در بدن می شود این اختلال ها ممکن است از بزرگی غده تیروئید (گواتر) تا عقب ماندگی فیزیکی و ذهنی را شامل شوند.

می توان گفت بهترین و ارزان ترین راه تامین ید مورد نیاز بدن، استفاده از نمک های غنی شده با ید است.

پس برای حفظ سلامتی خود و خانواده تان شعار **«مصرف کم نمک اما تصفیه شده ید دار»** را جدی بگیرید.

تهیه کننده: روح الله سراجی – کارشناس تغذیه مرکز بهداشت شهرستان بندرعباس

منابع:

<https://www.healthline.com/nutrition/salt-good-or-bad#too-much-salt>

<https://www.who.int/westernpacific/news/item/25-09-2014-who-warns-against-the-dangers-of-excessive-salt-consumption>

<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/salt#how-to-reduce-salt-in-your-diet>

[https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/#:~:text=But%20too%20much%20sodium%20in,more%20than%20our%20bodies%20need.](https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/salt-and-sodium/#:~:text=But%20too%20much%20sodium%20in,more%20than%20our%20bodies%20need)