

توصیه کاربردی برای مصرف صحیح نمک

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات در بدن است. در حال حاضر مصرف نمک که خصوصا" در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در ۲ گرم نمک مصرف شود. این در حالی است که مصرف نمک در - کشور ما بالا است. توصیه می شود روزانه حداکثر ۳ کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز می باشد.

مصرف زیاد نمک و غذاهای شور، یکی از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی است.

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم و دارای عملکرد خوب باشند نمک مازاد نیاز بدن به راحتی از راه کلیه ها و از طریق ادرار دفع می شود. اما در صورت اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک اضافی بدن، نمک مصرفی اضافی موجب تجمع آب در بدن می شود که نتیجه آن، ورم عمومی و یا در قسمت هایی از بدن خواهد بود.

نمک به مقدار محدود مورد نیاز بدن است و باید حتما "مصرف شود. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در گرما با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته را جبران کرد.

برای ساخته شدن اسید معده هم نمک لازم است. وقتی اسید معده کم شود هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد. همچنین میکروب های مضر در معده و سیستم گوارش رشد می کند. در بسیاری از دستورات اسلامی بر مصرف مقدار خیلی کم نمک در افراد کاملا " سالم قبل و بعد از غذا تاکید شده است. نمک می تواند موجب افزایش ترشحات بزاق دهان و شیره های گوارشی شود و در نتیجه به هضم بهتر غذا به ویژه مواد نشاسته ای کمک کند.

**برای پیشگیری از فشارخون بالا و بیماری های قلبی به نکات تغذیه ای مرتبط با نمک زیر توجه کنید**

- هنگام طبخ غذا از مقدار نمک کمتری استفاده کنید.

- سرسفره از نمکدان استفاده نکنید.

- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنید.

- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

- جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

- همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمود.

- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بدخوابی و بی خوابی ارتباط وجود دارد.

### نکاتی چند در مورد نمک یددار تصفیه شده:

نمک تصفیه نمکی است کاملاً "بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است - .  
توصیه می شود نمک مصرفی از نوع ید دار 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 یکسال (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 نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن تا حد امکان حفظ شود.  
وجود ناخالصی ها در نمک خصوصاً "در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و- حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی ممانعت از جذب آهن می شود.  
بنابراین توصیه می شود نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.

واحد تغذیه - معاونت بهداشتی

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان