

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

چه مقدار نمک بخوریم؟

در حال حاضر مصرف نمک که بویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این درحالیست که میزان مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.



مضرات مصرف بیش از اندازه نمک:

مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را به دنبال دارد؟ در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می شود، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می شود. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی - عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده دارند، می شود. طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر **سکته قلبی**، **پوکی استخوان**، **سرطان معده**، **آسم** و ... نیز بر سلامت دارند.

مصرف زیاد نمک و سکته های قلبی:

مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکته قلبی در جامعه مرتبط است. علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می شود، به نظر می رسد به طور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث **سکته قلبی** نیز می شود.

ارتباط مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان:

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث پوکی استخوان می شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند. برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد.

نمک و سرطان معده:

کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد. در مطالعه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده آشکار شده است. در مناطقی که مردم نمک کم مصرف می کنند، شیوع سرطان معده کمتر است.

مصرف زیاد نمک و آسم:

-مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، به طور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم تر می کند. مطالعات متعدد نشان داده اند که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری موثر و مفید است.

-نگهداری مایعات بدن:

مصرف نمک زیاد، باعث جمع شدن زیاد مایعات در بدن می شود. در بسیاری از زنان که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشتر در دست شان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می یابد.

مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام

است؟

- نمک آشپزخانه و سفره که هنگام آشپزی یا سر سفره به غذا اضافه می شود.
- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و...
- انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک
- انواع شور و ترشی
- آجیل و مغز دانه های شور (پسته، بادام، فندق، گردو و...)

برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری

های قلبی به چه نکاتی باید توجه کرد؟

- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره 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 مواد غذایی را محدود کنید.



به نام خالق هستی بخش

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

«بیمارستان امام خمینی (ره) استهبان»

نمک و مضرات آن



تهیه کننده: واحد آموزش ضمن خدمت

منبع:

- اصول علم تغذیه امین پور
- اصول تغذیه کراوس / دکتر کشاورز
- اصول تغذیه و مواد غذایی / محمدیها

تاریخ بازنگری: فروردین ۱۴۰۲

تاریخ تدوین: فروردین ۹۸



۵

- نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی 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 جذب آهن در بدن می شود.

- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه کنید.

چگونه نمک کمتری مصرف کنیم؟

- ۱- شما به روش های زیر می توانید نمک کمتری مصرف کنید:
 - ۱- غذاهای کم نمک را انتخاب کنید و یا غذاها را با مقدار نمک کمتری تهیه کنید.
 - ۲- سر سفره غذا نمکدان را حذف کنید.
 - ۳- برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی هایی مانند سرکه، آبلیمو، سیر، پیاز، سبزی های معطر و سایر ادویه ها استفاده کنید.
 - ۴- تا حد امکان از مصرف غذاهای صنعتی (غذاهای آماده و کنسروها) که نمک زیادی دارند اجتناب کنید.
 - ۵- سعی کنید نان های کم نمک یا بی نمک استفاده کنید. توجه داشته باشید که مقدار نمک موجود در نان معمولاً زیاد است.
 - ۶- سعی کنید مواد غذایی تازه و طبیعی بخورید و مصرف مواد غذایی شور، دودی و ترشی ها را کاهش دهید.
 - ۷- برای کم کردن مقدار نمک پنیرها، آنها را قبل از مصرف در آب بخیسانید.
 - ۸- برچسب های روی بسته مواد غذایی را برای دانستن مقدار سدیم (ماده اصلی نمک) مواد غذایی، مطالعه کنید.
 - ۹- آجیل ها و مغزها (مانند بادام و پسته) را بصورت بی نمک یا خام (شور نشده) مصرف کنید.

۴

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

- مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... را کاهش دهید.

- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره 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 کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن 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 کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) 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 های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.