

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

بیماری‌های قلبی عروقی علت اصلی یک سوم موارد مرگ و میر ناشی از بیماری‌های مزمن و علت اصلی مرگ در افراد بالای ۳۰ سال بیماری‌های قلبی عروقی شایع ترین علت مرگ و میر در جهان است.

نمک (سدیم) علت اصلی پرفشاری خون می‌باشد.

۱۰ تا ۳۰ درصد از بزرگسالان تقریباً در همه کشورها از فشار خون بالا رنج می‌برند،

براساس برآوردهای موجود میزان دریافت روزانه نمک در کشور ۱۵-۱۰ گرم (۲ برابر مقادیر توصیه شده سازمان جهانی بهداشت، ۵ گرم در روز) می‌باشد.

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.

نمک تصفیه شده ید دار

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید ، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را درپیش گرفته و درحال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک های خوراکی اضافه کنند . زیرا استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن برای انجام اعمال حیاتی که وابسته به این ریز مغذی است، می باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بیشماری شامل گواتر ، ناهنجاری های مادرزادی ، افزایش موارد سقط ومرده زایی ، هیپوتیروئیدی

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مادرزادی، کروالای مادرزادی، کاهش بهره هوشی همراه است و به این دلیل تاکید بر مصرف نمک یددار تصفیه شده که می تواند ید مورد نیاز را به بدن برساند، می کند.

نمکهای تصفیه شده ید دار مشمول دریافت پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، تاریخ تولید و انقضاء و استاندارد اجباری می باشد. این گونه نمک های تصفیه شده یددار فاقد فلزات سنگین شامل سرب، آرسنیک و... (عوامل ایجادکننده سرطان) و ناخالصی های محلول مانند گچ و... می باشد که به دلیل سفید بودن غیر قابل جداسازی است، می باشد. از طرفی میزان محاسبه شده ید در نمک تصفیه شده باعث پیشگیری از بیماری گواتر و به دنبال آن باعث پیشگیری از عقب ماندگی جسمی و ذهنی، سقط جنین و... خواهد شد. حالا خود قضاوت کنید نمک دریا مصرف کنید و دچار عوارض ان(سرطان، گواتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و...) شوید و یا نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید از تمام این عوارض در امان باشید.

۲- نمک دریا :

نمک دریا نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه برداشتن ناخالصی ها، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی کند.

تبلیغاتی که بطور گسترده در زمینه نمک دریا در فضای مجازی یا توسط برخی از افراد به نام طب سنتی می شود، برخلاف سیاست های وزارت بهداشت که متولی سلامت مردم کشور است، بوده و طبعا افراد سودجویی که سعی در ترویج مصرف نمک دریا دارند، نه تنها سلامت مردم کشور را به خطر انداخته بلکه موجب برگشت مشکل گواتر، تولد نوزادان با ناهنجاری های مادرزادی و بسیاری از پیامدهای زیانبار بهداشتی خواهند بود.

بدیهی است در صورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی ید کافی، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

عوارض مصرف زیاد نمک

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.

با توجه به موارد بالا می توان مضرات مصرف زیاد نمک را به شرح زیر خلاصه کرد:

- مصرف زیاد نمک از مهمترین عامل افزایش فشارخون است.
- دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پرنمک سبب کاهش بازجذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادراری آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است (نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم)
- شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش دهد. مصرف بالای نمک می تواند مخاط معده را تخریب

چرا ید مهم است؟

کمبود ید در رژیم غذایی انسان موجب بروز عوارض گوناگونی می گردد که به مجموعه آنها اختلال های ناشی از کمبود ید می گویند. این اختلال ها ممکن است از بزرگی غده تیروئید (گواتر) تا عقب ماندگی فیزیکی و ذهنی (کرتنیسم) را شامل شوند. قدیمی ترین و کم خرج ترین و موثر ترین روش جهت پیشگیری از اختلال های ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک ید دار است.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

نحوه نگهداری نمک ید دار تصفیه شده

در کشورهای توسعه یافته بیشتر از ۸۰٪ نمک مصرفی نمک‌های پنهان در مواد غذایی می‌باشد ولی در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی، بیشترین منبع نمک غذاهای خانگی می‌باشد. با توجه به اینکه نان غلات قوت غالب در کشور ما می‌باشد روزانه مقادیر زیادی نمک به صورت نا محسوس به بدنمان ورود پیدا میکند.

۱- مصرف نمک دریا باعث کاهش فشارخون می شود.

پاسخ: تمام نمک ها از مولکول های سدیم و کلرید تشکیل شده اند. سدیم می تواند فشار خون را افزایش دهد زیرا مایعات اضافی را در بدن نگه می دارد. محتوای سدیم نمک دریا و نمک خوراکی یکسان است. با این حال، اگر مقدار سدیمی که مصرف می کنید از حد توصیه شده فراتر رود، استفاده از نمک دریا به جای نمک معمولی تفاوتی نمی کند. تفاوت اصلی نمک دریا و نمک خوراکی در طعم، بافت و فرآوری آنهاست. نمک دریا از آب دریای تبخیر شده بدست می آید درحالی که نمک خوراکی معمولی از معادن نمک می آید و برای از بین بردن مواد معدنی فرآوری می شود. نمک سفره حاوی ید (یک ماده مغذی ضروری که به حفظ سلامت تیروئید کمک می کند) می باشد. این درحالی است که نمک دریا تصفیه نشده حاوی ید کمتر و می تواند سطوح قابل توجهی از جیوه داشته باشد. لذا مطالعات نشان دادند جیوه در افزایش فشارخون موثر می باشد.

۹- افزودن نمک به غذا در اول پخت بهتر از افزودن نمک به غذا در آخر پخت است.

تا حد امکان از مصرف نمک پرهیز کرد و بیشتر از دیگر ادویه جات برای طعم دار کردن غذا استفاده نمود. همچنین باید توجه کنید در صورت استفاده کردن نمک در طبخ غذا، آن را در انتها اضافه کنید زیرا ید موجود در نمک به حرارت حساس بوده و در صورت اضافه شدن در ابتدای پخت بخش زیادی از آن از بین می رود.

پیام های تغذیه ای در مورد مصرف نمک

- ۱- نمک کم مصرف کنید . ولی برای همان مقدار کم باید از نمک یددار استفاده کنید.
- ۲- نمک یددار از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.
- ۳- مصرف متعارف نمک یددار با کم کاری یا پرکاری تیروئید همراه نیست.
- ۴- مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالص های مضر ، ممنوع است.
- ۵- ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده یددار است پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.
- ۶- نمک های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.
- ۷- نمک دریا مثل دیگر نمک ها حاوی سدیم هستند و سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند پس مصرف بیش از حد تمامی نمکها باعث افزایش فشارخون می شوند.
- ۸- کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می شود . پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- ۹- مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می شود . افراد دچار فشار خون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند.
- ۱۰- ید برای رشد و تکامل کودکان ضروری است پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۱۱- انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.

۱۲- هنگام طبخ غذا، برای حفظ ید نمک در غذا در دقایق پایینی پخت نمک را به آن اضافه کنید.

۱۳- سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم.

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

۱۵- 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 کنیم.

۱۶- برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.

۱۷- نمک یددار را در ظرف های سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.

۱۸- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.

۱۹- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

۲۰- مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است. نمک کم مصرف کنید.

۲۱- مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. برای حفظ استخوانان نمک کم مصرف کنید.

۲۲- افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند. مراقب میزان نمک مصرفیتان باشید.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

۲۳- 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 بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

۲۴- تبدیل سدیم غذا به نمک: در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100 گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲,۵ ضرب کنید.

۲۵- کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود

۲۶- قبل از اضافه کردن نمک غذا را بچشید. گاهی اوقات افراد از روی عادت نمک اضافه می کنند، به یاد داشته باشید که ابتدا غذای خود را بچشید.

۲۷- نمکدان را از روی میز بردارید. بنابراین کمتر احتمال دارد که وسوسه شوید.

۲۸- برای کاهش مصرف نمک تسلیم نشوید، اگر غذای کم نمک برای شروع طعم ملایمی دارد، تسلیم نشوید. بعد از چند هفته جوانه های چشایی شما تنظیم می شود و شروع به لذت بردن از غذای من نمک می کنید.

۲۹- سس های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آنها را محدود کنید.