



معاونت غذا و دارو خراسان شمالی
مدیریت نظارت بر مواد غذایی، آرایشی و بهداشتی

نمک و مضرات آن



HiDoctor.ir

➤ **نمک چیست؟**

نمک خوراکی از سدیم و کلر ساخته شده است. در آب محلول است و از مهم‌ترین املاحی است که در خوراک روزانه انسان‌ها به کار می‌رود. نمک خوراکی به شکل معدنی در ته‌نشین‌ها و رسوب‌ها همچنین چین خوردگی‌ها وجود دارد که به شکل سنگ نمک استخراج می‌شود. همچنین در آب دریاها به مقدار فراوان موجود است که قابل برداشت نیز می‌باشد.

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد خوراکی در بدن، جابه جایی پیام‌های عصبی و کارکرد درست ماهیچه‌ها است. اما ثابت شده است که خوردن زیاد نمک موجب افزایش فشار خون می‌شود، به ویژه در افرادی که پیشینه خانوادگی فشار خون بالا دارند. افزایش فشار خون نیز خطر سکته مغزی و حمله قلبی را افزایش می‌دهد. سازمان بهداشت جهانی دست بیش مقدار مصرف روزانه مجاز نمک را پنج گرم گفته است.



➤ **نمک ید دار**

از آنجا که کمبود عنصر ید در رژیم غذایی انسان موجب بیماری‌های گوناگون مانند غم‌باد (گواتر) می‌شود، معمولاً به نمک خوراکی تصفیه شده، یدات پتاسیم نیز اضافه می‌کنند تا مصرف‌کنندگان از آن بهره‌مند شوند و مقدار لازم روزانه را دریافت کنند.

این محصول نمک یددار نامیده می‌شود. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند. در ایران با توجه به بررسی‌های انجام شده در سطح کشور از نظر میزان ید موجود در آب و خاک و شیوع گواتر، ۴۰ میکروگرم به ازای هر گرم نمک (۴۰ ppm) اضافه می‌شود. برای حفظ ید در نمک یددار، باید نمک را در مدت کمتر از یک سال مصرف کرد، آن را دور از نور و رطوبت، و در ظرف‌های در بسته‌پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای تیره نگهداری کرد. همچنین هنگام پخت غذا، بهتر است نمک در انتهای پخت اضافه شود تا ید آن تا حد امکان حفظ شود.

➤ **نمک دریا**

نمک دریا از تبخیر آب دریا ته‌نشین می‌شود. نمک دریا، نمکی تصفیه نشده است و ناخالصی‌های گوناگون دارد از جمله فلزات سنگین (سرب و آرسنیک) که سرطان‌زا هستند، گچ، آهک. همچنین در نمک دریا بر خلاف نمک یددار عنصر حیاتی ید اضافه نشده است.



➤ **مضرات مصرف زیاد نمک**

طبق تحقیقات، مشخص شده است که دریافت زیاد نمک، اثرات مضر بر سلامتی ما دارد که شامل موارد زیر است:

۱- فشار خون

در حال حاضر، ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون، بطور قطعی ثابت شده است. افزایش فشار خون، خطر سکته (از کار افتادن قسمتی از بدن) یا حمله قلبی (مسدود شدن یکی از سرخرگ هایی که خون را به عضله قلبی می رسانند) را افزایش می دهد. اینها از علائم عمده فشار خون بالا هستند. برای تشخیص این عارضه، می توانید با یک دستگاه فشارسنج، مقدار فشار خونتان را اندازه بگیرید. به خصوص اینکه با افزایش سن، میزان ابتلا به فشار خون بالا، افزایش می یابد. کاهش مصرف نمک، فوراً باعث کاهش فشارخون بالا می شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد.

۲- سکته قلبی

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

۳- پوکی استخوان

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند. هم اکنون توصیه می شود برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک بایستی کاهش یابد.

۴- بیماری کلیوی

بررسی ها نشان داده، مصرف زیاد نمک در شرایط غیرطبیعی، اثرات مضرى بر کلیه ها دارد.

۵- آسم

مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، بطور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم تر می کند. بعضی تحقیقات دقیق و کنترل شده، نشان داده که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری مؤثر و مفید است.

۶- سرطان معده

با مقایسه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده در هر کشوری، آشکار شده است. مرکز بررسی سرطان در جهان توصیه می کند، کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد.

۷- نگهداری مایعات بدن

مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود. کاهش مصرف نمک دراین شرایط، حدود ۲ لیتر از مایعات بدن (یا ۲ کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می دهد. بسیاری از خانم هایی که دچار ورم فوزک پا، ادم و تنگ شدن انگشت در دستشان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم و ادم آنها بسیار کاهش می یابد.

➤ **شما به راحتی می توانید مصرف نمک را کاهش دهید.**
به این صورت که:

✓ هرگز به غذای خود نمک اضافه نکنید، چه در هنگام پخت غذا و چه در سر سفره.

✓ سایر اشکال نمک مثل سنگ نمک، نمک دریا و افزودنی های پرنمک مثل سس گوجه ، شور ، ترشی و ... نباید مصرف شوند.
✓ سعی کنید بیشتر مواد غذایی تازه مصرف کنید مثل میوه، سبزی، ماهی، مرغ و گوشت قرمز کم چربی و خودتان در منزل غذا تهیه کنید.

✓ سعی کنید غذاهای آماده مثل انواع کنسرو و غذای بیرون از منزل را نخورید ، زیرا دارای نمک زیادی هستند.

✓ به منظور خوش طعم شدن غذا از سایر ادویه هاو طعم دهنده ها استفاده کنید نظیر فلفل، سیر، جعفری، کرفس، پیاز، آب لیمو ترش و پودر کاری

چه مقدار نمک برای بدن مضر نیست؟

متخصصان مصرف حداکثر ۵ گرم نمک در روز را توصیه می کنند. ولی در کودکان این مقدار باید خیلی کم شود.
تخمین زده شده که اگر ۲-۱ گرم نمک در روز مصرف شود، میزان بیماری های قلبی به صفر می رسد.

سن	مقدار نمک توصیه شده
بزرگسالان	۵گرم در روز
۱۴-۱۱سال	۵گرم در روز
۱۰-۷سال	۴گرم در روز
۶-۴سال	۳ گرم در روز
۳-۱سال	۲ گرم در روز
نوزادان ۱۲-۷ ماه	۱گرم در روز
نوزادان ۶-۰ ماه	کمتر از ۱ گرم در روز

