

نمک به عنوان یکی از چاشنی‌های مورد مصرف انسان مطرح می‌باشد. این چاشنی در بسیاری از غذاها و برای بهبود طعم غذا مورد استفاده قرار می‌گیرد، اما مصرف زیاد آن مخاطراتی برای سلامت انسان به همراه دارد. یکی از مهمترین بیماریهایی که ارتباط مستقیم با مصرف زیاد نمک دارد، بیماری پرفشاری خون می‌باشد. امروزه این بیماری بعنوان یکی از اصلی ترین مشکلات بهداشتی درجهان محسوب می‌شود، فشارخون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته مغزی و نارسایی کلیه می‌شود.

اولین قدم در پیشگیری و حتی درمان افزایش فشارخون، کاهش نمک مصرفی است.

اثر افزایش دهنده فشارخون نمک به دلیل وجود عنصر سدیم در آن است، بنابراین بجز نمک، مواد غذایی که حاوی سدیم بالا هستند نیز می‌توانند سبب افزایش فشارخون شوند. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، میزان نمک دریافتی روزانه باید کمتر از ۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) باشد. در افراد بالای ۵۰ سال این میزان باید به کمتر از ۳ گرم در روز کاهش یابد.

توجه: مجموع نمک مصرفی که برای پخت غذا استفاده می‌شود و همچنین نمکی که از انواع دیگر غذاهای آماده مانند پنیر، رب گوجه فرنگی و انواع سرها و ... به بدن می‌رسد، باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

راهکار عملی برای کاهش مصرف نمک

- در تهیه غذا از کمترین میزان نمک استفاده نمایید.
- در سفره یا میز غذاخوری نمکدان قرار ندهید.
- تنقلات شور و کم ارزش مانند چیپس و پفک را از برنامه غذایی خود و خانواده حذف کنید.
- مصرف غذاهای کنسروی را کاهش دهید.
- تا حد امکان از مواد غذایی فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس، انواع سس‌ها و ... استفاده نکنید، مگر اینکه مقدار نمک در آن رعایت شده باشد.
- قبل از خرید مواد غذایی برچسب آن را بخوانید و موادی را انتخاب کنید که سدیم و نمک آن کمتر باشد.
- در صورت مصرف کنسرو سبزیجات، خیارشور یا پنیرهای شور، قبل از مصرف، آنها را مدتی در آب معمولی قرار دهید. لازم به ذکر است تولید این محصولات با نمک کمتر هم امکان پذیر می‌باشد.



مصرف نمک، باید ها و نباید ها



تهیه شده در:

پژوهشکده قلب و عروق اصفهان

و انجمن غذا صنعت سلامت

اصفهان - میدان جمهوری اسلامی - خیابان خرم
مرکز درمانی، تحقیقاتی حضرت صدیقه طاهره (س)
پژوهشکده قلب و عروق - واحد تغذیه

توجه: بیشترین مقدار نمک دریافتی در ایران از طریق مصرف نان است، بنابراین دقت کنید از انواع نان های کم نمک و بدون جوش شیرین استفاده کنید. جوش شیرین نیز به علت داشتن عنصر سدیم باعث افزایش فشارخون می شود.



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



نکته:

پتاسیم عنصری است که افزایش دریافت آن در حد توصیه شده، سبب کاهش فشارخون می شود. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک های خوراکی تولید می شود که به جای سدیم در ترکیب آن از پتاسیم استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه های کشور جهت افراد مبتلا به فشارخون بالا قابل عرضه می باشد. مصرف این نوع نمک و مقدار مصرف آن حتماً باید با تجویز پزشک باشد.