

نمک یک ترکیب شیمیایی متشکل از سدیم و کلراید بوده که اغلب به عنوان نگهدارنده ( بازدارنده رشد میکروارگانیسم های مولد فساد) و طعم دهنده به مواد غذایی افزوده می شود.

نمک، منبع اصلی تامین سدیم در رژیم غذایی محسوب می شود. بدن همواره برای حفظ سلامتی و تنظیم حجم گردش خون و مایعات درون سلولی به مقادیر اندکی نمک نیاز دارد. اگرچه در اغلب موارد میزان مصرف نمک افراد بسیار بیش تر از این حد مورد نیاز می باشد.



کلیه ها تنظیم کننده های اصلی میزان سدیم در بدن می باشند.

مصرف بیش از حد سدیم، موجب افزایش فشار خون و ابتلا فرد به بسیاری از بیماری های مزمن دیگر می گردد. از سوی دیگر در صورتی که میزان سدیم در بدن کاهش یابد، در بدن هورمونی تحت عنوان آلدسترون آزاد شده که با کاهش خروج سدیم از طریق ادرار سبب حفظ سدیم در بدن

می گردد. اگر کمبود سدیم در بدن درمان نشود می تواند برای سلامتی بسیار مضر باشد.

### میزان مصرف نمک ایرانی ها بسیار بالا می باشد.

به طور میانگین ایرانی ها ۳ برابر میزان مورد نیاز، نمک مصرف می کنند. شورای بهداشت ملی و تحقیقات پزشکی به منظور پیشگیری از ابتلا به بیماری های مزمن از جمله فشار خون، به افراد توصیه می کند که مصرف نمک روزانه خود را به یک قاشق چای خوری (۶ گرم) محدود نمایند.

به طور کلی اطفال و کودکان نسبت به افراد بزرگسال به میزان نمک کمتری نیاز دارند.

دریافت مقادیر بیش از حد مورد نیاز نمک در رژیم غذایی با بیماری های زیر مرتبط می باشد:

- نارسایی قلبی
- فشار خون بالا
- مشکلات کلیوی و سنگ کلیه
- سرطان های گوارشی
- ادم (احتباس مایعات بدن)
- سکنه قلبی
- پوکی استخوان
- و ...

### مصرف نمک و سکنه قلبی

ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون بویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند، به طور قطعی ثابت شده است. افزایش فشار خون نیز خطر سکنه قلبی را افزایش می دهد.

### مصرف نمک و 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.

**نمک کمتر، زندگی سالم تر**

بسیار کمتر مصرف نمک

باید با مصرف کمتر نمک به طول عمر خود بیافزایم

**آیامی دانید؟**

- ✓ مصرف زیاد نمک موجب ابتلا به فشارخون بالا، بیماری های قلبی- عروقی، سکنه مغزی، سرطان و پوکی استخوان می شود.
- ✓ همه مواد غذایی دارای سدیم (نمک پنهان) هستند، مواظب "نمک پنهان" باشید.
- ✓ کودکان را باید از ابتدای کودکی به غذای کم نمک عادت داد.
- ✓ انواع فست فودها و کنسروها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.
- ✓ برای بهبود طعم غذا به جای نمک از سبزی های معطر، آب لیمو ترش و نارنج تازه استفاده کنید.



## عوارض مصرف نمک



ریحان به صورت جداگانه یا ترکیبی.  
۲- لیمو و آبلیمو که طعم دهنده های بسیار خوبی بوده و سبب تردی مناسب بافت گوشت نیز می گردند.

### نکات ضروری برای محدود کردن مصرف نمک

- سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب های مواد غذایی را حتما بخوانید تا از میزان نمک موجود در آنها مطلع شوید.
- مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید.
- غیر از اثرات مفید مصرف میوه ها و سبزیجات، پتاسیم موجود در آنها باعث تعادل نمک می شود.
- بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.
- اغلب غذاهای فست فود نظیر پیتزا، همبرگر و سیب زمینی سرخ شده، اسنک ها نظیر پفک و چیپس، فرآورده های گوشتی نظیر سوسیس و کالباس، سس ها و چاشنی ها نظیر سس سویا و سس گوجه حاوی مقادیر زیادی نمک هستند و از مصرف زیاد آنها باید خودداری شود.

متخصصان مصرف حداقل ۶ 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	۶ گرم در روز
۱۱-۱۴ سال	۶ گرم در روز
۷-۱۰ سال	۶ گرم در روز
۴-۶ سال	۳ گرم در روز
۱-۳ سال	۲ گرم در روز
نوزادان ۷-۱۲ ماه	۱ گرم در روز
نوزادان ۰-۶ ماه	کمتر از ۱ گرم در روز

### کاهش مصرف نمک در رژیم غذایی

باید همواره توجه داشت که کاهش میزان دریافت نمک در رژیم تغذیه ای باید به صورت تدریجی و به آهستگی (طی چندین هفته) صورت پذیرد. چرا که در این مدت زمان ذائقه ما به طعم جدید (کم نمک تر) عادت می کند.

توجه داشته باشید که به جای نمک می توان از جایگزین های زیر در پخت و پز استفاده نمود:

۱- سبزیجات تازه و خشک نظیر جعفری، آویشن، شوید و

منابع:

۱) <http://www.tebyan.net/>

۲) <http://www.isna.ir/news/92>

واحد آموزش بیمارستان شفا سقز