



دفتر بهبود تغذیه جامعه
معاونت بهداشت
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

نکاتی درباره نمک



«نمک کم‌تر - زندگی سالم‌تر»

نکاتی درباره‌ی نمک:

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم (ماده موثر بر نمک) در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم خون پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری‌های قلبی و سکتة است، افزایش می‌یابد.

سدیم به طور طبیعی در انواع غذاها یافت می‌شود. به طور مثال

در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک‌هایی مانند چیپس، فرآورده‌های غلات حجیم شده و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس‌ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) است.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف سدیم نیز فشارخون را کاهش داده و از مرگ ناشی از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کند. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم به جای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه‌های کشور جهت مصرف برخی گروه‌های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می‌باشد.

نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان دریافت سدیم در بالغین باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم در روز (حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین‌تر (۱۵-۲ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک باید کمتر از ۳ گرم در روز باشد.



«نمک کمتر - زندگی سالم تر»

مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

فشار خون بالا، سکته قلبی، سکته مغزی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک است.



برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری های قلبی - عروقی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

✎ 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.



✎ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه یا خشک مثل آویشن، شوید، سیر، آب لیمو ترش یا آب نارنج و ... استفاده کنید.

✎ مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، انواع ترشی ها، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.

✎ جوش شیرین که ممکن است در 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 کمتر- زندگی سالم تر»



نمک یddار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

☞ نمک تصفیه نمکی است که در آن ناخالصی های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی های محلول مانند آهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.

☞ نمک خوراکی باید از نوع یddار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یddار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

☞ نگهداری و ذخیره نمودن نمک یddار به مدت طولانی (بیش از ۶ ماه)

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 نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

☞ 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 کاهش جذب آهن در بدن می شود.

☞ از خرید هر نوع نمک با عنوان «**صادراتی - صنعتی**» خودداری نمایید.

توجه:

☞ از مصرف نمک دریا که فاقد ید کافی و دارای ناخالصی است خودداری کنید.

☞ همواره به وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک یddار تصفیه شده توجه نمایید.

☞ دقت کنید که عبارت «**نمک ید دار تصفیه شده**» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «**صادراتی صنعتی**» و یا «**نمک دریا**» خودداری نمایید.

نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یddار باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت