

[ایرانی‌ها تا 3 برابر آمار جهانی نمک می‌خورند](#)

طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم است. در حالی که مقدار مصرف نمک در ایران 2 تا 3 برابر میانگین جهانی است.



جام جم آنلاین: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5 گرم است. در حالی که مقدار مصرف نمک در ایران 2 تا 3 برابر میانگین جهانی است.

به گزارش مهر، دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت اعلام کرد: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است و این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و در مصرف متعادل آن لازم است.

بنابراین گزارش، 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 موجب اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع شده و نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمتهایی از بدن می شود.

بر اساس این گزارش، مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماریهای قلبی و عروقی به ویژه در افراد دارای سابقه این بیماریها در خود و یا خانواده است.

این گزارش می افزاید: افراد برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری های قلبی، باید میزان نمکی را که هنگام پخت به غذا اضافه می کنند را کاهش داه و برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، از قرار دادن نمک دان بر سر سفره خودداری کنند.

بر اساس اعلام دفتر بهبود تغذیه جامعه، 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 کرد و برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن و شوید استفاده کرد.

جوش شیرین که ممکن است برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم است و در افرادی که به علت ابتلا به بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند، مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.