

اثرات خوب و بد نمک



نمک یکی از مواد غذایی ضروری برای بدن است و به عملکرد صحیح بدن و مغز کمک می‌کند. اما مصرف زیاد نمک می‌تواند خطرات بیشماری را برای بدن داشته باشد. این خطرات د، افاد، که فشا، خون بالای دارند، به مراتب بیشتر است. اثرات مفید نمک برای بدن:

- 1- بیشترین اثر مفید نمک، ثابت کردن ضربان غیر عادی قلب است و به تنظیم فشارخون می‌کمک می‌کند.
- 2- خارج کردن اسیدپته زیادی که در بدن به وجود آمده است.
- 3- حفظ تعادل مقدار قندخون
- 4- فراهم ساختن انرژی لازم برای بدن
- 5- کمک به عملکرد صحیح سلول های عصبی
- 6- جذب مواد مغذی
- 7- صاف و نرم کردن حنجره و جلوگیری از چسبناک شدن مخاط که معمولا در تنگی نفس دیده می‌شود.
- 8- برای بیماری زکام و سینوزیت بسیار مفید است.
- 9- نمک یک آنتی هیستامین طبیعی می‌باشد.
- 10- جلوگیری از کرامپ یا گرفتگی عضلانی
- 11- جلوگیری از ریزش یزلقه در حین خوابیدن
- 12- برای ساخت استخوان مهم است. یکی از مهم ترین دلایل پوکی استخوان، کمبود نمک و آب می‌باشد.
- 13- برای تنظیم خواب مهم است و به عنوان یک هیپنوتیسیم طبیعی عمل می‌کند.
- 14- نمک قسمتی از درمان بیماران دیابتی می‌باشد.
- 15- استفاده از نمک بر روی زبان، موجب توقف سرفه های خشک می‌شود.

با این همه خواص مفید، چرا نمک زیاد، برای بدن مضر است؟

نمک از املاح سدیم و کلر تشکیل شده است. در بزرگسالان، هنگامی که مقدار سدیم دریافتی زیاد باشد، بدن آب زیادی را نگه می‌دارد و مقدار مایعات جمع شده در بدن بسیار زیاد می‌شود.

بسیاری از دانشمندان بر این باورند که همین عامل باعث پرفشاری خون می‌شود و این خود عاملی است برای بیماری قلبی و سکنه، زیرا این مقدار زیاد مایعات در حین عبور از قلب به اعضای بدن می‌روند و باعث خستگی و درد در اندام ها می‌شوند و این خود عاملی است برای ظاهر شدن بیماری کرونری(انسداد رگ های قلب). در بدن بزرگسالان، مقداری از نمک دریافتی از طریق کلیه ها و بوسیله ادرار کردن از بدن خارج می‌شود. اما در بدن نوزادان، کلیه ها هنوز توانایی کافی برای خارج کردن نمک از بدن را ندارند.

این را بدانید که به نوزادان(به خصوص تا 4 ماهگی)، غذای پر نمک ندهید، زیرا در بدنشان جمع می‌شود و چون نمی‌تواند خارج شود، باعث بیماری کلیه، کید، آسیب به مغز می‌گردد و در شرایط حاد به مرگ نوزاد می‌انجامد. به همین دلیل، متخصصان تغذیه سفارش به دادن شیر مادر و یا شیرخشک به نوزادان می‌کنند.

نمک باعث افزایش یا کاهش وزن می‌شود؟

نمک موجب افزایش یا کاهش وزن نمی‌شود. در واقع نمک هیچ کالری ندارد.

مصرف زیاد نمک، به دلیل نگه داری بیش از حد آب در بدن، باعث افزایش وزن موقتی می‌گردد و برعکس آن، مصرف کم نمک، به خاطر بیرون کردن آب از بدن، می‌تواند موجب کاهش وزن موقتی شود.

جالب است بدانید که اکثر غذاهای رژیمی، بدون نمک هستند و کاهش وزن ایجاد شده در این رژیم ها، فقط به خاطر دفع مقدار زیادی آب از بدن می‌باشد و اگر بعد از این رژیم، از غذاهای دارای نمک استفاده کنید، به همان وزن قبلی خود می‌رسید!

مقدار، نداد نمک د، غذا، باعث افزایش کالری و کاهش فیبر غذایی می‌شود و این غذا به طور کلی مشابه غذاهای حاضری و آماده (FAST FOODS) است. چه مقدار نمک برای بدن مضر نیست؟

متخصصان مصرف حداقل 6 گرم نمک در روز را توصیه می‌کنند. ولی در کودکان این مقدار باید خیلی کم شود.

تخمین زده شده که اگر 1-2 گرم نمک در روز مصرف شود، میزان بیماری های قلبی به صفر می‌رسد.

مقدار نمک توصیه شده	سن
6 گرم در روز	بزرگسالان
6 گرم در روز	14-11 سال
5 گرم در روز	10-7 سال

3 گرم در روز

6-4 سال

2 گرم در روز

3-1 سال

1 گرم در روز

نوزادان 7-12 ماه

کمتر از 1 گرم در روز

نوزادان 0-6 ماه

دانشمندان در این زمینه بسیار تحقیق کرده اند و به این نتیجه ی مهم رسیده اند که غذاهای خوشمزه دارای مقدار زیادی نمک می باشند و این خود عاملی است برای ابتلا به پوکی استخوان، تنگی نفس و سرطان معده.

پیتزا، همبرگر و ساندویچ سوسیس بیشتر از 1 گرم نمک دارند و این مقدار 1/3 مقدار توصیه شده برای کودکان 4-6 سال است.

بعضی از شیرینی ها و کورن فلکس ها(نوعی غذای صبحانه) بیشتر از یک بسته چیپس یا پفک، نمک دارند.

نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن

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.

ورزش کنید.

خداوند نعمت های بیشماری برای ما آفریده است، ما نباید در هیچ موردی (حتی غذا خوردن) اسراف کنیم و زیاده از حد مصرف نماییم، چرا که عواقب و اثرات بد آن بعدها

مشخص می شود.

مریم سجادیپور- کارشناس تغذیه