

نمک، صورت شما را پف‌آلود می‌کند



آیا تا به حال برایتان پیش آمده که یک روز صبح از خواب بلند شوید و خود را در آینه ببینید و ناگهان با صورتی پف‌آلود مواجه شوید یا هنگام وارد کردن انگشتر یا حلقه به داخل انگشتان متوجه تنگی آن شوید.

جام جم آنلاین: آیا تا به حال برایتان پیش آمده که یک روز صبح از خواب بلند شوید و خود را در آینه ببینید و ناگهان با صورتی پف‌آلود مواجه شوید یا هنگام وارد کردن انگشتر یا حلقه به داخل انگشتان متوجه تنگی آن شوید. یا این‌که هنگام پوشیدن کفش، فشردگی در ناحیه قوزک پا احساس کنید؟ برخی افراد وقتی با این علائم مواجه می‌شوند آن را نشانه‌هایی از کم‌خوابی یا پر‌خوابی دانسته و بی‌خیال آن می‌شوند؛ اما در مقابل کسانی هم هستند که موشکافانه این علائم را بررسی کرده و علت اصلی آن را می‌یابند.

التهاب بینی و گونه‌ها، پف‌آلودگی و سیاهی دور چشم و تورم سایر نقاط بدن، همگی نشان‌دهنده احتباس آب و مواد زائد در بافت‌های نرم بدن است. متهم ردیف اول آن هم سدیم موجود در نمک سفره است. سدیم و پتاسیم؛ همزمان نقش مهم و اساسی در حفظ تعادل آب بدن دارد. سدیم سبب جذب آب به درون سلول‌ها شده و پتاسیم به دفع مولکول‌های آب و مواد زائد از درون سلول‌ها کمک می‌کند. هنگامی که میزان دریافت سدیم بالا رود، آب و مواد زائد در بافت‌های نرم بدن بخصوص صورت و زیر چشم‌ها محبوس شده و ورم و پف‌آلودگی به وجود می‌آید. حال اگر به این علائم توجهی نشود پرفشاری خون، سرگیجه، منگی، تنگی نفس، گرفتگی ماهیچه‌ها و در موارد شدیدتر بروز بیماری‌های کلیوی و کبدی، نارسایی قلبی - عروقی، استئوپروز (پوکی استخوان)، اضافه وزن و مشکلات عصبی تظاهر می‌کند. به گفته کارشناسان تغذیه، مقدار مناسب نمک طعام دریافتی 3 گرم (حدود یک قاشق چایخوری) در روز است. بر اساس تحقیقات انجام شده در ایران، این میزان 3 تا 4 برابر بیشتر از مقدار استاندارد آن گزارش شده است. خوب است بدانید غذاهایی که به طور طبیعی روزانه در 3 وعده مصرف می‌شوند حاوی سدیم بوده و نیاز بدن به این عنصر را تامین خواهد کرد و دیگر به افزودن نمک به غذای در حال پخت یا استفاده از نمک سفره نیاز نیست.

مواد پروتئینی همچون انواع گوشت‌ها در مقایسه با سبزیجات، میوه‌ها و غلات از سدیم بیشتری برخوردار بوده که این میزان در فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس چند برابر بیشتر خواهد بود. این را هم بدانید که برخی بیسکویت‌ها، غلات آماده صبحانه، کیک‌های حاوی جوش شیرین و برخی افزودنی‌ها و نگهدارنده‌های موجود در نوشابه‌ها و تنقلات حاوی مقدار زیادی نمک است که به دلیل اختلاط با ترکیباتی چون شکر، نشاسته و یودر ذرت مقدار زیاد نمک آنها مشخص نبوده و شور نیست. این محصولات در گروه مواد غذایی با نمک مخفی قرار دارد و برای افراد مبتلا به پرفشاری خون و بیماران کلیوی محدودیت مصرف دارد. محصولات صنعتی که در جدول تغذیه‌ای درج شده روی برچسب آنها در هر 100 گرم حاوی 1/5 تا 3 گرم نمک باشد، از گروه غذاهای پر نمک و آتھایی که در هر 100 گرم تنها حاوی 0/3 گرم نمک باشد، از جمله غذاهای کم‌نمک به شمار می‌رود، اما این پرسش مطرح است، نمک‌هایی را که این روزها با عناوین نمک رژیمی، نمک دریا و نمک میوه در بازار عرضه می‌شود، می‌توان جایگزین نمک طعام کرد؟

در مصرف نمک رژیمی افراط نکنید

این روزها در اکثر فروشگاه‌ها و مغازه‌های مواد غذایی نمک‌هایی با نام نمک رژیمی عرضه می‌شود. افراد زیادی هم به این تصور که این نمک‌ها صد درصد رژیمی و فاقد سدیم هستند آن را به مقدار زیاد استفاده کرده و حتی به دیگران هم توصیه می‌کنند، اما باید بدانید این محصول فاقد سدیم نیست. نمک‌های رژیمی، نمک‌هایی کم سدیم هستند که تنها 50 درصد از سدیم نمک طعام حذف و پتاسیم جایگزین آن شده است. پتاسیم همانند نمک شور بوده، اما پس طعم تلخی دارد و به همین دلیل نمی‌توان آن را کامل جایگزین سدیم کرد. بد نیست بدانید در انواعی از این محصول میزان سدیم کمتر یا بیشتر از 50 درصد بوده که با مطالعه برچسب آن می‌توان به این میزان پی برد.

افراد دیابتی و کسانی که پرفشاری خون دارند، این محصول را باید تحت نظر پزشک مربوط مصرف کنند. مصرف این محصول برای مبتلایان به نارسایی کلیوی توصیه نمی‌شود؛ چراکه دفع سدیم و پتاسیم از طریق کلیه‌ها بوده و احتمال دارد اختلالاتی در عملکرد کلیه این بیماران ایجاد شود.

از ماهیت اصلی نمک میوه مطمئن شوید

میوه‌ها پتاسیم زیادی دارد. بنابراین اگر عصاره میوه یا پودر میوه خشک یا کلرید پتاسیم استخراج شده از میوه به عنوان نمک میوه عرضه شود، مصرف آن بلامانع است، چراکه فاقد سدیم بوده و مضرات آن را ندارد، اما به دلیل آن که این نمک هنوز به طور رایج در اختیار همگان قرار نگرفته و قیمت بالایی دارد، اغلب با نام نمک میوه، اما ماهیت نمک طعام عرضه می‌شود. بنابراین اول از ماهیت اصلی این نمک مطمئن شوید و سپس آن را خریداری کنید.

نمک دریا هم فشار خون را بالا می‌برد

مدتی است که از گوشه و کنار تبلیغاتی می‌شنویم که نمک دریایی خاصیت درمانی داشته و می‌تواند پرفشاری خون را بهبود بخشد، اما باید بدانید این تبلیغات حقیقت ندارد. گرچه نمک دریا در مقایسه با نمک سفره به دلیل آن که از اعماق دریا استخراج می‌شود، املاح معدنی بویژه ید زیادتری داشته و سالم‌تر و طعم‌دارتر از نمک سفره (معدن) است، اما از نظر میزان سدیم با نمک طعام برابری کرده و مصرف زیاد و مستمر آن باعث ازدیاد فشار خون و عوارض ناشی از آن شده و برای سلامتی دردمساز است.

نمک معدن همان نمک سفره است

این نمک از معادن نمک به صورت خشک استخراج و تصفیه می‌شود و از نظر ید بسیار فقیر است. درصد ناخالصی‌هایی همچون گچ، منیزیم، شن و ماسه و همچنین فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و آرسنیک آن در مقایسه با نمک دریا بسیار بالاست. جالب است بدانید نمک‌هایی که شوری کمتری دارد، اغلب حاوی مقدار بالایی گچ و املاح نامحلول بوده و می‌تواند باعث بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی و کبدی شود.

بهترین نمک محصولی است که دارای مشخصه تصفیه و تبلور مجدد باشد، رنگ آن سفید، دانه‌بندی آن کروی، یددار و دارای مهر استاندارد، مجوز بهداشت و تاریخ مصرف باشد.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت