



هشدار جدی پزشکان: نمک زیاد نخورید تا سرطان نگیرید

مصرف بیش از حد نمک علاوه بر ایجاد مشکلات قلبی-عروقی می‌تواند زمینه ابتلا به سرطان معده را نیز فراهم کند. بخش قابل‌توجهی از این نمک، نمک پنهان است.

مصرف بیش از حد نمک علاوه بر ایجاد مشکلات قلبی-عروقی می‌تواند زمینه ابتلا به سرطان معده را نیز فراهم کند. بخش قابل‌توجهی از این نمک، نمک پنهان است که در غذاهایی وجود دارد که اصلاً فکرش را نمی‌کنید. محبوه عمیدی: مطالعات متخصصان صندوق جهانی تحقیقات سرطان یا WCRF نشان می‌دهد کاهش مصرف مواد غذایی مانند نان، انواع گوشت‌های فراوری‌شده و غلات صبحانه که میزان قابل‌توجهی از نمک را وارد بدن ما می‌کنند، می‌تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه کاهش دهد. این سازمان علاوه بر اینکه از مردم می‌خواهد در انتخاب مواد غذایی دقت بیشتری بکنند، امیدوار است بتواند صنعت غذا را به سمت طراحی برچسب‌های هشداردهنده میزان نمک هدایت کند.

به گزارش بی.بی.سی، تحقیقات WCRF نشان می‌دهد با این تغییرات می‌توان سلامتی بیش از 14 درصد از افرادی را که سالانه به سرطان معده مبتلا می‌شوند، حفظ کرد. کارشناسان می‌گویند با اینکه روزانه مصرف 6 گرم نمک مجاز است (معادل یک قاشق چایخوری نمک) مصرف متوسط بسیاری از افراد به روزانه 8.6 گرم از این ماده می‌رسد. این مقدار نمک اضافه نه تنها می‌تواند باعث افزایش فشار خون و ابتلا به بیماری‌های قلبی شود، در ابتلای فرد به سرطان‌های دستگاه گوارش نیز موثر است.

سالانه حدود 6000 انسان دیگر به جمع مبتلایان سرطان معده در انگلستان اضافه می‌شود و متخصصان می‌گویند کاهش مصرف نمک می‌تواند حداقل از ابتلای 800 نفر از این افراد به این سرطان مهلک پیشگیری کند. اغلب این افراد مردان خواهند بود، زیرا بیشتر از زنان نمک اضافی مصرف می‌کنند.

کیت مندوزا، مدیر اطلاعات تندرستی WCRF می‌گوید: «#171;درمان سرطان معده اغلب بسیار دشوار است، چون این بیماری تا گسترش پیدا نکند علائمی از خود نشان نخواهد داد. به همین دلیل باید با بهبود شیوه زندگی، کاهش مصرف غذاهایی که محتوای نمک بالایی دارند و مصرف بیشتر میوه‌ها و سبزی‌ها از ابتلای به آن اجتناب کرد».

البته همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می‌کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون وجود دارد. متخصصان WCRF می‌خواهند این مواد غذایی را مطابق محتوای نمکی که دارند با رنگ‌های چراغ راهنمایی نشان دهند تا فرد بتواند از میان بسته‌ها، مواد غذایی امن یا با درصد متوسط نمک را از مواد غذایی که با رنگ هشداردهنده قرمز برچسب خورده‌اند و محتوای سدیم بالایی دارند، تشخیص دهد.

اگر چنین کاری انجام شود، بسته‌های حاوی همبرگر، کالباس، گوشت و ماهی نمک‌سودشده، خیار شور، پنیر، زیتون، خشکبار بوداده، عصاره مخمر و سس سویا برچسب قرمز خواهند داشت. این برچسب نشان دهنده این است که در هر 100 گرم از این مواد غذایی بیش از 1.5 گرم نمک یا 0.6 گرم سدیم وجود دارد.

مواد غذایی مانند سس آماده ماکارونی، سوپ‌ها، سوسیس، غلات صبحانه، پیتزا، چیپس، غذاهای آماده، ساندویچ‌ها، سس کچاپ و مایونز بسته به نوع تهیه آنها برچسب زرد یا قرمز دریافت خواهند کرد. اگر محتوای نمک آنها بین 0.3 تا 1.5 گرم در هر 100 گرم باشد، رنگ برچسب این گروه زرد خواهد بود. مواد غذایی که محتوای نمک آنها زیر 0.3 گرم در هر 100 گرم یا کمتر از 0.1 گرم سدیم است، برچسب سبز دریافت خواهند کرد. در مورد غلات صبحانه و انواع نان‌ها بد نیست بدانید این مواد غذایی اغلب محتوای نمک بالایی ندارند؛ اما چون بیشتر از مواد غذایی دیگر خورده می‌شوند، حجم بالایی از نمک را وارد بدن ما خواهند کرد.

در حال حاضر نیز تولیدکنندگان موظف به تهیه برچسب‌های غذایی هستند که گرچه نمی‌توانند به اندازه برچسب‌های چراغ راهنمایی هشداردهنده باشند؛ اما می‌توانند ما را از محتوای نمک هر بسته آگاه کنند. محتوای نمک این بسته‌ها اگر به شکل درصد سدیم در هر 100 گرم ماده غذایی تعریف شده باشد، به سادگی می‌توانید با 2.5 برابر کردن آن مقدار نمکی را که مصرف هر 100 گرم از محتوای بسته به بدن شما وارد خواهد کرد، تخمین بزنید.

مقدار نمکی که کودکان می‌توانند مصرف کنند به مراتب کمتر از این مقدار است. کودکان زیر 1 سال تنها می‌توانند میزان نمکی را که از شیر مادر یا شیر خشک دریافت می‌کنند، دفع کنند و به همین دلیل غذاهای آنها باید عاری از نمک باشد. برای کودکان 1 تا 3 سال

روزانه 2 گرم، 4 تا 6 سال 3 گرم، 7 تا 10 سال 5 گرم و 11 سال و بزرگتر مانند بزرگسالان مصرف حداکثر 6 گرم نمک در روز توصیه می‌شود. اضافه کردن بیش از حد نمک به غذاها می‌تواند ذائقه کودکان را از خردسالی به مصرف مقدار بالای آن عادت داده و در آینده مشکل‌آفرین باشد. متخصصان می‌گویند استفاده از غذاهایی با محتوای نمک مناسب در سنین کودکی، استفاده از برچسب‌های هشداردهنده و توصیه به افراد که پیش از چشیدن غذا به آن نمک نزنند، می‌تواند در کاهش میزان مصرف نمک مؤثر بوده و به شکل قابل‌توجهی تعداد مبتلایان به سرطان کشنده معده را کاهش دهد.