

جنگ و جدال با نمک در بدن

نمک یکی از چاشنی‌های مورد علاقه مردم است. برخی ملل ضرب‌المثل‌هایی نیز درباره آن دارند و در برخی فرهنگ‌ها مثل کشور خودمان، حتی ...



جام جم آنلاین: نمک یکی از چاشنی‌های مورد علاقه مردم است. برخی ملل ضرب‌المثل‌هایی نیز درباره آن دارند و در برخی فرهنگ‌ها مثل کشور خودمان، حتی دعواهای بین زن و شوهر را «نمک زندگی» می‌خوانند. با این حال، همان‌طور که زندگی بدون دعوا برای عقول سالم شیرین‌تر و دلپذیرتر است، مصرف نمک هم اگر از حد بگذرد، دلپذیری زندگی را خواهد گرفت.

خوب است موارد در پی آمده را درباره نمک بدانید تا از امروز بهتر از قبل زندگی کنید:

نمک ماده‌ای معدنی و بلورین، به حالت‌های تصفیه شده یا طبیعی در دسته‌بندی‌های سنگ نمک (هالیت)، نمک سفره (آسیابی)، نمک دریا (بدون ید) و نمک ترش (سیتریک) در دسترس است.

یکی از منابع اصلی تامین سدیم بدن و مفید برای تنظیم فشار خون، موازنه اسید و باز، انتقال پیام‌های عصبی، انقباض‌ها، ترشح اسید معده و تعادل الکترولیت‌هاست.

نیاز هر فرد بیش از هشت ساله به سدیم، کمتر از یک قاشق کوچک چایخوری در روز و از 1.2 تا 2.3 گرم، بسته به سن و سلامت متفاوت است.

افزایش مقدار سدیم از حد تعادل سبب اختلال در کارکرد سیستم عصبی، تندخویی، رفتارهای عصبی، افزایش فشار خون، از کف رفتن آب کلیه‌ها، زخم معده، تشدید آسم، پوکی استخوان، سکته و... می‌شود.

افراد بالای 50 سال، مبتلا به بیماری‌های کلیوی مزمن، فشار خون، دیابت و کودکان با توصیه پزشک باید کمتر از حد دیگران نمک بخورند.

یادتان باشد هنگام تهیه کنسروها، غذاهای آماده و... مقداری نمک به آنها افزوده شده است. خوراکی‌های منجمد، گوشت‌ها، سوپ‌های کنسروی، زیتون، ترشی، سس‌های سالاد از پیش آماده، پنیر، ماکارونی، سس گوجه فرنگی و مانند اینها نیز حاوی سدیم و بنابراین افزایش‌دهنده مقدار نیاز روزانه است.

اثرات نمک دریایی و نمک عادی (طعام) مشابه است. این دو تفاوت چندانی ندارد، مگر در نحوه استخراج. نمک‌های یددار، ویتامینه، آنتی‌اکسیدان و... هم خاصیتی مشابه دارد، اما به سبب کمبود برخی ویتامین‌ها و عناصر، ترکیبات شیمیایی دیگری نیز به آنها افزوده شده است.

چه سالم باشید و چه بیمار، اگر همین امروز به هر مقدار نمک مصرفی خود، همان میزان را در ظرفی دیگر بریزید، متوجه خواهید شد روزانه چقدر دعوی زن و شوهری یا جنگ خیابانی و جدال شغلی را وارد بدن و زندگی خود می‌کنید! برای حفظ تعادل سدیم و پتاسیم در صورت زیاده‌روی در مصرف نمک، غذاهای پتاسیمی همانند سبزیجات، انواع لوبیا، سیب‌زمینی، شیر، برخی میوه‌ها مثل موز و... بخورید تا جنگ و جدال با اعضای بدن به قشون‌کشی میان اعضای خانواده، معاینات پزشکی و بیمارستانی یا حتی مراجعه به سردخانه نکشد!