



مضرات نمک دریا را بشناسید

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند.

سلامت نیوز : نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ابتکار ؛ ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون بویژه در افرادی که سابقه خانوادگی فشار خون بالا دارند، به طور قطعی ثابت شده است. افزایش فشار خون نیز خطر سکتة مغزی (با از کار افتادن قسمتی از بدن) یا حمله قلبی را افزایش می‌دهد. این موارد از علایم عمده فشار خون بالا هستند. کاهش مصرف نمک، سریعاً باعث کاهش فشار خون بالا می‌شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف شود، فرد با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهد شد.

نمک چه نقشی در بدن دارد؟

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می‌توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

چه مقدار نمک بخوریم؟

در حال حاضر مصرف نمک که بویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این درحالیست که میزان مصرف نمک در کشور 2 تا 3 برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.

مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را به دنبال دارد؟

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می‌شود، اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه‌ها یا یکی از سیستم‌های مربوط به دفع، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت‌هایی از بدن می‌شود. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری‌های قلبی عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری‌ها را در خود یا خانواده دارند، می‌شود. طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکتة قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و... نیز بر سلامت دارند.

مصرف زیاد نمک و سکتة‌های قلبی

مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکتة قلبی در جامعه مرتبط است. علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می‌شود، به نظر می‌رسد به طور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکتة قلبی نیز می‌شود.

ارتباط مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها جدا می‌کند و باعث دفع آن از ادرار می‌شود. به همین دلیل باعث نازک شدن و پوکی استخوان می‌شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند. برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد.

نمک و سرطان معده

کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می‌دهد. در مطالعه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار

مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده آشکار شده است. در مناطقی که مردم نمک کم مصرف می‌کنند، شیوع سرطان معده کمتر است.

مصرف زیاد نمک و آسم
مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می‌کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، به طور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم تر می‌کند. مطالعات متعدد نشان داده اند که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری موثر و مفید است.

نگهداری مایعات بدن
مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می‌شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود 2 لیتر از مایعات بدن (2 کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می‌دهد. در بسیاری از زنان که دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دست شان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می‌یابد.

مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام‌ها هستند؟
نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می‌شود.

- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و...
- انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک
- انواع شور و ترشی
- آجیل و مغز دانه‌های شور (پسته، بادام، فندق، گردو و...)
برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کرد؟
- میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.
- 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 کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده مانند چیپس و... را کاهش دهید.
- جوش شیرین که ممکن است برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟
نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی‌های آن حذف شده است. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند. نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه کرد تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی جذب آهن در بدن می‌شود. همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک‌ها توجه کنید. دقت کنید که عبارت 171#& نمک یددار تصفیه شده؛ بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هر گونه نمک با عنوان 171#& صادراتی صنعتی؛ خودداری کنید. نمک و غذاهای شور باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز تنها از نوع تصفیه شده یددار باشد.

مضرات مصرف نمک دریا چیست؟
در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی، میزان ید آن کم یا حتی فاقد آن است که نیاز روزانه بدن به ید را تامین نمی‌کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است اما با توجه به این که در مصرف مقادیر زیاد آن، این املاح تامین می‌شوند، این ویژگی نمک

دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربری ندارد. در صورتی نمک دریا می‌تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت گرفته باشد.