

## حذف نمک تهدید یا تضمین سلامتی؟

به همه ما گفته می‌شود که مصرف سدیم را کاهش دهیم ولی برخی از کارشناسان بر این باورند...



به همه ما گفته می‌شود که مصرف سدیم را کاهش دهیم ولی برخی از کارشناسان بر این باورند که تمام داستان اینگونه نیست و خطرات منفی و واقعی آن به اندازه مقدار مصرفی افراد وابسته است. احتمالاً شنیده اید که بیشترین چاشنی و طعم دهنده ای که استفاده می‌شود نمک است. بحث میان مصرف نمک در میان محققان موضوع تازه‌ای نیست و بیش از 40 سال است که کارشناسان در مورد خطرات مصرف نمک، فشارخون بالا و بیماری‌های قلبی به ما هشدار می‌دهند. برخی از آنها توصیه می‌کنند که اگر مصرف نمک را کمتر کنید سالمتر خواهید بود. در حالی که گروهی از محققان نیز بر این باورند که نمک به این اندازه که دیگر دانشمندان می‌گویند نیز برای سلامت انسان خطرناک نیست، حداقل برای بسیاری از افراد خطرناک نیست و کاهش سدیم بیش از اندازه می‌تواند عواقب ناخواسته زیادی داشته باشد.

### تحقیقات انجام گرفته در مورد نمک

تمامی این اختلاف نظرها از ماه ژانویه سال 2010 آغاز شد هنگامی که وزارت کشاورزی ایالات متحده امریکا دستورالعمل‌های خاصی در مورد مصرف نمک‌ها چاپ کرد و تحقیق دانشمندان امریکائی و مجله پزشکی نیور انگلند منتشر شد که در آن آمده بود سالانه در امریکا 92 هزار نفر بدلیل مصرف بیش از اندازه نمک (به طور متوسط 1/5 قاشق چایخوری در روز) جان خود را از دست می‌دهند در حالی که مصرف روزانه آنها نباید بیش از نیم قاشق چایخوری در روز باشد. مخالفان و اختلاف در مورد این مساله روز به روز بیشتر می‌شود و در ماه اوت در مجله امریکائی فشارخون مطالبی چاپ شد مبنی بر این که هیچ مدرکی دال بر افزایش خطر ابتلا به حملات قلبی و یا سکنه مغزی بدلیل مصرف بیش از اندازه سدیم وجود ندارد و در ماه می در نشریه انجمن پزشکی امریکا گروهی از محققان اعلام کردند که کم خوردن نمک با افزایش مرگ و میر ناشی از بیماری‌های قلبی مرتبط است. به طور خلاصه این تحقیقات، ایرادهای بسیاری از وزارت کشاورزی ایالات متحده گرفتند و انتقادهای زیادی از او کردند. تمامی مطالعات نشان می‌دهند که استعمال دخانیات و تنباکو منجر به سرطان و بیماری‌های مزمن ریوی، تصلب شرایین و افزایش مرگ و میر می‌شود و هیچ محقق و یا مطالعه‌ای تا به امروز، اعلام نکرده است که توتون و تنباکو سالم است ولی در مورد کاهش سدیم مساله فرق می‌کند و بیش از 100 سال است که نظریه‌های مختلفی در مورد آن بیان می‌شود، در مطالعه‌ای نشان داده می‌شود که کاهش سدیم برای سلامتی مفید است و چند ماه بعد تحقیقی دیگر نظریه عکس آنرا اثبات می‌کند. در واقع نیازهای فردی به سدیم و پاسخ به آن متفاوت است.

### حساسیت به مصرف نمک

تحقیقات گزارش می‌کنند مشکل به این بر می‌گردد که فرد حساسیت نمک داشته باشد یا خیر. آندسته از افرادی که حساسیت به نمک دارند، احتمال مرگ از مشکلات قلبی-عروقی با مصرف نمک بالا می‌رود، چه فشارخون داشته باشند، چه نداشته باشند. افرادی که حساسیت به نمک دارند وقتی به مقدار زیاد نمک استفاده کنند، فشارخون‌شان شدیداً بالا می‌رود. هیچ روش استاندارد برای تشخیص حساسیت نمک وجود ندارد و این آزمایشات فعلاً فقط در تحقیقات انجام می‌گیرند. با اینکه تصور می‌شود حساسیت نمک دلیل ایجاد فشارخون در افراد است اما بسیاری از افرادی که حساسیت نمک دارند، به هیچ‌وجه مبتلا به فشارخون نیستند. این تحقیق نشان می‌دهد با اینکه فشارخون یکی از مهمترین عوامل بروز بیماری‌های قلبی-عروقی است، فشارخون نیست که موجب مرگ زودرس در افراد مبتلا به حساسیت نمک می‌شود، بلکه خود حساسیت نمک است که چنین پیامدی به دنبال دارد. این یعنی در این افراد، بالا بودن مصرف نمک در رژیم غذایی موجب بیماری قلبی می‌شود حتی اگر فشارخونشان در حد نرمال باقی بماند.

فشارخون هر فردی متفاوت است و به دریافت نمک پاسخ متفاوتی می‌دهد. چگونگی پاسخ بدن به مصرف سدیم با فعل و انفعالات پیچیده‌ای انجام می‌شود که به ژن و رژیم غذایی بستگی دارد. برخی از افراد به نظر می‌رسد که به مصرف نمک حساس هستند، ولی به راستی نمی‌توان فهمید که چند درصد از مردم در این گروه قرار می‌گیرند زیرا هیچ روش ساده و قطعی برای تست حساسیت به نمک وجود ندارد. اگر شما مبتلا به فشارخون بالا هستید، هیچ دلیلی وجود ندارد که تصور کنید دلیل ابتلا به فشارخون نمک بوده است. تعدادی از مبتلایان به فشارخون بالا، بدون هیچ دلیل قطعی به این بیماری مبتلا می‌شوند. فشارخون بالا می‌تواند نشانه بیماری باشد و ابتلا به آن دلایل مختلفی دارد. به همین دلیل است که بیش از صدها مدل دارو برای درمان فشارخون بالا وجود دارد و اگر مبتلا به فشارخون بالا هستید، نیاز به تغییر روش‌های اساسی زندگی است و حتماً لازم است که برای کاهش فشارخون استرس خود را کاهش دهید و ورزش کنید، سیگار را ترک کنید و یک رژیم غذایی غنی از سبزیجات داشته باشید، تغییر در شیوه زندگی در دوره فشارخون بالا، مهم و البته موثرتر از کاهش مصرف نمک است. کاهش مصرف سدیم یک گام است و به این معنی نیست که همه افراد مبتلا به فشارخون بالا به این روش درمانی پاسخ مثبت می‌دهند. برای رسیدن به نتیجه ایده‌آل بهتر است برای انتخاب شیوه صحیح درمانی با پزشک مشورت کنید.

### چرا بدن ما به نمک نیاز دارد

همه کارشناسان موافقند که مصرف مقدار مشخصی از نمک در رژیم غذایی خود یک ضرورت بیولوژیکی است. سدیم و کلرید که مولکول نمک را تشکیل می‌دهند، در بدن نقش‌های مهمی همچون انقباضات عضلانی بر عهده دارند. اینکه دقیقاً افراد به چه مقدار نمک نیاز دارند و چه مقدار نمک بیش از حد است، مشخص نیست و در افراد مختلف، متفاوت می‌باشد و به سایر عوامل غذایی مثل مصرف پتاسیم، مقدار فعالیت و البته ژنتیک بدن بستگی دارد. در حال حاضر اکثریت قریب به اتفاق نمک در رژیم غذایی امریکائی‌ها (به طور متوسط 80 تا 75 درصد) از محصولات فرآوری و صنعتی تامین می‌شود.

متخصصان معتقدند بدن ما نمی‌تواند هر روز مقادیر زیادی نمک دریافت کند، زیرا هیچ کدام از ما به اندازه کافی و به همان نسبت، میوه و سبزیجات و پتاسیم زیاد دریافت نمی‌کنیم تا مقدار پتاسیم و سدیم به تعادل برسد. هر چند به دستور موسسات نظارتی، تولید کنندگان در تلاشند تا مقدار نمک محصولات فرآوری شده را کاهش دهند، اگر چه کاهش سدیم و محصولات فرآوری شده لزوماً به معنی سلامت آن ماده غذایی نیست. کلرید سدیم ارزان‌ترین مولکول در صنایع غذایی است و کاهش آن از صنایع غذایی کاری بس دشوار است، پس از آب، نمک یکی از مواد نگهدارنده در غذاهای فرآوری شده است و همچون یک کاتالیزور عمل می‌کند. اجبارهای اعمال شده به مصرف کنندگان برای کاهش نمک، آنها را وادار می‌کند تا از دیگر جایگزین‌ها استفاده کنند و چه بسا این جایگزین‌ها نیز از سلامت غذایی کامل برخوردار نباشند. چنین پیامدهای ناخواسته‌ای در طول سه دهه گذشته منجر به مسائل و مشکلات پیش‌بینی نشده فراوانی شده است. وسواس در عدم مصرف مواد غذایی چرب منجر به افزایش رژیم غذایی پرکربوهیدرات می‌شود که ممکن است به افزایش چاقی و مقاومت به انسولین منجر شود. محدود کردن مصرف سدیم نیز منجر به ایجاد تغییرات در رژیم غذایی و مصرف می‌شود.

### مصرف کنندگان باید چه کار کنند؟

هنگام خرید مواد غذایی به یاد داشته باشید که تولید کنندگان از انواع جایگزین‌های سدیم نیز استفاده می‌کنند که ممکن است به نام‌های دیگر بر روی برچسب محصولات نوشته شده باشد. بدین ترتیب بهتر است مصرف غذاهای فرآوری شده را کاهش دهید به خصوص تا آنجا که ممکن است از میوه‌ها و سبزیجات غنی از پتاسیم استفاده کنید که به طور طبیعی با سدیم تعادل ایجاد کند. مهمترین موضوع این است که آرامش خود را حفظ کنید و اگر مطمئن هستید که از یک رژیم غذایی سالم پیروی کنید شاید نیازی به نگرانی در مورد مصرف سدیم نداشته باشید.

وقتی که مصرف نمک را انتخاب می‌کنید، انتخاب عاقلانه داشته باشید، مانند بسیاری از محصولات غذایی تجاری، نمک نیز می‌تواند به شدت فرآوری شود. بلورهای نمک به اندازه‌های مختلف به شکل‌ها و رنگ‌های مختلف هستند. هر کریستال نمک حاوی مواد معدنی، در مقادیر کم به منظور بهبود عملکرد بدن و منیزیم، کلسیم، پتاسیم و برومید است ولی گروهی از تولید کنندگان با ایجاد تغییرات به

منظور خوش طعم کردن آن، مقادیر زیادی از خواص آن را از بین می‌برند، بنابراین به سلامت و نوع نمکی که استفاده می‌کنید توجه داشته باشید.

#### محاسبه نمک دریافتی از مواد غذایی

نمک در برچسب مواد غذایی به صورت سدیم درج می‌گردد. برای تبدیل سدیم به معادل نمک کافی است رقم مذکور را در عدد  $2/5$  ضرب کنید. نکته: یک گرم سدیم =  $1000$  میلی گرم سدیم =  $2.5$  گرم نمک

میزان مجاز مصرف سدیم،  $2/3$  گرم در روز معادل  $5/8$  گرم نمک در روز است. نکته:  $6$  گرم نمک تقریباً به اندازه یک قاشق چایخوری است. اما از آنجایی که تقریباً هر نوع غذایی که می‌خوریم حاوی نمک است، از این رو دیگر نیازی به اضافه کردن نمک به غذا نمی‌باشد.

#### مقادیر مجاز مصرف سدیم

3 تا 1 سال: 1 تا  $1/5$  گرم.

8 تا 4 سال:  $1/2$  تا  $1/9$  گرم.

13 تا 9 سال:  $1/5$  تا  $2/2$  گرم.

50 تا 14 سال:  $1/5$  تا  $2/3$  گرم.

70 تا 51 سال:  $1/3$  تا  $2/3$  گرم.

بالای 70 سال:  $1/2$  تا  $2/3$  گرم.

نکته: 75 درصد نمک دریافتی توسط مصرف مواد غذایی فرآوری شده نظیر نان، غلات صبحانه و بیسکویت‌ها و غذاهای فراوری شده وارد بدن می‌شود.

#### نمک های جایگزین

با شیوع تبلیغات منفی علیه نمک امروزه شاهد گسترش تبلیغ انواع مختلفی از نمک از قبیل نمک میوه، نمک دریا و... هستیم. باید توجه داشت که بعضی از این محصولات حاوی کلراید پتاسیم به جای کلراید سدیم می‌باشند. طعم آنها مشابه نمک خوراکی است اما می‌توانند پتاسیم خون را افزایش دهند که برای سلامتی خطرناک است. افرادی که مبتلا به نارسایی قلبی، نارسایی کلیوی و دیابت می‌باشند، نباید از این نمک‌ها بدون مشورت پزشک مصرف کنند. همچنین مصرف اینگونه نمک‌ها می‌تواند با مصرف برخی داروها نظیر داروهای تنظیم کننده فشارخون تداخل ایجاد کند، که در این موارد نیز باید تحت نظر پزشک اقدام به مصرف آنها کرد.

منبع: دنیای سلامت