

نمک بالای جان انسان

مصرف بالای نمک و انواع و اقسام تنقلات چرب در کشور ما به‌رغم توصیه مسئولان و متخصصان بهداشتی همچنان طرفدار دارد و رایج است.



مصرف بالای نمک و انواع و اقسام تنقلات چرب در کشور ما به‌رغم توصیه مسئولان و متخصصان بهداشتی همچنان طرفدار دارد و رایج است.

به اعتقاد بسیاری از متخصصان مصرف بی‌رویه نمک چند نوع زیان را متوجه فرد می‌کند، فشار خون را بالا می‌برد، باعث ضخیم‌شدن عروق و در نهایت بروز عوارض قلبی می‌شود و دست آخر اینکه پوکی استخوان را نیز در پی می‌آورد. کارشناسان اخیراً دوباره نسبت به مصرف نمک و ارتباط آن با فشار خون هشدار داده‌اند. به گفته کارشناس مسئول تغذیه مرکز بهداشت استان یزد مقدار توصیه‌شده نمک برای یک شخص بزرگسال کمتر از ۶ گرم در روز است.

این کارشناس مهم‌ترین راهکارهای کاهش مصرف نمک را حذف نمک‌پاش از سفره غذایی و عدم‌استفاده از مواد غذایی با نمک بالا مانند شورها و کاهش مصرف مواد غذایی حاوی نمک از جمله خیارشور، کنسروها و فرآورده‌های گوشتی مانند سوسیس و کالباس دانست. اظهارات این کارشناس در حالی بیان می‌شود که براساس آخرین آمار اعلام‌شده سرانه مصرف نمک در ایران 15 درصد از حد جهانی بالاتر است و میزان مصرف نمک در برخی از مناطق کشور 20 برابر میزان مجاز اعلام شده است.

مصرف بالای نمک، در حدی که در ایران مصرف شود، بیماری‌های خطرناک و عیدیه‌ای را نظیر فشار خون و عوارض قلبی به همراه دارد. تأثیر نمک بر افزایش فشار خون به‌طور قطعی ثابت شده است. افزایش فشار خون، خطر سکته یا حمله قلبی را به‌دنبال دارد چرا که احتمال مسدودشدن سرخرگ‌هایی که خون را به قلب می‌رسانند افزایش می‌دهد. مصرف نمک به مقدار کم در برنامه غذایی ما لازم و ضروری است ولی ما معمولاً بدون توجه به توصیه پزشکان 10 تا 20 برابر مقدار مورد نیاز بدن، نمک مصرف می‌کنیم

البته سه‌چهارم نمکی که طی روز مصرف می‌کنیم به‌صورت نهفته در غذاها فرآوری‌شده و آماده است. نمک فرآوری شده در ماست‌های پاستوریزه نیز یافت می‌شود. البته سوسیس و کالباس و چیپس و پفک از جمله غذاهایی هستند که میزان زیادی نمک در آنها استفاده شده است و یکی از دلایل توصیه کارشناسان مبنی بر پرهیز از خوردن گوشت‌های فرآوری‌شده و تنقلاتی نظیر چیپس و پفک میزان زیاد نمک موجود در آنهاست. کارشناسان اما توصیه نکرده‌اند که نمک را به‌طور کامل از سفره حذف کنیم بلکه آنها در این زمینه معتقد به حفظ اعتدال هستند و بر استفاده کم از نمک تأکید دارند.

کاهش مصرف نمک باعث کاهش فشارخون بالا می‌شود و اگر همیشه به مقدار کم‌نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون نخواهید شد. یکی دیگر از عوارض احتمالی مصرف زیاد نمک پوکی استخوان است. نمک زیاد، کلسیم را از استخوان‌ها می‌گیرد و باعث دفع آن از طریق ادرار می‌شود، به همین دلیل باعث نازک‌شدن استخوان می‌شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان‌ها به راحتی می‌شکنند. هم‌اکنون توصیه می‌شود که برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک کاهش یابد. اما آیا مصرف نمک را باید به‌دلیل مضرات آن ترک کرد؟

عده‌ای از دانشمندان معتقدند مصرف نمک در افراد سالم اثر خاصی روی فشار خون نمی‌گذارد. در مقابل این دیدگاه، به‌طور مشخص می‌توان گفت که مصرف زیاد نمک برای افرادی که بیماری قلبی دارند می‌تواند بسیار خطرناک باشد و باید کنترل‌شده مصرف شود. نصیحت پزشکان برای تمامی افراد چه مشکل فشار خون داشته باشند چه نه، آن است که حتی‌المقدور از مواد تازه مانند میوه‌ها و سبزیجات استفاده کنند و آنها را در پروسه‌های طولانی پخت‌وپز قرار ندهند. به عقیده آنها هر چه میزان نمک در غذا بیشتر باشد به‌تدریج احساس وجود نمک در غذا کمتر می‌شود و برای آنکه احساس مزه نمک به‌وجود آید نمک بیشتری مصرف خواهیم کرد. همچنین پیشنهاد پزشکان افزودن مقداری لیموترش به نمک است که می‌تواند مزه نمک در غذا را نامحسوس کند.