

## هشدار نسبت به مصرف نمک دریا

کارشناسان نسبت به مصرف نمک دریا هشدار می‌دهند و معتقد هستند که مصرف نمک دریا سبب بروز انواع بیماری‌های مزمن و سرطان می‌شود.



کارشناسان نسبت به مصرف نمک دریا هشدار می‌دهند و معتقد هستند که مصرف نمک دریا سبب بروز انواع بیماری‌های مزمن و سرطان می‌شود.

به گفته دکتر منصور رضایی متخصص تغذیه و عضو هیأت علمی دانشگاه شهید بهشتی، نمک دریا نمکی تصفیه‌شده و حاوی فلزات سنگین از جمله سرب، جیوه، کادمیوم و آرسنیک است. فلزات سنگین وقتی همراه با نمک دریا وارد بدن شوند فعالیت‌ها و واکنش‌های طبیعی بدن را از مسیر اصلی خود منحرف کرده و جایگزین عناصر حیاتی بدن مثل روی، ید و سایر عناصر مهم دیگر می‌شوند و وقتی چنین اتفاقی می‌افتد فرد مستعد انواع بیماری‌های مزمن مثل کم‌خونی، فشار خون، دیابت نوع 2، چاقی، اضافه وزن و علاوه بر این انواع سرطان می‌شود.

این متخصص تغذیه به همشهری گفت: اگر توصیه می‌شود که نمک البته به مقدار کم مصرف شود فقط به دلیل ید موجود در نمک است اما باید دانست که نمک دریا چون حاوی فلزات سنگین است اصلاً نمی‌تواند ید را به خود جذب کند، این در حالی است که متأسفانه برخی با این تعبیر که همه مواد غذایی دریایی مفید هستند به مردم اینگونه القا می‌کنند که نمک دریا هم چون دریاست بنابراین مفید است در حالی که چنین نیست و هشدار می‌دهیم که مردم نمک دریا مصرف نکنند و فریب تبلیغات این چینی را نخورند.

رضایی گفت: مردم باید نمک طعام تصفیه شده و بدون ناخالصی مصرف کنند البته به میزان کم، چرا که مصرف نمک در الگوی غذایی ایرانی‌ها بیش از استانداردهای جهانی است. مردم در ایران به دلیل سبک غلط تغذیه به سوی انواع غذاهای آماده، کنسرو شده و صنعتی گرایش پیدا کرده‌اند که این امر نیز سبب شده است که مردم بیش از حد نمک مصرف کنند که همه اینها انواع بیماری‌ها را در ایران افزایش می‌دهد.

مسئول بهبود تغذیه معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی مشهد هم با اشاره به اینکه این روزها در بسیاری از عطاری‌ها نمک‌هایی در کیسه‌های کرباسی با عنوان نمک دریا عرضه می‌شود، اظهار داشت: نمک دریا، نمکی تصفیه نشده دارای ناخالصی‌های گوناگون از جمله فلزات سنگین است که سرطان‌زا هستند، همچنین در نمک دریا برخلاف نمک یددار، عنصر حیاتی ید اضافه نشده است.

دکتر زهرا اباضلی با اشاره به اینکه یکی از نکاتی که برای تبلیغ مصرف نمک دریا مطرح می‌شود کاهش میزان فشار خون است، خاطرنشان کرد: مصرف زیاد هرگونه نمک چه نمک دریا چه نمک معدنی تصفیه‌نشده و چه نمک یددار تصفیه شده موجب افزایش فشار خون و به تبع آن بروز بیماری‌های قلبی و عروقی می‌شود و مصرف نمک دریا نیز به هیچ وجه موجب کاهش فشار خون افراد نمی‌شود بلکه می‌تواند فشار خون را بالا برده و موجب افزایش بروز بیماری‌های قلبی و عروقی شود.

او گفت: در حال حاضر حداقل 2 گونه نمک خوراکی تصفیه شده و نمک خوراکی دریا در کشور عرضه می‌شود، نمک خوراکی تصفیه شده طی فرایند خالص‌سازی کاملاً تصفیه شده و تقریباً می‌توان گفت فاقد هرگونه ناخالصی است و درجه خلوص آن حداقل 99/2 درصد است که البته به آن عنصر ید برای پیشگیری از نارسایی عملکرد غده تیروئید افزوده می‌شود اما نمک دریا دارای درجه خلوص 37 تا 84 درصد است و ناخالصی‌های زیادی دارد اما ید ندارد.

به گفته او در فرایند تصفیه نمک، مواد زاید مثل گچ، آهک و فلزات سنگین شامل سرب، آرسنیک که برای سلامتی مضر هستند و عامل سرطان‌زا شناخته شده‌اند جدا می‌شوند ولی در نمک دریا این مواد مضر همچنان وجود دارد. از طرفی وقتی این املاح زیاد دریافت شوند روی جذب سایر ریزمغذی‌ها مانند آهن اثر می‌کنند و باعث کاهش جذب آن می‌شوند.

او تأکید کرد: آنچه در برنامه کشوری کاهش اختلالات ناشی از کمبود ید باید مورد توجه قرار گیرد دریافت کافی ید از غذای

روزانه است و نه فقط در ایران که در بسیاری از کشورهای پیشرفته سالهاست که مصرف نمک یددار تصفیه شده آسانترین، مهم‌ترین و کم‌هزینه‌ترین راهکار شناخته می‌شود.