

## مقدار مجاز مصرف نمک در روز چقدر است؟

يك متخصص تغذيه و رژيم درماني با بيان اينكه بارها بر سر سفره غذا براي بسياري از افراد اين مساله اتفاق افتاده است كه وقتي دستشان را براي برداشتن نمكدان دراز مي‌كنند، به آنها گوشزد مي‌شود...



يك متخصص تغذيه و رژيم درماني با بيان اينكه بارها بر سر سفره غذا براي بسياري از افراد اين مساله اتفاق افتاده است كه وقتي دستشان را براي برداشتن نمكدان دراز مي‌كنند، به آنها گوشزد مي‌شود كه وقتي دستشان را براي برداشتن نمكدان دراز مي‌كنند، به آنها گوشزد مي‌شود...  
جامعه امروز، بسياري از افراد دچار افراط و تفریط در مصرف نمك هستند درحالي كه انجمن قلب آمريكا ميزان نمك مصرفي را براي افراد عادي روزانه 6 گرم و افراد مبتلا به ناراحتي‌هاي قلبي عروقي (فشارخون)، 4 گرم مجاز مي‌داند.»

دكتور محمدحسن انتظاري در گفت‌وگو با سلامانه اظهار داشت: «مصرف متعادل نمك در برنامه غذايي چنان اهميت دارد كه مقدار دريافتي روزانه آن در نظاميان در مناطق گرم تا 30 گرم يعني 5 برابر افراد عادي هم توصيه مي‌شود.»

اين مدير گروه تغذيه دانشگاه علوم پزشكي اصفهان با اشاره به اينكه سدیم ماده اصلي موجود در نمك است كه دريافت آن براي بدن بسيار حياتي بوده و بايد دائما آن را دريافت كرد، گفت: «گرچه هميشه تاكيد متخصصان بر کاهش مصرف نمك است اما به‌طور كلي نهي كردن شديد و ترساندن مردم از مصرف اين ماده خوراكي كار اشتباهي است زيرا برخي مواقع، فرد تصور درستي از کاهش مصرف نمك ندارد و به‌قدري در مصرف آن احتياط مي‌كند، غافل از اينكه چه زياده‌روي و چه افراط در کاهش مصرف نمك مي‌تواند براي بدن مضر باشد.»

وي در ادامه افزود: «توصيه به کاهش افراطي نمك مي‌تواند باعث بروز استرس و اين استرس مي‌تواند حتي منجر به افزايش فشارخون شود.»

به گفته اين متخصص تغذيه و رژيم درماني براساس نتايج تحقيقي كه در سال ۲۰۰۱ در آمريكا در دانشكده پزشكي ايديانا به چاپ رسيد، مصرف نمك به‌تنهائي عامل افزايش فشارخون نيست و تقريبا تمام افراي كه مبتلا به فشارخون هستند، به مصرف نمك حساس نيستند.

انتظاري با بيان اينكه به‌طور كلي کمتر از 40 درصد افراد به مصرف نمك حساس هستند، به‌طوري كه مصرف نان‌هاي معمولي نيز براي آنها مي‌تواند مشكل‌ساز باشد، گفت: «اگر فرد مبتلا به فشارخون به مدت يكي، دو هفته رژيم غذايي كم نمك داشته باشد و به دنبال پيروي از رژيم، فشارخونش پايين بيابد، نشان‌دهنده اين است كه دريافت نمك‌بيش از اندازه نقش موثري در افزايش فشارخون دارد. در غير اين صورت مصرف متعادل نمك اشكالي ندارد.»

انتظاري در پايان گفت: «بهتر است به جاي ايجاد وا همه و ترساندن مردم از مصرف نمك، توصيه كنيم نمك را بر سر سفره نياورند و مصرف فراوده‌هاي غذايي آماده مانند سوسيس و كالباس را کاهش دهند يا اصلا مصرف نكنند. همچنين توصيه مي‌شود حين خريد به برچسب موادغذايي آماده و بسته‌بندي شده دقت شود چون بسياري از آنها حاوي مقدار زيادي نمك هستند. برچسب هرگونه موادغذايي كارخانه‌اي مانند سس، سبزيجات كنسروي و... را بررسي و انواع كم‌سدیم آن را انتخاب كنند و تا مي‌توانند ميوه و سبزي‌هاي تازه استفاده كنند چون علاوه بر ساير فوايد، پتاسيم موجود در آنها به متوازن كردن تاثير نمك كمك مي‌كند.»