

وای به روزی که بگندد نمک

در این نوشتار نمی‌خواهیم به شما بگوییم که اگر نمک بخورید، فشارتان بالا می‌رود، نفستان تنگ می‌شود، گیج‌ومنگ می‌شوید، به کلیه‌تان فشار می‌آید، صورت‌تان پف می‌کند و بدریخت می‌شوید.



در این نوشتار نمی‌خواهیم به شما بگوییم که اگر نمک بخورید، فشارتان بالا می‌رود، نفستان تنگ می‌شود، گیج‌ومنگ می‌شوید، به کلیه‌تان، فضا، م‌آند، صورت‌تان، پف می‌کند و بدریخت می‌شود. قصد داریم بگوییم اگر نمک خور قهاری هستید، دست کم نمک یددار مجوزدار بخورید و اگر هم دوست دارید آجیل شور بخورید آن را از اماکن معتبر و تحت نظارت بخرید یا انواع بسته بندی و کارخانه ای آن را انتخاب کنید. شاید بپرسید دلیل این توصیه های تکراری چیست و چرا اینقدر نمک برایمان مهم شده است؟

لازم است بدانید با وجود آن که نمک، محصولی کم ارزش است، اما نمونه تقلبی آن تولید و بیشتر کارگاه های زیرپله ای برای خوش نمک کردن محصولاتی چون آجیل و دیگر فرآورده های غذایی بدون مجوز، از این نمک های ناخالص ارزانقیمت استفاده می کنند. گاهی هم این نمک به صورت بسته بندی شده و با عنوان یددار به فروش می رسد که اگر توجه کرده باشید ردپایی از مجوز بهداشت روی بسته بندی آن پیدا نمی کنید، اما پرسش اینجاست چه فرقی میان نمک خالص با انواع ناخالص آن وجود دارد و منظور از اصطلاح تبلور مجدد که روی برخی بسته های نمک نوشته می شود، چیست؟ اگر نمک ناخالص یا محصولات حاوی این نمک را بخوریم برایمان چه اتفاقی می افتد؟ مزیت نمک های یددار چیست؟ نمک های کریستالی و پودری چه فرقی با هم دارند؟ تفاوت نمک دریا با سنگ نمک در چیست؟ آیا به هم چسبیدن و کلوخه شدن نمک نشان دهنده فساد، تقلبی بودن یا کیفیت پایین آن است؟ آیا به نمک مواد نگهدارنده می زنند؟

چند نوع نمک داریم؟

نمک از سنگ نمک معدن یا دریاچه های نمک همچون دریاچه قم و ارومیه استخراج می شود و در طبیعت بندرت نمک به صورت کاملاً خالص یافت می شود و همواره ناخالصی هایی چون سنگریزه، ماسه، گل و لای، گچ، املاح کلسیم، منیزیم و فلزات سنگین مانند سرب، جیوه و آرسنیک در آن وجود دارد که کار اصلی کارخانجات تصفیه، یددارکردن و بسته بندی نمک است. در نتیجه نمک سفره محصولی نیست که طبق فرمولاسیون شیمیایی در کارخانه تولید شود. البته در صنعت نمک های فلزی در اثر فعل و انفعالات شیمیایی تولید می شود که خوراکی نبوده و مصارف صنعتی دارد. علاوه بر نمک دریا و معدن، نمک رژیمی و نمک میوه هم وجود دارد که کمتر تولید و مصرف می شود و چون شوری آن حاصل از پتاسیم است مضرات نمک های سدیم را ندارد.

نمکی با تبلور مجدد

سنگ نمک، سنگ جدا شده از کوه و معدن است که ابتدا خرد و درون آب حل شده و ترکیبات نامحلول آن رسوب می کند. در مرحله بعد آب نمک روی رسوب را حرارت داده و نمک خالص و تصفیه می شود. احتمال دارد برای کریستال گیری و تصفیه مجدد، دوباره این روش را تکرار کنند و به تبع نمک حاصله سفیدتر و خلوص بیشتری دارد و به اصطلاح «تبلور مجدد» روی بسته نمک درج می شود؛ البته چون نمک برخی معادن خلوص بالایی دارد گاهی نمک نیاز به تبلور دوباره ندارد، اما بهترین نوع، نمک با تبلور مجدد است. نمک دریا هم تقریباً به همین شیوه تهیه می شود. آب دریاچه های شور را در حوضچه هایی تبخیر و رسوب حاصله را که همان نمک ناخالص است همچون سنگ نمک تصفیه می کنند.

بلایی که نمک ناخالص به سرمان می آورد

حال ممکن است برخی تولیدکنندگان غیرمتعهد برای صرف هزینه کمتر عملیات تصفیه و تبلور را روی نمک انجام ندهند و فقط به خرد، آسیاب و پودر کردن سنگ نمک اکتفا کنند. در نتیجه نمک حاصله حاوی رسوبات و ناخالصی هایی است که می تواند تهدیدکننده سلامت مصرف کننده شود. املاح نامحلول مثل شن، ماسه، خاک، گچ و منیزیم در نمک گرچه مضر و سمی نیست، اما میزانش در نمک ناخالص بالا بوده و موجب می شود که شوری نمک کمتر احساس شود و همین امر موجب مصرف بیشتر نمک و بروز پرفشاری خون، ناراحتی های کلیوی و سنگ کلیه می شود، اما نکته مهم تر آن که ناخالصی های ناشی از فلزات سنگین مانند سرب، جیوه، آرسنیک و کادمیوم در این نمک ها با وجود میزان کم به دلیل خاصیت تجمع تدریجی در بافت های بدن در درازمدت بسیار مخرب بوده و موجب بروز مسمومیت های مخاطره آمیزی می شود. سرب می تواند سبب کم خونی، دردهای عضلانی، کوتاه قدی، توقف رشد، آسیب به کلیه ها و ناراحتی های گوارشی شود. جیوه سبب افسردگی، عصبانیت و اختلالات کروموزومی در جنین خانم های باردار شده و آرسنیک موجب ریزش مو، اسپاسم ماهیچه ای انگشتان و تهوع شود. اینها مشکلاتی است که هیچ گاه عامل آن حتی از سوی حاذق ترین پزشکان کشف نخواهد شد، چون این عوارض در کوتاه مدت یا بلافاصله پس از مصرف محصول تظاهر نمی کنند.

برتری نمک یددار شوری آن است

اگر در صنعت بخواهند به نمک، ید بیفزایند، ید را روی نمک تصفیه شده اسپری می کنند تا خوب با دانه های نمک ترکیب

شود، اما نکته مهم آن که چون ید کمی شور است، اگر به نمک اضافه شود نیاز به افزودن نمک زیادتر به غذا برطرف می شود و این همان برتری نمک یددار نسبت به نمک ساده است.

البته نباید سودمندی ید را از ید ببریم. از آنجا که میزان ید در فرآورده های دریایی بیشتر است و این آبزیان هم همیشه مورد کم لطفی ما ایرانی ها قرار می گیرند، میزان ید ایرانی ها پایین و کمبود آن موجب کم کاری غده تیروئید و تورم گلو (گواتر) به همراه نشانه هایی چون خستگی، خواب آلودگی و افسردگی می شود. به گفته متخصصان اختلال در رشد مغزی و جسمی، ناشنوایی و انحراف چشم، کاهش بهره هوشی در کودکان، کاهش قدرت یادگیری و افت تحصیلی هم از دیگر عوارض کمبود ید است.

نمک دریا یا سنگ نمک؟

این که می گویند نمک دریا موجب افزایش فشار خون نمی شود و ید آن، نیاز به مصرف نمک یددار را برطرف می کند، صحت دارد؟ نمک دریا چون از دریا استخراج می شود تا حدودی حاوی املاح معدنی همچون ید است و در مقایسه با سنگ نمک قدری طعم دارتر، پراملاح تر و ناخالصی های سمی کمتری دارد، اما این به آن معنا نیست که میزان ید نمک دریا در حد مورد نیاز بدن است و سدیم پایینی دارد. سدیم نمک دریا بسان سنگ نمک است و باعث افزایش فشار خون می شود و نباید آن را جایگزین نمک یددار کرد. از سوی دیگر چون تولید نمک دریا کم است بیشتر این نمک در عطاری ها و با این باور که چون حاوی املاح معدنی زیادی است به صورت تصفیه نشده و حتی با نام نمک درمانی عرضه می شود که خطر ناخالصی های آن زیاد است.

نمک کلوخه خوب یا بد؟

گاهی در هنگام خرید یا نگهداری برخی انواع نمک های بسته بندی شده شاهد سفت و کلوخه شدن آن هستیم به طوری که باید کلوخه را در دست بفشاریم تا پودر شود. لازم است بدانید نمک محصولی است که نسبت به محیط خشک تر بوده و در نتیجه اگر در مکان مرطوبی نگهداری شود و پودری و دانه های ریزی داشته باشد به سرعت رطوبت را به خود جذب کرده و به هم می چسبد و این نشان دهنده تقلبی بودن، رشد کپک یا فاسد و نامرغوب شدن محصول نیست و اگر نمک را در جای خشک نگهدارید، کلوخه ها خشک و پودری خواهند شد و چون نمک کالری و ارزش غذایی ندارد و فقط یک مزه است، نفوذ رطوبت در آن موجب بی ارزش شدن آن نمی شود، اما اگر یددار باشد نور، رطوبت، ماندگاری بیش از شش ماه و حرارت طبخ، ید آن را از بین می برد. این را هم بدانید ریزی و درشتی دانه های نمک بیشتر برای تنوع محصول است و تعیین کننده ارزش تغذیه ای یا کیفیت آن نیست. نمک نیاز به مواد نگهدارنده ندارد و هیچ میکروبی در آن رشد نمی کند، اما از مواد افزودنی ضد کلوخه در آن استفاده می شود.

توصیه: از آنجا که برای شور و پروزن کردن مغزهای آجیل از نمک زیادی استفاده می شود و از آنجا که آجیل در ایام عید یکی از پرمصرف ترین تنقلات است، اگر آغشته به انواعی از نمک های ناخالص باشد می تواند بسیار زیانبار باشد. در نتیجه از خرید آجیل های نامرغوب و بویژه تخمه های آفتابگردان پرنمکی که بیشتر در کنار خیابان های پرتردد از سوی دستفروشان به فروش می رسد و هیچ گونه نظارتی بر آن نیست، اجتناب کنید و حتما آجیل مورد نیاز خود را از مراکز معتبر که تحت نظارت هستند، خریداری کنید.

فاخره بهبهانی / گروه سلامت