



## ایرانی ها سه برابر میانگین جهانی نمک مصرف می کنند

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اعلام اینکه مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماریهای قلبی و عروقی است...

رئیس اداره بهبود تغذیه وزارت بهداشت با اعلام اینکه مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشارخون و بروز بیماریهای قلبی و عروقی است، اظهارداشت: مصرف نمک در ایران دو تا سه برابر میانگین جهانی است. دکتر پریسا ترابی گفت: در حال حاضر مصرف نمک خصوصا در غذاهای آماده که به میزان زیاد مورد استفاده قرار می‌گیرد در کشور ما بالا است و این موضوع موجب افزایش فشارخون و بیماریهای قلبی و عروقی به ویژه در افرادی که دارای سابقه این قبیل بیماریهاست، می‌شود.

ترابی افزود: طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است، در حالی که میزان مصرف نمک در کشور ما دو تا سه برابر این مقدار برآورد شده است.

رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه تصریح کرد: نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد در بدن، انتقال پیامهای عصبی و کارکرد صحیح عضلات است و مصرف محدود و متعادل آن توصیه می‌شود.

وی در خصوص عوارض مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور گفت: در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم و عملکرد خوبی داشته باشند، نمک مورد نیاز بدن تامین می‌شود اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه‌ها، نمک اضافی موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمتهایی از بدن می‌کند.

ترابی تصریح کرد: مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی شامل نمک آشپزخانه و سفره، غذاهای آماده، انواع کنسروها، تنقلات شور، لبنیات شور، ترشی‌ها، آجیل و مغزهای شور است.

وی برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماریهای قلبی به شهروندان توصیه کرد: به میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌شود را کاهش دهند و برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ در سفره از نمکدان استفاده نکنند.

رئیس اداره بهبود تغذیه جامعه خاطرنشان کرد: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده نمایند.