

نمک و مخاطرات آن

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم (ماده موثر بر نمک) در این ترکیب است.



همیشه‌ری آنلاین: نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم (ماده موثر بر نمک) در این ترکیب است.

نمک اصطلاحی است عام که معمولاً به کلرید سدیم اطلاق می‌شود، نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً از کلرید سدیم تشکیل شده است. کلرید سدیم به صورت بلورهای سفید رنگ مکعبی شکل با دانه‌های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک حدوداً به میزان 3-5 گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است.

در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم خون پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماریهای قلبی و سکتة است، افزایش می‌یابد.

سدیم به طور طبیعی در انواع غذاها یافت می‌شود. به طور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل 50 میلیگرم سدیم در هر 100 گرم ماده و در تخم مرغ تقریباً معادل 80 میلیگرم سدیم در هر 100 گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل 250 میلیگرم سدیم در هر 100 گرم ماده)، در گوشت‌های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس (تقریباً معادل 1500 میلی گرم سدیم در هر 100 گرم ماده)، در اسنک‌هایی مانند چیپس، فرآورده‌های غلات حجیم شده و ذرت بوداده (تقریباً معادل 1500 میلی گرم سدیم در هر 100 گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس‌ها مانند سس سویا (تقریباً معادل 7 میلیگرم سدیم در هر 100 گرم ماده) است.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. کاهش مصرف سدیم نیز فشارخون را کاهش داده و از مرگ ناشی از بیماری‌های قلب و عروق جلوگیری می‌کند. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم به جای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه‌های کشور جهت مصرف برخی گروه‌های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می‌باشد.

نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری‌های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان دریافت سدیم در بالغین باید کمتر از 2300 میلی گرم در روز (حدود 5 گرم نمک) باشد. در سنین پایین‌تر (15-2 سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک باید کمتر از 3 گرم در روز باشد.

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت