

نمک زندگی

[Type the company name]

[Pick the date]



فهرست

صفحه

تأثیر نمک بر سلامتی

فواید کاهش مصرف نمک

به چه میزان باید نمک مصرف کرد؟

- میزان نمک توصیه شده برای افراد سالم
- میزان نمک توصیه شده برای افراد بیمار
- میزان توصیه شده نمک در کودکان

باورهای غلط در مورد مصرف نمک

- در صورتیکه نمک روزانه خود را کم کنم دچار کمبود ید می شوم و ممکنست به بیماری تیروئید مبتلا شوم.
- کم کردن نمک غذاها باعث از بین رفتن طعم و مزه آنها می شود.
- نمک دریایی و موادی غذایی که حاوی این نوع نمک هستند سالم هستند و مصرف زیاد آنها مضر نیست.
- نمک ماده غذایی مفیدی نیست و می توان آن را کاملاً از برنامه غذایی حذف کرد.
- من به غذای خود بیش از یک قاشق چایخوری نمک اضافه نمی کنم و به میزان توصیه شده، نمک مصرف می کنم.

محصولات کم چرب از هر نظر سالم هستند و می توان به میزان زیاد مصرف نمود.

راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک

تابحال به این موضوع فکر کرده اید که نمک چه تاثیری بر سلامت انسان دارد؟

مطالعات نشان داده است مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی روزانه، انسان را مستعد ابتلا به شمار زیادی از بیماریها و امراض مختلف می کند.

- مصرف زیاد نمک عامل اصلی فشار خون است. افزایش فشار خون، خطر سکته مغزی و قلبی را افزایش می دهد.
- نمک باعث جمع شدن مایعات در بدن و در نتیجه موجب افزایش بار کاری قلب شده و امکان ابتلا به بیماری های قلبی را افزایش می دهد. حجم زیاد مایعات بدن باعث می شود که پوست حالت خمیری و افتاده به خود گرفته و پف کردگی، افتادگی و تیرگی اطراف چشم ها ایجاد شود. تجمع مایعات در بدن باعث بروز تورم و درد مفاصل شده و مقدار زیاد آن باعث نفس تنگی، کلافگی، سردرد، درد و احساس فشار در ناحیه درونی جمجمه، سرگیجه و عدم تعادل صبحگاهی مخصوصاً هنگام برخاستن از خواب شده و بیماری میگرن را تشدید می کند.
- تجمع مایعات ناشی از مصرف نمک، درد ها و مشکلات جسمانی، تغییرات خلقی و آسیب های ناشی از آن، در "روز های قبل از شروع عادت ماهانه" در زنان (PMS)، را تشدید می کند.
- مصرف زیاد نمک، کلسیم را از استخوان ها گرفته و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان ها شده و فرد را مستعد ابتلا به پوکی استخوان می کند.
- مصرف زیاد نمک باعث سرطان معده و سنگ کلیه می شود.
- مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می کند، یعنی در فرد مستعد ابتلا به آسم، بطور غیرمستقیم، بیماری را وخیم تر می کند. بعضی تحقیقات دقیق و کنترل شده، نشان داده که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری مؤثر و مفید است.
- برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بد خوابی و بی خوابی ارتباط وجود دارد.
- زوال قدرت درک ذهنی افراد مسن.

فواید کاهش مصرف نمک

- -کاهش مصرف نمک باعث کم شدن فشار خون می شود. زمانی که مصرف نمک کاهش می یابد فشار خون هم به طور متوسط در عرض ۳ هفته کاهش می یابد.
- -کاهش مصرف نمک باعث کم شدن خطر ابتلا به بیماریهای قلبی عروقی، سکته قلبی و مغزی می گردد.
- - کاهش مصرف نمک، کاهش میزان خطر ابتلا به سرطان معده و مری را در پی دارد.
- - کاهش مصرف نمک موجب حفظ توده استخوانی (قوی و محکم ماندن استخوان ها) و پیشگیری از پوکی استخوان خواهد شد.
- - کاهش مصرف نمک، بهبود شایان مشکلات جسمانی و تغییرات خلقی قبل از عادت ماهانه را برای زنان به ارمغان می آورد.

- کاهش مصرف نمک باعث کاهش مشکلات ناشی از اِدم مغزی، ریوی و تورم و درد مندی مفاصل و پف آلود بودن بدن، صورت و دور چشم ها می گردد.

نام علمی نمک، کلرور سدیم است ولی بر روی برجسب مواد غذایی به جای میزان نمک، میزان سدیم درج شده است. بنابراین برای آگاهی از میزان نمک مواد غذایی باید به میزان سدیم دقت شود.

به چه میزان باید نمک مصرف کرد؟

• میزان نمک توصیه شده برای افراد سالم

برای اشخاص سالم بزرگسال، حدود یک قاشق چایخوری نمک (کمتر از ۵ گرم) توصیه شده است. به خاطر داشته باشید مقداری از نمک مصرفی از طریق نان مصرفی روزانه، غذاهای آماده و منجمد، غذاهایی مانند فست فودها و یا موادی که در رستوران ها ارائه میگردد، تامین می شود. همچنین میوه، سبزی و لبنیات دارای مقداری نمک هستند و مابقی در آشپزخانه و هنگام پخت پز به مواد غذایی اضافه می شود.

• میزان نمک توصیه شده برای افراد بیمار

برای افرادی که فشار خون بیماریهای کلیوی و مرض قند دارند و یا در سنین بالای ۵۰ سال هستند نصف قاشق چایخوری نمک در روز توصیه شده است (کمتر از ۲/۵ گرم).

میزان توصیه شده نمک در کودکان

کودکان زیر ۱۱ سال باید کمتر از بزرگسالان نمک استفاده کنند بچه های زیر یکسال به کمتر از یک گرم نمک روزانه احتیاج دارند چون در این دوره ی زمانی کلیه های حساس بوده و تحمل نمک بیشتر را ندارند در کودکانی که با شیر مادر تغذیه می کنند نیازی به مصرف نمک وجود ندارد چون نمک مورد نیاز خود را از طریق شیر مادر کسب می کنند . مراقبت از کودکان در مورد این مسئله که غذای کم نمک استفاده کنند باعث می شود که ذائقه آنها به غذاهای کم نمک عادت کند

در کودکان ۱-۳ سال ۲ گرم نمک در روز (۰/۸ گرم سدیم)

در کودکان ۴-۶ سال ۳ گرم نمک در روز (۱/۲ گرم سدیم)

در کودکان ۷-۱۰ سال ۴ گرم نمک در روز (۱/۹ گرم سدیم)

۱۱ ساله به بالا کمتر از ۵ گرم در روز (۲/۳ گرم سدیم).

باورهای غلط:

در صورتیکه نمک روزانه خود را کم کنیم دچار کمبود ید می شوم و ممکنست به بیماری تیروئید مبتلا شوم.

مهم ترین منبع غذایی ید را مواد غذایی دریایی مانند ماهی های آب شور، میگو، صدف و جلبک های دریایی تشکیل می دهد. بنابراین می توان با خوردن این مواد ید مورد نیاز بدن را تامین کرد. نمکی که در غذاهای آماده و منجمد استفاده می شود اغلب یا اصلا ید ندارد یا میزان خیلی کمی ید دارد در نتیجه کم شدن مصرف این نوع غذاها تاثیر بسیار اندکی بر بدن دارد.

کم کردن نمک غذاها باعث از بین رفتن طعم و مزه آنها می شود.

شوری یا بی نمکی غذا، علاوه بر مقدار نمک موجود در آن به حساسیت گیرنده های چشایی در دهان ما نیز بستگی دارد. با کاهش مصرف نمک، در ابتدا ممکن است غذا بی نمک به نظر آید، ولی بعد از گذشت ۲ یا ۳ هفته، حساسیت گیرنده های چشایی دهان افزایش می یابد و می توانیم طعم واقعی غذا را چشیده و خوشمزه بودنش را احساس کنیم. مطالعات نشان داده است که کاهش تدریجی مصرف نمک از لحاظ چشایی قابل تشخیص نیست و با انجام اینکار کم کم ذائقه انسان، به مصرف غذاهای کم نمک تر عادت می کند

نمک دریایی و مواد غذایی که حاوی این نوع نمک هستند سالم هستند و مصرف زیاد آنها مضر نیست.

برخی افراد با تصور سالم تر بودن نمک دریایی و محصولاتی که حاوی این نوع نمک هستند، هر قدر می خواهند این مواد را مصرف می کنند، غافل از اینکه در هر صورت تمام انواع نمک حاوی سدیم است و در نتیجه مصرف بیش از میزان توصیه شده آن برای سلامتی مضر است.

نمک ماده غذایی مفیدی نیست و می توان آن را کاملاً از برنامه غذایی حذف کرد.

گرچه مصرف زیاد نمک برای بدن مضر است ولی اگر در حد توصیه شده استفاده شود علاوه بر اینکه برای بدن مضر نیست بلکه برای تأمین سلامتی لازم است از جمله:

- کمک به تعادل الکترولیت های بدن
- کمک به سلولهای عصبی و در نتیجه کمک به رد و بدل کردن پیام های عصبی
- ایجاد انقباض و انبساط عضلات.
- کمک به آبرسانی بهتر به بافت های بدن می شود
- بنابراین مصرف نمک، به اندازه مناسب، برای ما ضروری است و حذف کامل آن کار صحیح نیست.

من به غذای خود بیش از یک قاشق چایخوری نمک اضافه نمی کنم و به میزان توصیه شده، نمک

مصرف می کنم.

بیش از نیمی از نمک مصرفی از غذاهای فرآوری شده مانند غذاهای کنسروی و منجمد، فست فودها و یا غذاهایی که در رستوران ها ارائه می شود و از نان مصرفی روزانه، تأمین می گردد همچنین میوه سبزی و لبنیات نیز دارای مقداری نمک (سدیم) هستند و مابقی در آشپزخانه و هنگام پخت پز به مواد غذایی اضافه می شود بنابراین کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از یک قاشق چایخوری نمک باشد. این مقدار شامل میزان نمکی است که در حین آشپزی به غذا اضافه می شود و هم مقداری که از طرق دیگر وارد بدن می شود

محصولات کم چرب از هر نظر سالم هستند و می توان به میزان زیاد مصرف نمود.

یک باور غلط که در بین مردم وجود دارد این است که محصولات غذایی کم چرب مانند سس مایونز کم چرب، از هر نظر محصولات سالم و بی ضرری هستند و خوردن آن مضر نیست. این گونه محصولات گرچه نسبت به محصولات پر چرب سالم تر هستند ولی به منظور خوش طعم کردن آن از نمک و شکر بیشتر استفاده کرده اند و از این نظر مضر هستند. توصیه می شود به جای مصرف محصولات غذایی کم چرب و پر از نمک مثل سس مایونز، یکی دو قاشق روغن زیتون یا ذرت استفاده کنیم تا هم نیاز بدنمان به چربی های مفید تأمین شود و هم مصرف نمک را به حداقل برسانیم.

راهکارهایی برای کم کردن نمک غذا

- ۱- هنگام طبخ غذا از مقدار نمک کمتری استفاده کنیم.
- ۲- سر سفره از نمکدان استفاده نکنیم.
- ۳- محصولات غذایی تازه و فرآوری نشده بخوریم. غذاهای فرآوری شده، آماده و نیمه آماده، غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند مثل انواع سوپ‌های حاضری، سس‌ها، سوسیس و کالباس، پیتزا و سیب‌زمینی سرخ‌کرده منجمد و حتی دوغ‌های آماده، سرشار از سدیم هستند و مصرف روزانه و طولانی مدت آنها باعث می شود میزان نمک مصرفی افزایش می یابد و همچنین ذائقه ما نیز تغییر می کند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.
- ۴- مصرف مواد غذایی شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، خیار شور و انواع چاشنی های شور دیگر را کاهش دهیم. بعضی از شیرینی ها و کورن فلکس ها (نوعی غذای صبحانه) بیشتر از یک بسته چیپس یا پفک، نمک دارند.
- ۵- جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود، دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علل مختلف، مصرف نمک را کاهش می دهند، مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود یا قطع شود.
- ۶- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها، به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم. به عنوان مثال:
در غذاهایی که با گوشت قرمز تهیه می شوند می توان به جای نمک از فلفل، زردچوبه، سیر، آویشن، برگ بو استفاده کرد .
- در غذاهایی با مرغ تهیه می شوند**، پودر سیر یا پیاز، پودر کاری، رزماری و پاپریکا (پودر فلفل دلمه ای قرمز شیرین که در اکثر فروشگاهها وجود دارد) می تواند جایگزین خوبی برای نمک باشد.
در تهیه ماهی می توان از آبلیمو، شوید و یا پودر سیر و پیاز استفاده کرد .
- ۷- حجم غذایمان را کم کنیم. بهترین راه برای اینکه انرژی و سدیم کمتری به بدنمان برسد، این است که حجم مواد غذایی که در وعده های مختلف میل می کنیم را کاهش دهیم. بدین ترتیب هم دچار اضافه وزن نمی شویم و هم نمک کمتری را وارد سفره غذایی مان می کنیم.
- ۸- نصف بشقاب غذایمان را با انواع میوه ها یا سبزیجات پر کنیم. تمام انواع میوه و سبزیجات تازه کمترین میزان سدیم و بالاترین حد پتاسیم را دارند بدن ما به پتاسیم بیش از سدیم نیاز دارد.
- ۹- غذاها و سالادهای خودمان را هم با آب میوه هایی چون لیموترش یا نارنج مزه دار و از مصرف بیش از حد نمک به عنوان چاشنی یا سس های شور، پرهیز کنیم.
- ۱۰- با سفارش دادن سالاد به جای سیب زمینی سرخ کرده در رستوران، هم میزان سدیم (نمک) کمی مصرف کرده ایم و هم بدلیل پر شدن معده، از پر خوری جلوگیری می شود.
- ۱۱- محصولات غذایی تازه را جایگزین انواع غذاهای آماده و فست فود کنیم. با اینکار هنگام طبخ غذا می توانیم مقدار کمتری نمک مصرف کنیم.
- ۱۲- هنگام خرید به میزان نمک (سدیم) که بر روی برچسب مواد غذایی درج شده است دقت کنیم . کم نمک ترین یا محصولات بدون نمک را انتخاب نماییم.

۱۳- ذایقه‌مان را تغییر دهیم. تغییر دادن ذایقه یکی از آسان‌ترین تغییراتی است که بدن به راحتی و بدون هیچ‌گونه دردمندی آن را می‌پذیرد. البته به شرط آنکه این تغییر، تدریجی و با میل خودمان صورت بگیرد و مثلاً کم کردن نمک از رژیم روزانه‌مان را یک اجبار ندانیم و به آن به چشم یک تغییر در راستای حفظ سلامت‌مان نگاه کنیم. مثلاً هفته‌ای ۱/۴ از نمک مصرفی مان را کم کنیم آنوقت خواهیم دید که این کاهش، تأثیر آشکاری در طعم و مزه غذایمان نخواهد داشت.

۱۴- میزان نمک غذایمان که می‌خوریم را بدانیم. باید بدانیم چه غذایمان حاوی نمک بیشتری هستند تا آنها را کمتر مصرف کنیم یا اصلاً مصرف نکنیم. مثلاً همه می‌دانند که تن ماهی، ماهی دودی، خیار یا زیتون شور، سرشار از نمک هستند بنابراین می‌توان با توجه به این موضوع، مصرف آنها را محدود کرد. ماده غذایی که پرنمک‌ترین محصولات غذایی هستند عبارتند از: پیتزا، نان سفید، پنیر، سوسیس‌ها، داک، سس ماکارونی آماده، کالباس و برنج‌های پخته شده آماده.

۱۵- اگر به خاطر شرایط زندگی‌مان مجبوریم که بیشتر از غذاهای آماده استفاده کنیم، حداقل انواعی از آنها را بخوریم که حاوی میزان سدیم کمتری باشد میزان سدیم اغلب بر روی برچسب ماده غذایی نوشته شده است.

۱۶- هر میوه‌ای را در فصل خودش بخوریم. خوردن میوه‌های مختلف در فصل خودش، هم خاصیت بیشتری دارد و هم اینکه مطمئن هستیم که با روش طبیعی تهیه شده‌اند. میوه‌های منجمد یا کنسرو شده، مقدار زیادی نمک یا شکر دارند و خوردنشان در فصولی از سال که در بازار موجود نیستند، برای سلامتی مضر است.

۱۷- به جای مصرف کنسرو میوه و سبزیجات بهتر است از نوع فریز شده آنها استفاده کنیم که نمک کمتری دارند.

۱۸- فلفل سیاه، سرکه، پودر سیر، سبزی‌های خشک معطر، آبلیمو و نارنج، دارچین، برگ ریحان و زردچوبه از جمله چاشنی و طعم‌دهنده‌هایی هستند که می‌توانند تأثیر زیادی در تغییر دادن عطر و بوی غذایمان داشته باشند. بنابراین می‌توانیم برای کاهش سدیم از غذایمان، میزان ادویه و چاشنی‌های طعم‌دار را بیشتر کنیم تا نیازمان به نمک کمتر شود.

۱۹- از خوردن انواع مغزهای خام و روغن آنها غافل نشویم. می‌توانیم برای کم کردن مصرف نمک، کابینت‌های خود را با انواع مغزهای مغزی و خام به جای مغزهای نمکی یا چیپس و پفک و سایر تنقلات شور، پر کنیم. همچنین استفاده از مغزهای خام و روغن آنها می‌تواند سبب افزایش چربی خوب خون گردند.

۲۰- روش‌های پخت جدید را یاد بگیریم تا غذایمان طعم بهتری بگیرد و نیاز کمتری به استفاده از نمک داشته باشیم. تنوری کردن و یا بخار پز کردن طعم بهتری به مرغ و سبزیجات و سایر غذاها می‌دهد.

۲۱- حساب کنیم هر روز چه قدر برای خرید نمک و مواد غذایی سرشار از آن پول خرج می‌کنیم و با این کار از سلامتی فاصله می‌گیریم. هر وقت خواستیم به سراغ یک ماده غذایی شور برویم، حتماً به جایگزین‌های سالم‌تر آن فکر کنیم. مثلاً انواع نان‌های سبوس‌دار را به جای نان‌های سفید بخوریم یا خرید میوه‌های خشک را به انواع تنقلات شور ترجیح دهیم یا اینکه مواد پروتئینی تازه را جایگزین انواع شور و دودی و ناگت آنها کنیم.

۲۲- اگر از مواد غذایی شور در ساندویچ یا سالاد استفاده می‌کنیم، دیگر نمک را از آن غذا حذف کنیم. مثلاً وجود خیارشور یا پنیر، نیاز به افزودن نمک به غذا را از بین می‌برد. در ضمن می‌توانیم با شستن محصولات غذایی شور، نمک و شوری آنها را کاهش دهیم.

۲۳- قبل از چشیدن غذا هرگز به آن نمک نزنیم. عادت نمک زدن به غذا قبل از چشیدن را فراموش کنیم.

۲۴- با توجه به وضعیت سلامتی خود از میزان مجاز نمک مصرفی روزانه آگاهی داشته باشیم. بهتر است اگر می‌خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.

۲۵- همواره باید به تاریخ مصرف نمک، وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و عبارت "تصفیه شده" بر روی بسته بندی نمک دقت نمود. - توصیه می‌شود نمک مصرفی از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن تا حد امکان حفظ شود. وجود ناخالصی‌ها در نمک، می‌تواند منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی ممانعت از جذب آهن در بدن گردد.

گردآوری و تدوین: مرکز مشاوره ارتقاء سلامت زنان