

نمک و پیام های مربوط به آن

پیام اول: نمک اصلی ترین علت افزایش فشارخون است، فشارخون بالا اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است.

پیام: کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشارخون است.

پیام: مصرف نمک در ایران بیش از دو برابر میزان مجاز است.

پیام: حدود دو سوم نمک دریافتی مردم کشور ما از طریق مصرف مواد غذایی حاوی نمک وارد بدن می شود.

منابع غذایی دارای نمک:

- نمک آشپزخانه و سفره
- انواع غذاهای آماده مانند سوسیس و کالباس و ...
- انواع کنسروها مانند کنسرو خورش های آماده، کنسرو سبزیجات و ...
- انواع تنقالت شور مانند فرآورده های غالت حجیم شده، چیپس، ...
- لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک پرنمک، انواع شور مانند خیارشور، کلم شور، ...
- مواد غذایی نمک سود مثل ماهی دودی

نکات لازم در مورد مصرف نمک:

- مصرف نمک زیاد سبب پرفشاری خون شده و در نهایت به سکتته های قلبی و مغزی که عامل اول مرگ و میر در مردان هستند، منجر می شود.
- کاهش مصرف نمک، مقرون به صرفه ترین راه حل کاهش فشارخون است.
- تاثیر نمک های یددار در افزایش فشارخون تفاوتی با نمک های معمولی ندارد.
- کاهش مصرف نمک در حد ۶-۵ گرم در روز (حد مجاز مصرف)، خطر بیماری های قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکتته مغزی را ۲۴% کاهش می دهد.
- با کاهش نمک مصرفی، به منظور پیشگیری از کمبود ید در افراد در معرض خطر زنان باردار و کودکان (بهتر است از منابع غذایی حاوی ید بیشتر) مانند ماهی و غذاهای دریایی استفاده شود.
- به جای تنقالت شور، به فرزندان خود، میوه و آجیل خام بدهید. (مقدار مجاز نمک مصرفی در روز کمتر از ۵ گرم است).
- به جای نمک، از چاشنی های جایگزین مانند آبلیمو، آب نارنج و آبغوره کم نمک و سبزیجات معطر استفاده نمایید.

به منظور پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماریهای قلبی:

- میزان اضافه نمودن نمک در هنگام پخت غذا را می بایست کاهش داد.
- برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک بر سر سفره از نمکدان استفاده ننمایید.
- مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده که دارای مقادیر بالای نمک هستند را محدود کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور نظیر خیارشور، کلم شور و... ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

توجه:

- استفاده از نمک های صنعتی، صادراتی ویا نمک دریا (که ممکن است به شکل غیرمجاز با بسته بندی های کوچک دربرخی فروشگاه های موادغذایی دیده شود) برای مصارف خوراکی ممنوع است.
- نمک های صنعتی، صادراتی و سنگ نمک فاقد ید بوده و برای مصارف خوراکی حتی خیساندن برنج توصیه نمی شود. بنابراین همیشه از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنید.
- سنگ نمک علاوه بر اینکه فاقد ید است، بدلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها برای مصارف خوراکی نباید مصرف شود. مضرات استفاده از نمک های غیر تصفیه: موادی مانند شن، ماسه، خاک، گچ و مواد آلوده کننده از قبیل سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و ... از جمله ناخالصی های نمک می باشند. وجود این ناخالصی ها در نمک می تواند منجر به بروز عوارض نامطلوب در اندام های گوارشی، کلیوی، کبدی و ریوی و در مواردی ایجاد مسمومیت نموده و حتی باعث ممانعت در جذب آهن شود.

نحوه نگهداری صحیح نمک های تصفیه شده یددار:

نمک یددار باید دور از نور، رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری شود. نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) موجب از بین رفتن بخشی از ید آن می گردد.

توصیه های کاربردی در هنگام مصرف نمک تصفیه شده یددار:

نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضالت است. این ماده بمقدار کم (۵گرم در روز) مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. این میزان نمک شامل نمک نمکدان و نمک موجود در مواد غذایی شور مانند خیارشور و انواع شورها، تنقالت شور، غذاهای آماده یا کنسرو شده می باشد. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش

فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی به ویژه در افراد دارای سابقه این بیماری ها در خود و خانواده است.

اختلال ناشی از کمبود ید:

◆ گواتر

◆ عقب ماندگی های جسمی و ذهنی

◆ اختلال عصبی و روانی

◆ مرده زایی

◆ لوچی چشم

◆ کرولالی

عوارض ناشی از کمبود ید در دوران های مختلف زندگی:

مرحله کمبود	عوارض
دوران جنینی	سقط، تولد جنین مرده، ناهنجاریهای مادرزادی، افزایش مرگ و میر اطفال و نوزادان، اختلالات حرکتی و روانی، کم کاری تیروئید، کری و لالی، عقب ماندگی ذهنی
کودکی و نوجوانی	گواتر، کم کاری تیروئید، عقب ماندگی جسمی و روانی
بالغین	گواتر، کم کاری تیروئید، اختلال در اعمال روانی