

# خودمراقبتی با کاهش مصرف نمک

یادگیری و افت تحصیلی، کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها از دیگر عوارض کمبود ید است.

## ۷. روزانه چه مقدار نمک باید مصرف کنیم؟

**پاسخ:** در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما بالا و حدود ۳-۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت است. حداکثر مقدار مصرف نمک روزانه ۵ گرم می‌باشد این مقدار نمک، میزان سدیم مورد نیاز روزانه را تامین می‌کند. باید توجه داشت که سدیم علاوه بر نمک، بطور طبیعی تقریباً در تمام مواد غذایی وجود دارد و با مصرف مواد غذایی مختلف بخش عمده‌ای از سدیم مورد نیاز بدن تامین می‌شود. بنابراین مقدار نمکی که به غذا اضافه می‌شود باید در حداقل مقدار (کمتر از ۳ گرم) باشد.

## ۸. در چه شرایطی باید نمک یددار را نگهداری کرد؟

**پاسخ:** نگهداری و ذخیره نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می‌شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه‌های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

## ۹. چه نوع نمکی باید خریداری و مصرف شود؟

**پاسخ:** همواره به وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک‌ها باید توجه شود. فقط نمک‌هایی قابل مصرف و مجاز هستند که شماره پروانه ساخت بر روی بسته بندی آن‌ها درج شده باشد. هم چنین دقت کنید که عبارت «نمک یددار تصفیه شده» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» که مصرف خوراکی ندارد و یا «نمک دریا» که ید کافی ندارد و تصفیه نشده است خودداری نمایید.

## ۱۰. چرا از سنگ نمک برای خیساندن برنج نباید استفاده کرد؟

**پاسخ:** سنگ نمک که از معادن نمک به دست می‌آید اغلب دارای انواع ناخالصی‌های مختلف و حتی فلزات سنگین مثل سرب، جیوه، کادمیوم و یا آرسنیک می‌باشد. این فلزات سمی خاصیت سرطان‌زایی دارند. علاوه بر این سنگ نمک ممکن است دارای انواع آلودگی‌های فیزیکی و شیمیایی باشد. بنابراین استفاده از سنگ نمک به دلیل به خطر انداختن سلامت توصیه نمی‌شود. برای خیساندن برنج می‌توان از مقدار کم نمک یددار تصفیه شده و یا نمک تصفیه شده فاقد ید (عمدتاً در مراکز طبخ و رستوران‌ها) استفاده کرد.



## پرسش‌های رایج درباره

# نمک

### ۱. نمک چه نقشی در بدن دارد؟

**پاسخ:** نمک دارای ماده موثره سدیم می‌باشد که یکی از مواد مغذی مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام‌های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. سدیم به مقدار محدود مورد نیاز روزانه بوده و مصرف متعادل آن لازم است. در برخی شرایط مانند اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم نیاز بدن به املاح به ویژه سدیم به علت از دست رفتن مایعات بدن افزایش می‌یابد.

### ۲. نمک یددار چیست؟

**پاسخ:** نمک یددار با هدف پیشگیری از کمبود ید در کشور تولید می‌شود و نمکی خوراکی است که حاوی یکی از ترکیبات ید به مقدار جزئی می‌باشد. نمک یددار طعم و بوی خاصی ندارد.

### ۳. نمک یددار تصفیه شده چیست؟

**پاسخ:** نمک یددار تصفیه شده نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهن، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده و ید به آن اضافه شده است. نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی در افرادی که سابقه بیماری‌های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی‌های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی کاهش جذب آهن در بدن می‌شود.

### ۴. چرا باید فقط از نمک یددار تصفیه شده استفاده کنیم؟

**پاسخ:** میزان ید موجود در منابع غذایی گیاهی و حیوانی در کشور ما برای تامین ید مورد نیاز بدن کافی نیست و ید مورد نیاز بدن عمدتاً از طریق مصرف نمک یددار تامین می‌شود. نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک‌های یددار تصفیه شده، به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می‌کنند.

### ۵. چرا ید به نمک اضافه می‌شود؟

**پاسخ:** نمک تقریباً در طبخ همه غذاها استفاده می‌شود و همه افراد روزانه مقدار معینی نمک مصرف می‌کنند. بنابراین نمک بهترین ماده غذایی برای افزودن ید به آن می‌باشد و از نظر اقتصادی نیز مقرون به صرفه است. هم چنین در اثر افزودن ید به نمک تغییری در طعم و رنگ نمک ایجاد نمی‌شود.

### ۶. کمبود ید چه عوارضی به دنبال دارد؟

**پاسخ:** تنها تظاهر کمبود ید، بیماری گواتر (تورم قسمت جلوی گردن به علت بزرگی غده تیروئید) است، علت اصلی بزرگ شدن غده تیروئید کمبود دریافت ید می‌باشد.

کمبود ید در دوران بارداری موجب ناهنجاری‌های جسمی و ذهنی، کری و لالی، سقط و مرده‌زایی می‌شود. کاهش بهره هوشی، کاهش قدرت

## ۱۴. مهمترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی کدام‌ها هستند؟

پاسخ:

۱. نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سرسفره به غذا اضافه می‌شود.
۲. انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، پیتزا، همبرگر و ...
۳. انواع کنسروها مانند کنسرو خورش‌های آماده، کنسرو سبزیجات و ...
۴. انواع تنقلات شور مانند فراورده‌های غلات حجیم شده، چیپس، چوب‌شور و ...
۵. لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک پرنمک
۶. انواع شور مانند خیارشور، کلم شور و انواع ترشی‌ها و ...
۷. مواد غذایی نمک سود مثل ماهی دودی

## ۱۵. با توجه به این‌که ذائقه ممکن است مواد غذایی شور را بیشتر

ترجیح دهد، چگونه می‌توان ذائقه سازی کرد؟

**پاسخ:** این‌که ذائقه غذای شور را ترجیح دهد به فرهنگ غلط اضافه کردن نمک و طعم دهنده‌ها به غذای کودک از سال‌های گذشته برمی‌گردد. در واقع با افزودن نمک به غذای کودک ما او را با طعم شور آشنا می‌کنیم و عادت می‌دهیم. به همین علت به هنگام بزرگسالی غذای حاوی نمک را ترجیح می‌دهد و حتی اگر برای او غذای بدون نمک تهیه کنیم در سفره به آن نمک خواهد افزود. به همین علت یکی از اقدامات مهم در این راستا ذائقه‌سازی است. برای این‌که ذائقه کودک به غذای کم نمک عادت کند به هنگام تهیه غذای کمکی برای کودکان نباید از نمک و اساساً از هیچ طعم دهنده‌ای استفاده نمود. همچنین زمان تهیه غذای کودک باید از چشیدن آن خودداری کرد.

## ۱۶. مضرات مصرف نمک دریا چیست؟

**پاسخ:** در حال حاضر مصرف نمک دریا از سوی افراد غیرکارشناس به مردم توصیه می‌شود. نمک دریا به نمک حاصل از تبخیر آب دریا گفته می‌شود. این نمک، تصفیه نشده و دارای انواع ناخالصی‌ها از جمله فلزات سنگین است که خطر سرطان‌زایی آن‌ها به اثبات رسیده است. علاوه بر ناخالصی میزان ید آن کم یا حتی فاقد ید است، بنابراین نیاز روزانه به ید را تامین نمی‌کند. هر چند نمک دریا حاوی مواد معدنی از جمله فلوئور و پتاسیم است، اما این ویژگی نمک دریا بسیار کم اهمیت بوده و ارزش کاربردی ندارد.



نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.



## ۱۱. مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد

داشت؟

**پاسخ:** در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه‌ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند مشکلی ایجاد نمی‌شود. اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد غذایی شور مشکلاتی از جمله فشار خون بالا، سکت قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم ایجاد می‌شود. در حقیقت همه این عوارض ناشی از مصرف زیاد نمک است.

## ۱۲. برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری‌های قلبی به چه

نکاتی باید توجه کنیم؟

پاسخ:

☞ میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می‌کنید را کاهش دهید.

☞ برای اجتناب از مصرف بی‌رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

☞ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.

☞ مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک و ...) چیپس، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.

☞ جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود، دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر مؤثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.

## ۱۳- به جای نمک از چه نوع چاشنی‌های دیگر می‌توان استفاده

کرد؟

**پاسخ:** از طعم دهنده‌هایی مانند سبزی‌های معطر (آویشن، ریحان، ترخون، نعنای، مرزه، کاکوتی و ...)، آبلیمو، آبغوره، آب نارنج و سرکه می‌توان به جای نمک برای معطر و دلپذیرتر کردن غذا استفاده کرد.