



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

معاونت غذا و دارو

نمک

(کلرید سدیم)



مدیریت نظارت ارزیابی فرآورده های غذایی و آشامیدنی

آدرس: کرج، چهار راه نبوت، بلوار ملاصدرا، زیر پل شهدای

روحانی، نبش کوچه مسلم ابن عقیل غربی

تلفن: ۳۶۱۵۵۰۰۰

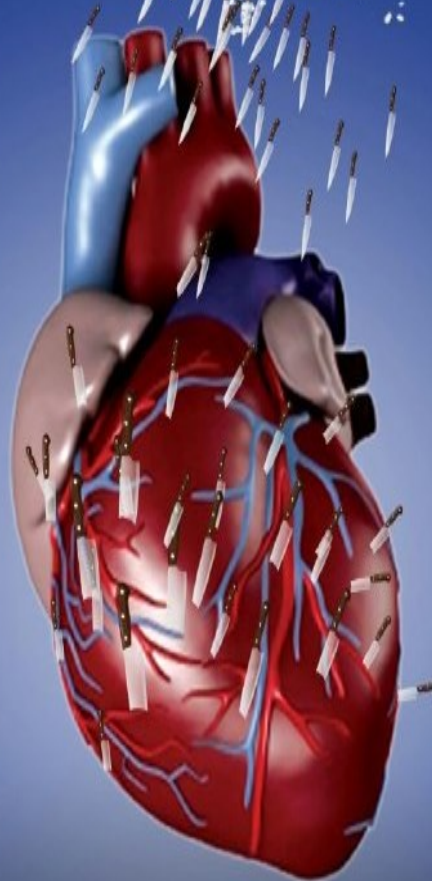
آدرس سایت: www.abzums.ac.ir

با دستان خویش، خود را به هلاکت نرسانید.

سوره بقره آیه ۱۹۵

نمکدان

را از سفره های خود
حذف کنیم.



توصیه های جهت کاهش مصرف نمک:

- مصرف نمک را به هنگام تهیه و طبخ غذا کاهش دهید و نمک پاش را از سر سفره حذف کنید.
- برای طعم دادن به غذاها، به جای نمک از چاشنی هایی مانند لیمو ترش تازه، سیر، سبزی های معطر استفاده کنید.
- در هنگام خرید مواد غذایی به کمک جدول نشانگر رنگی تغذیه ای درج شده بر روی برچسب محصول، انواع کم نمک تر را انتخاب نمایید
- از مصرف بیش از حد غذاهای شور مثل ماهی دودی، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع سس ها، چیز برگر، پیتزا، انواع شور ها و خیار شور بپرهیزید
- بیشترین میزان نمک دریافتی از طریق غذا های فراوری شده می باشد که اصطلاحا به نمک موجود در این مواد غذایی نمک پنهان گفته می شود. لذا توصیه می شود مصرف مواد غذایی فراوری شده مانند انواع کنسرو ها ، خیار شور، سوسیس و کالباس و انواع تنقلات شور را تا حد امکان کاهش دهید.

نکته:

کاهش مصرف نمک تنها محدود به بزرگسالان نمی شود ، بلکه با توجه به این امر که ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل می گیرد تلاش خانواده برای ذائقه سازی سالم در کودکان اهمیت بسزایی دارد مصرف زیاد غذاها و تنقلات حاوی نمک زیاد در کودکان سبب گرایش آنها به مصرف نمک بیشتر و افزایش احتمال ابتلا به فشار خون بالا در بزرگسالی می شود

مقدمه:

نمک از املاح سدیم و کلر تشکیل شده است. در بدن هنگامی که مقدار سدیم دریافتی زیاد باشد، بدن آب زیادی را نگه می دارد و مقدار مایعات جمع شده در بدن بسیار زیاد می شود. بسیاری از دانشمندان بر این باورند که همین عامل باعث پرفشاری خون می شود و این خود عاملی برای بیماری قلبی و سکت می باشد.



انواع نمک:

نمک تصفیه نشده:

نمک هایی که عمل تصفیه بر روی آنها صورت نمی پذیرد. مصرف این نوع نمک ها به علت دارا بودن ناخالصی های خطرناک توصیه نمی گردد.

نمک تصفیه شده:

در این نمک ناخالصی ها طی فرایند تصفیه از نمک جدا گشته تا از لحاظ وجود ناخالصی ها به حد استاندارد و مطلوب برسد (حداقل ۹۹/۵ درصد).

لزوم تصفیه نمک:

نمک دارای ناخالصی های فراوانی می باشد که عمده ترین ناخالصی های نمک، سولفات کلسیم یا گچ می باشد که بدلیل سفید بودن آن غیر قابل تشخیص از نمک است ناخالصی های دیگری که مانند گچ در آب نامحلول ولی قابل تشخیص است. گل و لای همراه آن بوده که باعث تیرگی رنگ نمک می شود.



ناخالصی های نامحلول حدود ۵ درصد سنگ نمک را تشکیل می دهد. ناخالصی های دیگر نمک که از لحاظ مقدار در نمک ناچیز می باشد ولی از لحاظ ایجاد عوارض نامطلوب و ایجاد مسمومیت در بدن انسان با اهمیت می باشند فلزات سنگین از قبیل سرب، جیوه، کادمیوم، آرسینک و غیره بوده که هر کدام از این عناصر مضرات فراوانی برای سلامتی بدن انسان از قبیل آسیب به کلیه ها، سیستم اعصاب، اختلالات کبدی، کم خونی و ... دارند زیرا این عناصر دارای خاصیت تجمعی تدریجی در بدن می باشند و مسمومیت های مزمن در بدن ایجاد می کنند.

مقدار توصیه شده مصرف نمک:

در حال حاضر مصرف نمک که به ویژه در غذا های آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان جهانی بهداشت ، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این در حالی است که میزان مصرف نمک در کشور تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است (۱۵ گرم) نمک در یافتی شامل نمک نمکدان ، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.

عوارض مصرف زیاد نمک:

- ابتلا به پرفشاری خون
- ایجاد بیماری سرطان معده
- ابتلا به بیماری های قلبی عروقی
- فقر کلسیم و پوکی استخوان
- افزایش وزن بدلیل احتباس آب
- تشدید آسم

