

«نمک کمتر - زندگی سالم‌تر»

«نمک کمتر - زندگی سالم‌تر»

طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۳۰۰ میلی‌گرم یا کمتر از ۵گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳گرم نمک است، مصرف کنند.

توجه:

کل نمک مصرفی در تهیه غذا و نمکی که از نان، پنیر، رب گوجه فرنگی و سایر غذاهای کنسروی و آماده و فست فودها مصرف می‌شود باید کمتر از ۵ گرم در روز باشد.

در چه غذاهایی مقدار نمک زیاد است؟

غذاهای فرابند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی و انواع پیتزا

تغذاتی نظیر چوب شور، ذرت بوداده، فرآورده‌های غلات حجیم شده، آجیل‌ها و مغز دانه‌ها

انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد و رب گوجه فرنگی

انواع بودر سوپ آماده

سس‌های زمینی سرخ شده همراه با نمک، جیبس سبب زمینی

انواع ترشی‌های آماده و شورها (خیارشور و کلم شور)

پنیرهای پر نمک

توجه:

بیشترین مقدار نمک از طریق مصرف نان است. بنابراین دقت کنید که از انواع نان‌های کم نمک استفاده کنید.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را رعایت کنیم؟

از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزی‌ها، شیر و لبنیات، پروتئین‌ها) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.

فشار خون بالا چیست؟



فشار خون در واقع همان نیروی خون است که به رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. فشار خون بالا به افزایش خون سیستولی بالاتر یا مساوی ۱۴۰ میلی‌متر جیوه، فشار خون دیاستولی بالاتر یا مساوی ۹۰ میلی‌متر جیوه یا یکی از هر دو حالت اطلاق می‌شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. فشار خون بالا سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. خطر این عوارض در صورت وجود بیماری دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی و عروقی کاهش می‌یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت چه نکاتی کاهش می‌یابد؟

- کاهش مصرف نمک
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از مصرف الکل
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- پرهیز از استعمال دخانیات

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟

- مصرف غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کاهش وزن می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند از کاهش فشارخون بالا پیشگیری کند.

نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پر نمک خورده شود، مقدار زیادی سدیم وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود.



نمک و فشارخون



از غذاهای سرشار از فیبر نظیر (نان سنگک و جو) از نوع کم نمک، ماکارونی سبوس دار، میوه‌ها و سبزی‌های تازه استفاده کنید.

روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید (حداقل ۵ وعده در روز)

روغن‌های گیاهی (آفتابگردان، کانولا، روغن زیتون و ...) را به جای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.

غذاهایی با حداقل اسیدهای چرب ترانس و اشباع را انتخاب کنید. از مصرف غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند پرهیز کنید.



نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.

مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده را که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید. این غذاها حاوی مقادیر زیادی نمک و چربی هستند. برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌های معطر، سیر، آب‌لیمو و آب نارنج استفاده کنید.



چگونه می‌توان مقدار نمک دریافتی را کاهش داد؟

در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.

برجسب‌های تغذیه‌ای را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.

مواد نمک پنهان که در همه مواد غذایی وجود دارد باشید.

ادویه‌هایی را استفاده کنید که در تهیه آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

اصلاح محیط:

محیط خانواده (خواهر و برادران بزرگ‌تر، عادات و رفتار غذایی والدین، مربیان مهد کودک‌ها و محیط صرف غذا)، مسائل اجتماعی (اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک، مدرسه، استفاده از غذاهای آماده و...) و پیام‌های رسانه‌ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت عادات غذایی کودکان دارند.

امروزه بر خلاف گذشته که تجربیات غذایی کودکان سنین قبل از مدرسه فقط در محیط خانه و خانواده متمرکز بوده، به علت به وجود آمدن تغییراتی در سبک زندگی خانواده‌ها و گذراندن بخشی از اوقات کودکان در مهدهای کودک، از طریق محیط مهدهای کودک نیز کسب می‌شود.

به کودکان در مهدهای کودک باید با استفاده از سی دی‌های آموزشی، مسابقه نقاشی، کتاب‌های آموزشی مصور در زمینه کاهش مصرف نمک آموزش داده شود.



در حال حاضر مصرف نمک در کشور ما ۲ تا ۳ برابر بیشتر از مقدار توصیه شده یعنی کمتر از ۵ گرم در روز است. یکی از مهم‌ترین دلایل مصرف زیاد نمک عادت کردن ذائقه افراد به غذای پر نمک است. مصرف زیاد نمک خطر فشارخون بالا، سکنه مغزی، ابتلا به سرطان معده و یوکی استخوان را افزایش می‌دهد.

اگر کودکان به مصرف غذاهای کم نمک عادت کنند شانس ابتلا آن‌ها به این بیماری‌ها در بزرگسالی کاهش می‌یابد. مهدهای کودک که بیشتر اوقات روز کودکان در آن‌ها سپری می‌شود نقش بسیار مهمی در ذائقه سازی و عادات دادن کودکان به غذاها و تنقلات کم نمک دارند.

عوامل موثر در شکل‌گیری عادات غذایی کودکان:

عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین ۵-۲ سالگی شکل می‌گیرد و با توجه به این که سلیقه‌های غذایی در این دوران پایه‌گذاری شده و تا سال‌ها پایدار می‌ماند، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه‌ریزی نمود.

تغذیه صحیح در دوران کودکی نقش مهمی در پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های سنین بزرگسالی مانند فشار خون بالا، چاقی، یوکی استخوان، بالا بودن کلسترول خون و بیماری‌های قلبی-عروقی دارد.

نمک از طرق مختلف مانند مراحل تهیه و پخت غذا، مصرف انواع سوپ‌های آماده، انواع شورها، ترشی‌ها و کنسروها، مصرف سوسیس، کالباس، همبرگر و پیتزا، سبب زمینی سرخ کرده، تنقلات شور مانند چیپس و فزآورده‌های غلات حجیم شده دریافت می‌شود.

بنابراین می‌توان با کاهش مصرف نمک در مراحل پخت و مصرف غذا، کاهش مصرف مواد غذایی و غذاهای شور مانند انواع شورها، ترشی‌ها، فست فودها و انواع سس‌ها انتخاب میان وعده‌های غذایی سالم و کم نمک، استفاده نکردن از نمکدان در هنگام صرف غذا دریافت نمک را کاهش داد.

راه‌های کاهش مصرف نمک برای کودکان:

برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده مصرف نمک، کمتر از ۳ گرم در روز یعنی کمتر از یک قاشق جای خوری است و باید دقت نمود که این مقدار شامل کل میزان نمکی است که از طریق غذا وارد بدن می‌شود. حتی میوه‌ها و سبزی‌ها، نان، پنیر و به طور کلی همه چیزهایی که خورده می‌شود حاوی نمک (سدیم) است. با استفاده از راه‌های زیر می‌توان نمک مصرفی کودکان را کاهش داد.

☞ در دوره تغذیه کمکی یعنی ۶ تا ۱۲ ماهگی نباید به غذای کودک نمک اضافه شود.

☞ در صورت تمایل به افزودن چاشنی به غذای کودک در دوره تغذیه

تکمیلی می‌توان از آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت به غذای کمکی اضافه نمود.

☞ برای کودکان بالای یک سال اگر چه افزودن نمک مجاز است ولی باید دقت شود که از مقدار کم نمک بیدار در تهیه و پخت غذا استفاده شود.

☞ از گذاشتن نمکدان در سفره یا میز غذا خودداری شود.

☞ از سبزی‌های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذای کودک می‌توان استفاده کرد.

☞ مربیان مهدهای کودک نیز باید رفتارهای غذایی خود را اصلاح کنند و از نمکدان هنگام غذا خوردن استفاده نکنند. کودکان در مهدهای کودک معمولاً از مربیان خود الگو می‌گیرند.



ذائقه سازی در کودکان:



در سال‌های اول زندگی کودک به خصوص در ۲ سال اول ذائقه کودک شکل می‌گیرد. بنابراین عادات و رفتارهای غذایی مادر در خانواده و هم چنین رفتار مربیان مهد کودک و نوع غذاهایی که به کودکان می‌دهند نقش مهمی در شکل‌گیری ذائقه کودک به غذاهای شور، پر نمک، چرب یا شیرین دارد. بنابراین لازم است مربیان مهد کودک به مقدار نمک غذا توجه کنند و به مسؤول تهیه غذای کودکان آموزش دهند که مقدار نمک مصرفی در هنگام تهیه غذای کودکان را کاهش دهند. هم چنین هنگام غذا دادن به کودکان به هیچ عنوان از نمکدان استفاده نکنند و نمکدان را از دسترس کودک خارج سازند.



ضرورت کاهش مصرف نمک در مهدهای کودک



* فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و...) حاوی مقدار زیادی نمک و چربی هستند نباید از فست فودها در مهد کودک استفاده شود.

* انواع شورها و ترشی ها مقدار زیادی نمک دارند و استفاده از آن ها باید در برنامه غذایی کودکان محدود شود.

* به مادران توصیه کنید از گذاشتن تنقلات شور (فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، چوب شور و سایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) به عنوان میان وعده برای کودک خودداری کنند. به جای این تنقلات پر نمک می توانید از غلات و حبوبات بوداده خانگی کم نمک مانند گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام کم نمک یا بدون نمک به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه کودک استفاده کنند.

* به جای تنقلات شور و پر نمک می توان از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده برای کودک استفاده کرد.

* هنگام مصرف تخم مرغ و گوچه فرنگی و خیار به آن ها نمک زده نشود تا کودک به خوردن این مواد غذایی بدون افزودن نمک عادت کند.

* در وعده صبحانه از پنیر کم نمک و در وعده ناهار از دوغ کم نمک برای کودکان استفاده شود.

میان وعده های غذایی چه نقشی در سلامت کودکان زیر پنج سال دارند؟

به دلیل شکل گیری عادات غذایی در سنین پایین، از همین زمان باید مواد غذایی سالم را در اختیار کودک قرار داد و به نامین مواد مغذی مورد نیاز او در وعده های اصلی و میان وعده های غذایی توجه نمود. استفاده از یک میان وعده با ارزش غذایی مناسب نظیر شیر، میوه و خرما در برنامه غذایی کودک موجب رشد جسمی و مغزی او می گردد. در حالی که مصرف تنقلات غذایی کم ارزش به عنوان میان وعده موجب کاهش دریافت مواد مغذی مورد نیاز از جمله پروتئین، ویتامین و املاح گردیده و زمینه را برای تاخیر رشد کودک مساعد می کند. از سوی دیگر مصرف تنقلات تجارتي کم ارزش به دلیل زیادی نمک، چربی و شکر موجب ایجاد بیماری های قلبی - عروقی، چاقی، پرفشاری خون، پوکی استخوان و افزایش کلسترول خون در دوران بزرگسالی می شوند. به علاوه این گونه تنقلات دارای افزودنی های رنگی، نگهدارنده ها و طعم دهنده های مصنوعی هستند که مصرف بی رویه آنان موجب پرتحرکی و نیز بروز آلرژی در کودکان می گردد.

با توجه به نقش و اهمیت میان وعده های غذایی در شکل گیری عادات غذایی بدیهی است آشنائی مربیان مهد های کودک با میان وعده های غذایی مناسب و تذکر آنان به مادران جهت انتخاب میان وعده های غذایی می تواند در شکل گیری عادات و الگوی غذایی کودکان نقش به سزایی داشته باشد.

فشار خون و تغذیه



نمک چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

وقتی که مقدار زیادی از غذاهای شور و پر نمک خورده باشید، مقدار زیادی سدیم از طریق آن نمک وارد بدن می‌شود. به دنبال آن بدن مقدار زیادی آب جذب می‌کند تا بتواند سدیم اضافی را از خود خارج سازد. این مسأله باعث افزایش فشار خون در بعضی از افراد خواهد شد. بنابراین آب اضافه شده به بدن باعث افزایش فشار بر قلب و رگ‌های خونی می‌شود. طبق توصیه‌های استاندارد بهتر است که میزان سدیم دریافتی در روز بیشتر از ۲۴۰۰ میلی‌گرم یا یک قاشق چای خوری نمک نباشد که متأسفانه اغلب افراد بیشتر از این مقدار در روز سدیم دریافت می‌کنند. توصیه شده است که بیماران قلبی، افرادی که فشار خون بالا دارند و همچنین افراد بالای ۵۰ سال روزانه کمتر از ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم که معادل ۳ گرم نمک است، مصرف کنند.



فشار خون بالا چیست؟

فشار خون در واقع همان نیروی خون است که بر رگ‌ها وارد می‌شود. قلب خون را به درون رگ‌ها پمپ می‌کند و به این ترتیب خون در تمام بدن حمل می‌شود. امروزه فشار خون بالا یکی از مشکلات بهداشتی در جهان محسوب می‌شود. ۳۰٪ انسان‌ها در سراسر جهان مبتلا به پرفشاری خون هستند. این نسبت با سن افزایش می‌یابد و از ۱ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه دوم و سوم زندگی به ۵ نفر از هر ۱۰ نفر در دهه پنجم زندگی می‌رسد. پرفشاری خون سبب افزایش خطر حملات قلبی، سکته و نارسایی کلیه می‌شود. فشار خون بالای کنترل نشده می‌تواند منجر به نابینایی، نامنظمی ضربان قلب و نارسایی قلبی شود. خطر این عوارض در صورت وجود عوامل خطر بیماری‌های قلبی عروقی مانند دیابت افزایش می‌یابد. فشار خون بالا قابل پیشگیری و درمان است. با پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مرگ و ناتوانی ناشی از بیماری‌های قلبی کاهش می‌یابد.

خطر پیشرفت فشار خون بالا با رعایت موارد زیر کاهش می‌یابد:

- کاهش مصرف نمک
- رعایت رژیم غذایی متعادل
- پرهیز از مصرف الکل
- فعالیت بدنی منظم
- ثابت نگه داشتن وزن ایده آل
- پرهیز از استعمال دخانیات

تغذیه چگونه بر فشار خون تأثیر می‌گذارد؟

- بعضی از غذاها (مثل غذاهای حاوی نمک یا سدیم زیاد) می‌توانند فشار خون را بالا ببرند.
- افزایش وزن بدن باعث بالا رفتن فشار خون می‌شود.
- کاهش وزن بدن می‌تواند باعث کاهش فشار خون شود.
- کاهش میزان مصرف چربی می‌تواند بر کاهش فشار خون تأثیر بگذارد.



روغن‌ها و چربی‌ها چگونه باعث افزایش فشار خون می‌شود؟

از آن جا که فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی و عروقی در بیشتر موارد با هم ایجاد می‌شوند و همچنین کاهش مصرف چربی در کاهش وزن موثر است، پس چربی به عنوان یک عامل تغذیه‌ای می‌تواند در ایجاد فشار خون بالا موثر باشد. در بیشتر موارد یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل فشار خون بالا مناسب است.

مصرف چربی‌های غیر اشباع که در منابع غذایی گیاهی وجود دارد مثل انواع روغن‌های مایع و هم چنین اجتناب از مصرف چربی‌های جامد که دارای اسیدهای چرب اشباع هستند مثل پیه، دنبه و روغن نباتی جامد به کاهش تجمع پلاک در رگ‌های خونی شما می‌کند. این امر، خطر ابتلا به سکته مغزی یا حمله قلبی را کاهش می‌دهد.

در چه غذاهایی مقدار نمک و روغن زیاد است؟

- انواع سس‌ها از قبیل کچاپ، سس سویا و سس سالاد
- سیب‌زمینی سرخ کرده، چیپس سیب‌زمینی
- میان‌وعده‌هایی نظیر چوب‌شور، ذرت بوداده، بادام‌زمینی و پفک
- انواع ترشی‌های آماده و شورجات (مثل خیارشور و کلم شور)
- انواع پودرهای سوپ آماده
- غذاهای فرایند شده و آماده از قبیل همبرگر، سوسیس و کالباس، ماهی دودی و غذاهای کنسروی
- غذاهای سرخ شده
- کره و مارگارین
- گوشت‌های پرچرب
- شیر و ماست پرچرب و ماست‌های خامه‌ای
- پنیرهای پر نمک، پنیرهای خامه‌ای

چگونه می‌توانید مقدار نمک در یافتی را کاهش دهید؟

- در هنگام غذا خوردن از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های تغذیه‌یی را مطالعه کرده و غذاهایی را انتخاب کنید که مقدار سدیم کمتری دارند.
- مواد غذایی را انتخاب کنید که بدون سدیم هستند یا مقدار سدیم موجود در آن‌ها خیلی کم است.
- پس از مشورت با متخصص تغذیه، از جایگزین‌های نمک در تهیه‌ی غذا استفاده کنید.
- ادویه‌جاتی را استفاده کنید که در تهیه‌ی آن‌ها از نمک استفاده نشده است.

برای کنترل فشار خون چه نکاتی را باید رعایت کنید؟

- از غذاهای متنوع استفاده کنید. به عبارت دیگر روزانه از مواد غذایی موجود در ۵ گروه اصلی غذایی (نان و غلات، میوه‌ها، سبزیجات، شیر و لبنیات، گوشت، حبوبات و تخم مرغ) به مقدار توصیه شده مصرف کنید.
- از غذاهای سرشار از فیبر نظیر نان و ماکارونی تهیه شده از غلات کامل، میوه‌ها و سبزیجات تازه استفاده کنید.
- نان‌هایی را مصرف کنید که در تهیه آن‌ها جوش شیرین به کار نرفته است.
- مصرف غذاهای کنسروی و غذاهای آماده که در خارج از منزل تهیه می‌شوند را محدود کنید.
- روزانه از سبزی‌ها و میوه‌ها به مقدار بیشتری استفاده کنید.
- برای بهبود طعم غذا به جای نمک از انواع سبزی‌جات معطر و تازه، سیر، آب لیمو و آب نارنج استفاده کنید.
- از غذاهای سرخ شده، گوشت‌های پرچرب، کیک‌ها، کلوچه‌ها و شیرینی خامه‌ای که چربی بالا دارند دوری کنید.
- روغن‌های گیاهی (کائولا، روغن زیتون و...) را بجای روغن‌های حیوانی انتخاب نمایید.


الهام احرام پوش، دکتر پریسا ترابی - دفتر بهبود تغذیه جامعه





دانشگاه علوم پزشکی مشهد
معاونت بهداشت
گروه بهبود تغذیه جامعه


هر یک واحد از این گروه برابر است با:

شیر (ترجیحاً کم چرب) ← یک لیوان = 

یا

ماست کم چرب (کمتر از ۲/۵٪ چربی) ← یک لیوان = 


یا

پنیر (کم نمک و کم چرب) ← ۴۵-۶۰ گرم =  =  = 

یا

کَشک ← یک چهارم لیوان = 

یا

دوغ ← ۱/۵ لیوان = 

گروه شیر و فرآورده ها

(مقدار توصیه شده: ۲-۳ واحد در روز)





سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از ۲ میلی‌گرم در روز (معادل حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین‌تر (۲-۱۵ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف سدیم معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است که باید بر پایه میزان نیاز کودکان به انرژی تنظیم شود.

نکاتی درباره پتاسیم:

منابع غذایی پتاسیم عبارتند از: حبوبات مانند لوبیا و نخود (تقریباً معادل ۱۳ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، مغزها مانند گردو، فندق، پسته و بادام و... (تقریباً معادل ۶۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، سبزیجات مانند اسفناج، هویج و جعفری (تقریباً معادل ۵۵۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، میوه‌هایی مانند موز و خرما (تقریباً معادل ۳۰۰ میلی‌گرم پتاسیم در هر ۱۰۰ گرم ماده).

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می‌باشد. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری‌های قلبی و سکتته است، افزایش می‌یابد. در حال حاضر مصرف سدیم در جهان در حال افزایش و مصرف پتاسیم در حال کاهش است. سدیم بطور طبیعی در انواع غذاها یافت می‌شود. بطور مثال در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم‌مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت‌های فرآوری شده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک‌هایی مانند چیپس، پفک و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی‌ها و سس‌ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی‌گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده). علاوه بر کاهش دریافت سدیم، باید پتاسیم دریافتی که به طور طبیعی با مصرف سبزی‌ها و میوه‌ها تامین می‌شود، افزایش یابد.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می‌دهد. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک‌های خوراکی تولید می‌شود که از پتاسیم بجای 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.



مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟

• فشار خون بالا، سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک طعام است.

برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری‌های قلبی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟

- 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 بسته‌بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی‌های تازه و معطر؛ سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده‌های غلات حجیم شده (پفک، چاکلز 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 موثر 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.

نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟

- نمک تصفیه نمکی است که ناخالصی‌های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی‌های محلول مانند آهنک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.
- نمک خوراکی باید 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.
- نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یکسال) 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.
- 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.
- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته‌بندی نمک‌ها توجه نمایید.
- دقت کنید که عبارت «نمک ید دار تصفیه شده» بر روی بسته‌بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «صادراتی صنعتی» و یا «نمک دریا» خودداری نمایید.
- نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.



دکتر پریسا ترابی - دفتر بهبود تغذیه جامعه



مصرف نمک را محدود کنید:

برای تامین بدن فقط از نمک پیدار تهیه شده و آن هم به مقدار کم استفاده کنید.

به صودها و سبزیهایی که به صورت خام خورده می شود (مثل گوجه سبز، خیار، گوجه فرنگی و ...) نمک نزنید.

مصرف زیاد نمک خطر فشار خون بالا، سرطان معده و پوکی استخوان را افزایش می دهد.

از انواع مغز دانه و آجیل های بدون نمک و بو نمانده مصرف کنید.

غذای کم نمک بخورند و سر سفره بر روی غذا نمک نزنید.

مصرف غذاهای شور مانند انواع پنسکه، چیپس، چوب شور را کاهش دهید.

نمک پیدار تهیه شده باید در ظروف درب دار تیره رنگ و دور از نور نگهداری شود.

شیر و لبنیات را روزانه مصرف کنید:

هر روز شیر، ماست و پنیر بخورید.

از انواع لبنیات (ماست، پنیر، دوغ و کشک) کم نمک مصرف کنید.

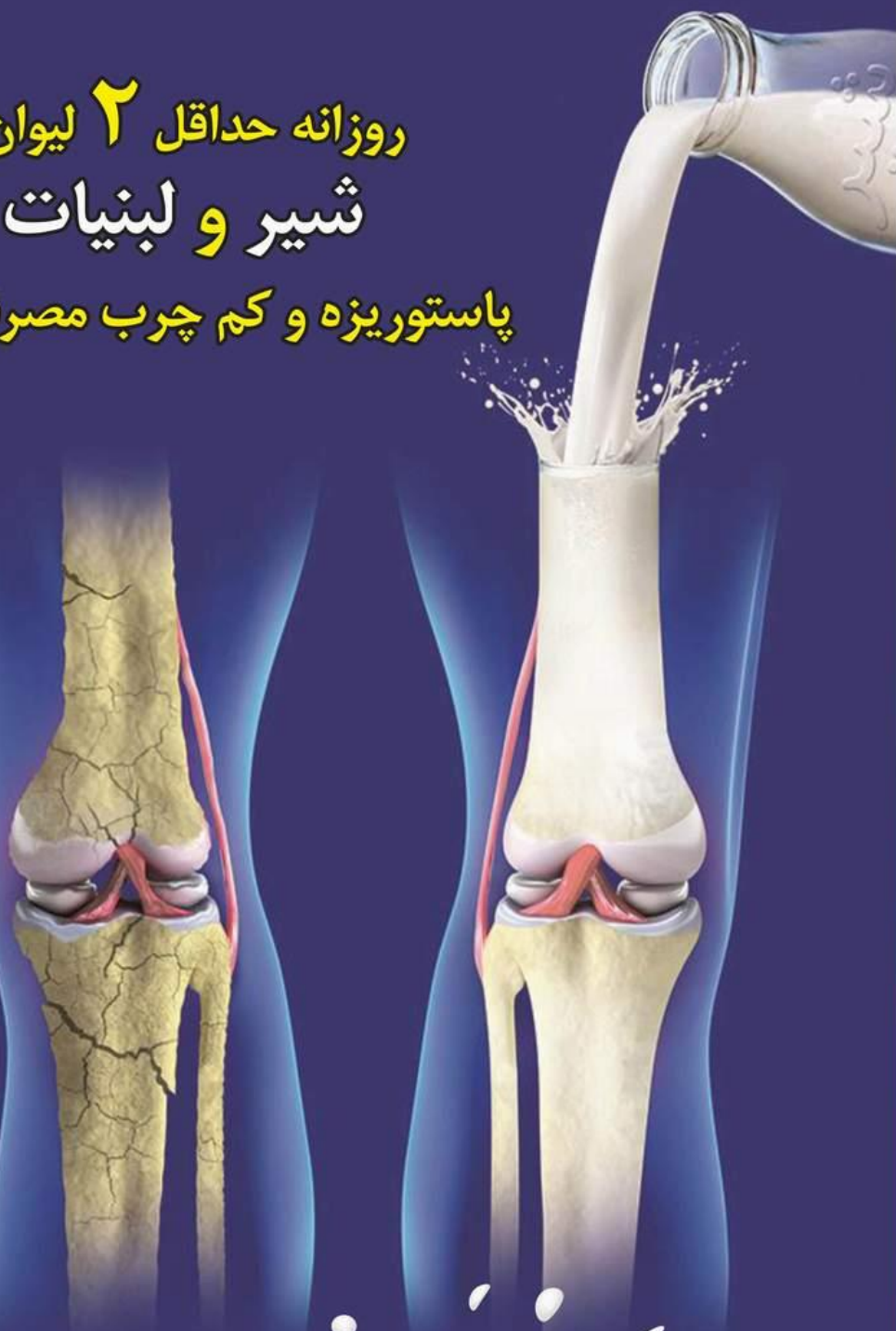
مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) برای تامین کلسیم، رشد قدی و استخوانی و پیشگیری از پوکی استخوان ضروری است.

از لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) پاستوریزه استفاده کنید.

مصرف روزانه لبنیات (شیر، ماست، پنیر، دوغ و کشک) را افزایش دهید.

شیر، ماست و پنیر خود را از نوع کم چرب انتخاب کنید که دچار چاقی، یسالا رفتن چربی خون و بیماری های قلبی عروقی نشوید.

روزانه حداقل ۲ لیوان
شیر و لبنیات
پاستوریزه و کم چرب مصرف کنیم



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان زنجان
معاونت بهداشت

