

## آنچه که باید درباره نمک بدانیم

(بسیج ملی کاهش مصرف نمک - یکم دیماه لغایت پانزدهم بهمن ماه)

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم گفته می شود، کلرور سدیم به صورت بلورهای سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً از کلرور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود 3-5 گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است..

## مصرف نمک در ایران

ایران یکی از پر مصرف ترین کشورهاست که میانگین روزانه مصرف نمک مردمانش 3 برابر استاندارد جهانی است.

طبق نظر محققان میزان مصرف نمک در ایران حدود 10 تا 15 گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف نمک (5 گرم) است.

سرانه مصرف نمک در یک سال توسط ایرانی ها، شش کیلوگرم است؛ در حالی که در جهان سه کیلو نمک می خورند.

به طور کلی 87 درصد کشورها بیشتر از 3 گرم در روز نمک مصرف می کنند و فقط 6 کشور پیشرفته دنیا هستند که با اجرای برنامه های جهانی کاهش مصرف نمک، حد پایین تعیین شده توسط WHO را مصرف می کنند.

**! ما دو برابر استانداردهای جهانی غذایمان را شور می کنیم!**

**• نمک عامل افزایش فشار خون**

مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است.

امروزه با توجه به شیوع بالای بیماری های قلبی و عروقی و پرفشاری خون مصرف زیاد نمک به عنوان یکی از مهم ترین عوامل خطر در بروز این بیماری ها شناخته شده است.

آمارها نشان می دهد که از هر 800 مورد مرگ و میر در کشور 300 مورد آن ناشی از بیماری های قلبی و عروقی بوده می باشد.

تحقیقات نشان می دهد که شیوع فشار خون بالا در کشورهایی که دریافت بالای نمک دارند بیشتر است و هر قدر میزان نمک مصرفی روزانه در جوامع کمتر باشد به همان نسبت شیوع فشار خون بالا کاهش می یابد.

- سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است که میزان مصرف سدیم در بالغین باید کمتر از 2300 میلی گرم در روز (معادل حدود 5 گرم نمک) باشد.
- کاهش مصرف نمک تنها به بزرگسالان توصیه نمی شود . بلکه با توجه به این امر که ذائقه هر فرد از دوران کودکی شکل می گیرد، تلاش خانواده در جهت ذائقه سازی سالم در کودکان از اهمیت بسزایی برخوردار است.
- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید
- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.
- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پر نمک مصرف کرده اند شانس افزایش فشار خون بیشتر است
- انواع محصولات غذایی مثل سوسیس، کالباس، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع پفک و انواع سس ها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.

بررسی‌های انجام شده مشخص کرده در صورتی که افراد تنها 3 گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهند، حدود 50 درصد از بیماری‌های قلبی عروقی کاهش خواهد یافت.

### • نمک یک مانع بزرگ برای داشتن اسکلت محکم!

- حدود نیمی از زنان مسن تر از 45 سال و 90 درصد زنان مسن تر از 75 سال به بیماری پوکی استخوان مبتلا می شوند.
- کاهش تراکم توده ی استخوان به دنبال دریافت زیاد نمک در زنان یائسه بیشتر از سایر زنان می باشد .
- مردان مسن نیز به پوکی استخوان مبتلا می شوند که البته میزان ابتلای آنان کمتر از زنان است .
- به طور تقریبی از هر سه زن یک نفر و از هر دوازده مرد یک نفر به پوکی استخوان مبتلا می شوند.
- پوکی استخوان بیماری است که با کم شدن توده ی استخوان و نابودی ساختمان بافت استخوان توصیف میشود، که منجر به شکستگی استخوان و افزایش خطر شکستگی لگن، ستون فقرات و مچ دست میشود.
- در پوکی استخوان، استخوان ضعیف شده و با کوچکترین ضربه دچار شکستگی شود.
- پوکی استخوان باعث کاهش کیفیت زندگی و برای برخی باعث معلولیت دائمی می گردد
- از دست دادن استخوان ها به طور خاموش و بی سر و صدا اتفاق می افتد و اغلب هیچ علامتی تا زمان رخ دادن شکستگی وجود ندارد
- دریافت زیاد نمک و سدیم و مصرف غذا و تنقلات شور و پر نمک سبب کاهش باز جذب کلسیم از کلیه شده و دفع ادارای آن را افزایش می دهد که خود عامل مهمی در کاهش تراکم استخوانی و پوکی استخوان است.

مصرف بیش از 5گرم نمک در روز بر تراکم استخوان اثر منفی واضحی دارد.

## ❖ سرطان معده ارمغان مصرف زیاد نمک

- سرطان معده چهارمین سرطان رایج در جهان است
- دومین سرطان کشنده در ژاپن سرطان معده می باشد زیرا در این کشور مصرف غذا های شور و دودی بسیار رایج است
- مصرف بالای نمک می تواند مخاط معده را تخریب کند و این اتفاق یکی از راه های افزایش خطر سرطان معده است.
- مطالعات نشان می دهد مصرف مواد غذایی که میزان قابل توجهی از نمک را وارد بدن ما می کنند، می تواند شانس ابتلا به سرطان معده را در جامعه افزایش دهد.
- همیشه مصرف بالای نمک به معنی شور کردن غذاها نیست، بلکه درصد بالایی از نمکی که روزانه مصرف می کنیم، نمک پنهان است که در درون مواد غذایی گوناگون وجود دارد.
- نان، انواع گوشت های فرآوری شده مانند همبرگر، کالباس، گوشت و ماهی نمک سود شده و همچنین خیار شور، پنیر، خشکبار بوداده نمک بالایی دارند.
- توصیه شده است که مصرف روزانه نمک کمتر از 5 گرم یعنی معادل یک قاشق چایخوری باشد.

بر اساس مطالعات افزایش سرطان در کسانی مشاهده شد که روزانه 12 تا 15 گرم نمک مصرف می نمودند.

## اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان:

- عادات غذایی در دوران کودکی به ویژه سنین 5-2 سالگی شکل می گیرد و با توجه به اینکه سلیقه های غذایی در این دوران پایه گذاری شده و تا سال ها پایدار می ماند ، بنابراین عادات غذایی سالم را باید از دوران کودکی پایه ریزی نمود.

- یکی از راههای کنترل و پیشگیری از فشار خون بالا در کودکان، کاهش دریافت نمک مصرفی آنهاست .
- نمک از طرق مختلف مانند مراحل تهیه و پخت غذا، مصرف انواع سوپهای آماده، انواع شورها، ترشی ها و کنسروها، مصرف سوسیس، کالباس و همبرگر و تنقلات شور مانند چیپس و پفک دریافت میشود .
- یکی از مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. با کاهش مصرف نمک، ذائقه به غذای کم نمک عادت می کند.
- محیط خانواده (خواهر و برادران بزرگتر، عادات و رفتار غذایی والدین، محیط صرف غذا)، مسائل اجتماعی ( اشتغال مادران، صرف حداقل یک وعده غذا یا بیشتر در مهد کودک، مدرسه، استفاده از غذاهای آماده و...) و پیام های رسانه ها به ویژه تبلیغات تلویزیونی نقش مهمی در دریافت و عادات غذایی کودکان دارند.
- برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک معادل میزان توصیه شده برای بزرگسالان است ( حداکثر 5 گرم در روز) و بهتر است از نمک ید دار تصفیه شده استفاده شود .
- ید یکی از مواد مغذی ضروری برای رشد و تکامل کودکان است. به طوری که کمبود آن موجب کاهش بهره هوشی و قدرت یادگیری دانش آموزان می شود.

### تغذیه کودکان زیر یک سال:

- استفاده از آب لیموترش تازه یا آب نارنج تازه به مقدار خیلی کم در آخرین لحظات پخت غذای کمکی
- استفاده نکردن از نمک در تهیه، پخت و هنگام مصرف غذای کودک

### تغذیه کودکان بالای یک سال:

- کاهش مصرف نمک در هنگام پخت غذا
- خودداری از گذاشتن نمکدان در سفره
- استفاده از سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع؛ مرزه؛ ترخون؛ ریحان و ... ) یا سیر، پیاز، لیموترش تازه و آب نارنج برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک

- اصلاح عادات غذایی والدین و مربیان مهدهای کودک ( کاهش مصرف نمک غذا در هنگام پخت یا مصرف غذا
- کاهش مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها ( پیتزا ، همبرگر ، سوپیس و کالباس و...) در برنامه غذایی کودکان
- کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی در برنامه غذایی روزانه
- کاهش مصرف انواع شورها و ترشیهها در برنامه غذایی روزانه
- خودداری از مصرف تنقلات شور (پفک ، چیپس ، چوب شور ، وسایر تنقلات کم ارزش غذایی و شور) در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از ذرت و حبوبات بو داده خانگی کم نمک مانند عدس برشته شده کم نمک، مغزها مانند گردو، فندق، بادام به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از انواع میوه های تازه یا آب میوه های طبیعی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از انواع میوه های خشک مثل خرما، توت، برگه ها و انجیر به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از نان و تخم مرغ و گوجه فرنگی به عنوان میان وعده در برنامه غذایی روزانه
- استفاده از پنیر و دوغ کم نمک در برنامه غذایی روزانه کودکان

### میان وعده مناسب برای کودکان :

استفاده از انجیر خشک، توت خشک، نخودچی، کشمش، انواع مغزهای بو نداده و بدون نمک، برگه زردآلو و انواع میوه ها نظیر سیب، پرتقال، نارنگی، هلو، زردآلو، لیمو شیرین و ... سبزیجاتی نظیر هویج، کاهو، خیار و ساندویچ هایی مانند نان و پنیر و سبزی، انواع کوکو و کتلت، نان و حلوا شکر، نان و پنیر و خرما، می تواند به عنوان میان وعده در برنامه غذایی دانش آموزان قرار گیرد.

### توصیه به والدین :

والدین باید دانش آموزان را به مصرف تنقلات سنتی مثل نخودچی و کشمش، گردو، بادام، پسته (از انواع بو نداده و بدون نمک)، گندم برشته، برنجک، عدس برشته شده، توت خشک، انجیر خشک و برگه ها تشویق کنند و سر سفره بجای نوشابه های گازدار برای افراد خانواده از دوغ کم نمک وبدون گاز استفاده کنند.

مصرف چیپس و پفک بخصوص قبل از وعده های غذایی بدلیل ایجاد سیری کاذب دانش آموزان را از خوردن غذاهای اصلی که باید مواد مغذی موردنیاز رشد را تامین کند، باز می دارد. از سوی دیگر نمک موجود در آن ذائقه را به خوردن غذاهای شور عادت می دهد. مطالعات انجام شده رابطه بین مصرف نمک و افزایش فشارخون در دوران بزرگسالی را به اثبات رسانده است

## چگونه میزان نمک مصرفی خود را کنترل کنیم؟

- هنگام طبخ غذا ، مقدار نمک کمتری اضافه کنید.
- سرسفره 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 گونه مواد غذایی را محدود کنید.
- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.
- مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش.
- دهید جوش شیرین که برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است. بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.
- تاریخ مصرف نمک و پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت نمایید.

در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد 2/5 ضرب کنید.

