

مضرات نمک و عواقب مصرف بیش از اندازه آن

**کاهش مصرف نمک، سریعاً باعث کاهش فشار خون  
بالا می شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف  
شود، فرد با افزایش سن دچار فشار خون بالا  
نخواهد شد.**

# نمک چه نقشی در بدن دارد؟

**نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال و استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.**

# چه مقدار نمک بخوریم؟

**در حال حاضر مصرف نمک که بویژه در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالا است. طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی، حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک پنج گرم است. این درحالیست که میزان مصرف نمک در کشور ۲ تا ۳ برابر این مقدار برآورد شده است. نمک دریافتی شامل نمک نمکدان، نمک موجود در مواد غذایی و نمک اضافه شده به غذا در زمان طبخ است.**

مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه

عوارضی را به دنبال دارد؟

**در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود ، کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می شود. اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع، نمک اضافی**

**موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می شود.**

**مصرف زیاد نمک و غذاهای شور از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماری های قلبی – عروقی به ویژه در افرادی که سابقه این بیماری ها را در خود یا خانواده دارند، می شود. طبق تحقیقات مشخص شده است که دریافت زیاد نمک علاوه بر افزایش فشار خون، اثرات مضر دیگری نظیر سکته قلبی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم و ... نیز بر سلامت دارند.**

مصرف زیاد نمک و سکنه های قلبی

**مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکنه قلبی در جامعه مرتبط است. علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشار خون می شود، به نظر می رسد به طور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکنه قلبی نیز می شود.**

ارتباط مصرف زیاد نمک و پوکی استخوان

**نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها جدا می کند و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن و پوکی استخوان می شود، در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند. برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک باید کاهش یابد.**

# نمک و سرطان معده

**کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد. در مطالعه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده آشکار شده است. در مناطقی که مردم نمک کم مصرف می کنند، شیوع سرطان معده کمتر است.**



# مصرف زیاد نمک و آسم

**مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، به طور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم تر می کند. مطالعات متعدد نشان داده اند که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری موثر و مفید است.**

# نگهداری مایعات بدن

**مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود.  
کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود ۲ لیتر از مایعات بدن  
(2کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می دهد. در بسیاری از زنان که  
دچار ورم قوزک پا و تنگ شدن انگشت در دست شان هستند، با کاهش  
مصرف نمک در غذای خود، ورم بسیار کاهش می یابد.**

مهم ترین منابع دریافت نمک در رژیم غذایی

کدام ها هستند؟

- ❖ نمک آشپزخانه و سفره که زمان طبخ یا سر سفره به غذا اضافه می شود.
- ❖ انواع غذاهای آماده مانند سوسیس، کالباس، همبرگر و انواع کنسروها مانند کنسرو خورش ها، کنسرو سبزیجات و .....
- ❖ انواع تنقلات شور مانند چیپس، چوب شور و لبنیات شور مانند پنیر، دوغ و کشک
- ❖ انواع شور و ترشی
- ❖ آجیل و مغز دانه های شور (پسته، بادام، فندق، گردو و ...)

برای پیشگیری از افزایش فشار خون و بیماری های قلبی  
به چه نکاتی باید توجه کرد؟

❖ میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.

❖ برای اجتناب از مصرف بی رویه 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.

❖ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنید.

❖ مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس و ... را کاهش دهید.

❖ جوش شیرین که ممکن است برای ور آمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره 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.