



کاهش مصرف نمک با نشانگرهای رنگی تغذیه

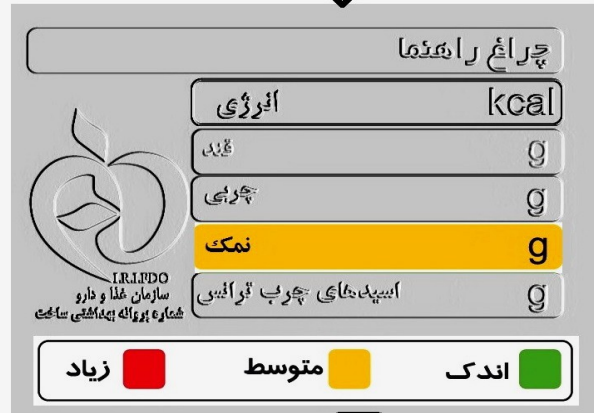
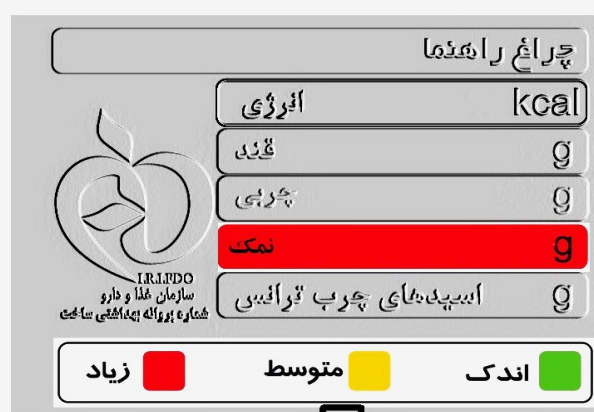


معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی دانشگاه تبریز

آدرس: تبریز- میدان راه آهن، جاده سنتو، روبه روی پارک شنبه غازان

تلفن: ۰۴۱-۳۴۴۲۱۹۲۴

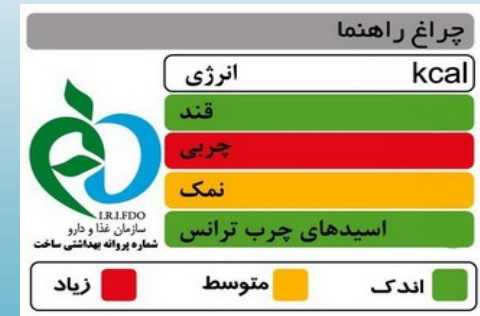
<http://fda.tbzmed.ac.ir>



تجربه کشور های موفق نشان می دهد که یک روش ضروری و موثر برای کاهش مصرف نمک این است که محتوای نمک را اعلام کند تا مصرف کنندگان بتوانند هنگام خرید مواد غذایی بر اساس مقدار نمک آن تصمیم درست بگیرند.

در کشورهای مختلف، روش های مختلف برای برچسب گذاری محصولات غذایی استفاده می شود، موثر ترین روش استفاده از چراغ راهنما (نشانگر رنگی) است.

برچسب های چراغ راهنمای تغذیه ای میزان کالری موجود در هر سهم از محصول و اطلاعات مرتبط با میزان نمک، قند، چربی کل و اسیدهای چرب ترانس را با توجه به میزان ممدوده تغذیه ای آنها با رنگهای قرمز (زیاد)، نارنجی (متوسط) و سبز (اندک) نشان می دهد.



اهمیت کاهش مصرف نمک در سلامت کودکان

یکی از مهمترین دلایل مصرف زیاد نمک، عادت به طعم شور است. با کاهش مصرف نمک، ذائقه به غذای کم نمک عادت می کند.

برای کودکان حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک کمتر از ۳ گرم در روز است و بهتر است همین مقدار از نمک پدیدار تصفیه شده باشد.

توصیه هایی برای کاهش مصرف نمک در کودکان بالاتر از یکسال:

غذای خانواده را با نمک کم تهیه کنید.

از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری کنید.

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 استفاده کنید.

مصرف سوپ های آماده، سس ها و محصولات فرآیند شده مثل فست فودها (پیتزا، همبرگر، سوسیس و کالباس و...) را در برنامه غذایی کودکان به حداقل برسانید.

از غذاهای کنسرو شده مانند تن ماهی در برنامه غذایی روزانه استفاده کنید.

مصرف انواع شورها و ترشپها را در برنامه غذایی روزانه کاهش دهید.

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 فراورده های غلات حجیم شده و انواع سس ها حاوی مقادیر زیادی نمک هستند.

بررسی های انجام شده مشخص کرده در صورتی که افراد تنها ۳ گرم از مصرف روزانه نمک خود را کاهش دهند، حدود ۵۰ درصد از بیماری های قلبی عروقی کاهش خواهد یافت.

یکی از دلایل پوکی استخوان مصرف زیاد نمک است.

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.

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.

نمک طعام محصولی است متبلور، شور مزه و بدون بو که عمدتاً از کلرور سدیم تشکیل شده است. نمک به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز (نصف قاشق مرباخوری) مورد نیاز است.

ایران یکی از پر مصرف ترین کشورهاست که میانگین روزانه مصرف نمک مردمانش ۲-۳ برابر استاندارد جهانی است.

طبق نظر محققان میزان مصرف نمک در ایران حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است که این میزان بسیار بیشتر از حد استاندارد مصرف

نمک (۵ گرم) است.

مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل فشارخون بالا 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.

تحقیقات نشان می دهد که شیوع فشار خون بالا در کشورهای 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.

