

بسمه تعالی

تبلیغاتی هستند، بهتر است با تغییر عادات غذایی و استفاده از چاشنی های جایگزین نمک، به طعم بهتر غذاها و البته سلامتی خود کمک کنید.

باسم سفید بیشتر آشنا شوید!

تهیه و تنظیم: حسن سعیدی



شبکه بهداشت و درمان شهرستان گرمه

سدیم، کاهش میزان نمک مصرفی و همچنین مصرف سبزیجات تازه می تواند میزان سدیم را در بدن به حد تعادل برساند.

نمک دریایی، جایگزینی سالم نیست

شاید اکثریت افراد تصور کنند که نمک دریایی به خاطر سدیم کمتر برای سلامتی مفیدتر است. اما به گفته دکتر بایتانه، واقعیت این است که ترکیب شیمیایی نمک طعام و نمک دریایی یکسان است. هر دو نمک حاوی مقدار مشخصی سدیم هستند و در هر قاشق چایخوری از هر کدام، مقدار مساوی از سدیم (2300 میلی گرم) یافت می شود.

اما تفاوت اصلی در نحوه تولید این دو نوع نمک است. دکتر بایتانه توضیح می دهد که نمک دریایی از آب های شور دریا استخراج می شود. آب را تبخیر کرده و نمک را برداشت می کنند. این درحالی است که نمک طعام اغلب از استخراج و تصفیه منابع زیرزمینی نمک به دست می آید.

خود را به غذاهای کم نمک عادت دهید

اضافه کردن طعم دهنده های طبیعی که جایگزین های خوبی برای نمک هستند، راهی آسان برای کاهش مصرف نمک است. دکتر پاملا شنفلد، متخصص تغذیه می گوید بسیاری از گیاهان سالم مانند رزماری، آویشن، فلفل سیاه و پونه کوهی دارای میزان فوق العاده ای آنتی اکسیدان و البته خواص مفید بسیار هستند که جایگزین هایی مناسب برای نمک به حساب می آیند.

به هنگام خرید نمک جانب احتیاط را رعایت کنید

دکتر هلی هرینگتون متخصص تغذیه از شیکاگو، در خصوص خرید و مصرف نمک هایی که تحت عنوان نمک سالم و دارای آنتی اکسیدان و ویتامین های اضافی، در مراکز فروش عرضه می شوند هشدار داده و توصیه می کند به جای مصرف نمک هایی که دارای این عناوین



مقدمه

این روزها نمک در همه غذاهای ما دیده می شود. غذاهای آماده، فست فود ها و تنقلاتی که مصرف می کنیم، همه حاوی مقادیر زیادی نمک در خود هستند؛ و نمک، یکی از منابع اصلی سدیم. تخمین زده می شود که هر فرد، روزانه نزدیک به 3500 میلی گرم سدیم مصرف می کند. البته گفته می شود اگر شما در معرض بیماری های قلبی و فشار خون هستید، بهتر است این میزان را به 1500 تا 2300 میلی گرم در روز کاهش دهید. اما برای این کار، قدم نخست، افزایش آگاهی ها و فراموش کردن برخی تصورات غلط در خصوص نمک است.



بدن به نمک کمتری نسبت به آنچه تصور می کنید نیازمند است



هر چند که مصرف نمک کافی برای دریافت سدیم در بدن، ساده به نظر می رسد، اما این یعنی چه میزان نمک؟ دکتر آلیسون مَسی، متخصص تغذیه در مرکز پزشکی بالتیمور می گوید: یک قاشق چایخوری نمک حاوی 2300 میلی گرم سدیم است.

با توجه به این نکته، به توصیه دکتر آلیسون، افراد بالای 51 سال که به **دیابت، فشار خون** یا بیماری های کلیوی مزمن دچارند، بهتر است به منظور کم کردن خطرات ناشی از مصرف نمک اضافه، میزان مصرف روزانه خود را به نصف قاشق چایخوری و حتی کمتر از آن، کاهش دهند.

نمک همه جا در کمین است

میزان سدیم مصرفی در طول روز، بیش از چیزی است که تصور می کنید. دکتر آلیسون در این باره می گوید: با بررسی مواد غذایی مصرفی بیماران مختلف، متوجه وجود منابع آشکار سدیم در آنها شدیم. مواد غذایی منجمد، غذاهای میان وعده، گوشت، سوپ کنسرو شده و پنیر، تنها برخی از این غذاها هستند که در خود سدیم اضافه دارند.

برای مثال در نصف فنجان سس ماکارونی، نزدیک به 900 میلی گرم سدیم وجود دارد. همچنین برخی چاشنی ها مانند سس گوجه فرنگی، حاوی 190 میلی گرم سدیم در هر قاشق غذاخوری هستند. پس اگر در طول روز چنین موادی را به میزان زیاد مصرف می کنید، بهتر است حداقل در مصرف نمک خالص، وسواس بیشتری به خرج دهید.

نمک یکی از عوامل اصلی مشکلات قلبی است

اغلب مردم از تاثیر سدیم بر افزایش میزان فشار خون، آگاهند. اما یک رژیم غذایی با میزان زیاد نمک در غذاها، می تواند منجر به تشدید مشکل و خطرات بعدی شود. به گفته دکتر رانیا باتاینه، کارشناس تغذیه، یک رژیم پُر از سدیم، می تواند منجر به از دست دادن بیشتر آب توسط **کلیه ها** شود و این مساله افزایش پمپاژ خون را توسط قلب منجر شده و بدین ترتیب فشاری که به قلب می آید لحظه به لحظه بیشتر می شود. چنانچه خود شما یا برخی از افراد خانوادتان سابقه مشکلات قلبی داشته اند، بهتر است در مصرف نمک محتاط تر عمل کنید.

نمک می تواند به سیستم عصبی آسیب برساند

مقدار کافی سدیم برای سلامت سیستم عصبی ضروری است. دکتر رانیا نقش سدیم را در عملکرد صحیح سیستم عصبی حیاتی می داند. ارسال اطلاعات از مغز به سایر اندام ها وابسته به سدیم است و میزان متعادل سدیم و پتاسیم در بدن، ضروری است. اما سدیم اضافی می تواند منجر به اختلال در عملکرد سیستم عصبی شود. وجود سدیم بیش از حد در بدن، می تواند برای سیستم اعصاب، خطرات جدی به همراه داشته باشد.

نتایج مطالعات انجام شده بر روی دوازده هزار فرد بزرگسال نشان داده است که میزان متعادل سدیم و پتاسیم در بدن می تواند خطر ابتلا به برخی بیماری ها را کاهش دهد. و کاهش مصرف برخی مواد غنی از