

نمک کمتر زندگی سالم تر

شهرنشینی، استفاده از وسائل مدرن که فعالیت های فیزیکی را در طول روز کاهش می دهند. استفاده از کامپیوتر و تلویزیون و بطور خلاصه ماشینی شدن، تحرک انسانها را در دهه های اخیر کاهش داده است. با تغییر در شیوه زندگی افراد تحرک کمتر، تغذیه بیشتر شانس ابتلا به بیماری های غیرواگیر مانند فشارخون بالا، بیماری های قلبی - عروقی، دیابت و سرطان روز به روز افزایش یافته است.

بیماری فشارخون بالا نه تنها خود یک بیماری محسوب می شود بلکه بدلیل ایجاد تغییرات در دیواره سرخرگ ها زمینه ساز بیماری های قلبی - عروقی، سکته های مغزی، نارسایی کلیه و عوارض غیر قابل برگشت چشمی می شود. نوع رژیم غذایی به خصوص میزان مصرف نمک یکی از علل اصلی ابتلا به این بیماری به شمار می رود. 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. رژیم غذایی پر نمک عامل ابتلا به سرطان معده و پوکی استخوان نیز به شمار می رود.

بنا به توصیه سازمان جهانی بهداشت، میزان دریافت نمک از همه منابع غذایی باید حداکثر ۵ گرم در روز (معادل یک قاشق چایخوری) باشد. این در حالیست که متوسط مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ گرم در روز است. باید توجه داشت که 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. مصرف زیاد غذاها و تنقلات حاوی نمک زیاد در کودکان سبب گرایش آنها به مصرف نمک بیشتر و افزایش احتمال ابتلا به فشارخون در بزرگسالی می شود. انواع محصولات غذایی مثل سوسیس، کالباس، کنسروها، خیارشور، تنقلات شور مثل چیپس و انواع پفک حاوی مقادیر زیادی نمک هستند. گرایش روزافزون به مصرف غذاهای آماده زمینه را برای بروز فشار خون بالا فراهم می کند. بنابراین صنایع غذایی با کاهش میزان نمک در محصولات خود کمک بزرگی به افراد جامعه در جهت کاهش میانگین نمک مصرفی خود ایفا می کنند.

۱. هنگام طبخ غذا، مقدار نمک کمتری اضافه کنید.
۲. سرسفره از نمکدان استفاده نکنید.
۳. 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.
۴. 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.
۵. مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس را کاهش دهید.

۶. جوش شیرین که برای ورآمدن 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.

۷. به تاریخ مصرف نمک و پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی

نمک دقت نمایید.

برخی از پژوهش ها نشان داده است بین مصرف زیاد نمک با طاسی سر، بد خوابی و بی خوابی ارتباط وجود

دارد.