



چرا باید مصرف نمک را کم کنیم؟



تهیه کننده : فهیمه ادریسی

کارشناس ارشد تغذیه

تاریخ تهیه : تابستان ۹۸

تاریخ بازبینی سوم : پاییز ۱۴۰۱

Edup-pam-27-02

سرب، جیوه، آرسنیک (عامل ایجاد سرطان) است و می تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه ها و ریه ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود.

نشانی: شیراز-بلوار چمران-جنب بیمارستان چمران-بیمارستان حاج محمد اسماعیل امتیاز و مرکز فوریتهای جراحی شهید رجایی
شماره تلفن جهت پاسخگویی به سوالات: ۳۶۳۶۴۰۰۱
سایت: WWW.rajaeehosp.ac.ir، لینک راهنمای مراجعین
منبع:

Krause'S food , nutrition and diet therapy. 2017

با آرزوی سلامتی و تندرستی



با استفاده از نرم افزار بارکد خوان از طریق تلفن همراه می توانید فایل متنی پمفلت را دانلود نمایید

۵

- ♦ کاهش مصرف غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده.
- ♦ استفاده از سبزی های تازه و معطر، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و غیره جهت طعم دادن به غذا.
- ♦ کاهش مصرف غذاهای شور مانند آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده مانند چیپس
- ♦ کاهش مصرف مواد غذایی دارای جوش شیرین (به دلیل دارا بودن مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک)

چرا باید نمک تصفیه شده یددار مصرف کنیم؟

- نمک تصفیه نمکی است کاملاً بهداشتی که ناخالصی های آن حذف شده است.
- نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا، میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.
- مصرف طولانی مدت نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی جذب آهن در بدن می شود.
- نمک دریا دارای انواع ناخالصی از جمله مواد نامحلول مانند شن، ماسه، مواد محلول سخت از جمله کلسیم و منیزیم و فلزات سنگین مانند

۴

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.

عوارض مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چیست؟



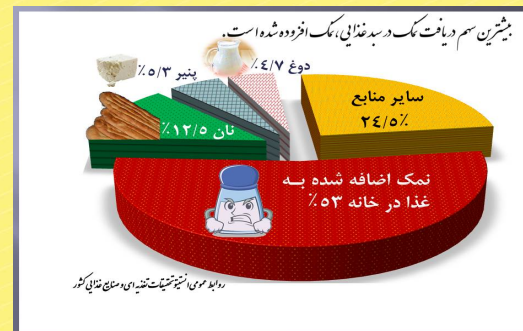
مهم ترین منابع دریافت نمک کدام هستند؟

* نمک 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)



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.



راهکارهای کاهش مصرف نمک چیست؟

- ♦ کاهش میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید.
- ♦ برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک، بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.