نمک

نمک طعام یا سدیم کلراید

نمک طعام محصولی است متبلور، شورمزه و بدون بو که عمدتا از کلر و سدیم تشکیل شده است. افراد سالم روزانه می توانند حدود ۳-۵ گرم (یک قاشق مرباخوری) نمک مصرف کنند. نمک یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن، انتقال پیام های عصبی و عملکرد عضلانی است. این ماده به مقدار محدود مورد نیاز بوده و مصرف متعادل آن لازم است. به طور مثال در هنگام اسهال، استفراغ، فعالیت شدید بدنی و در هوای گرم با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته بدن را جبران کرد.

انواع نمک

۱- نمک تصفیه شده ید دار

۲-نمک دریا

۳-سنگ نمک

۴-نمک صورتی هیمالیا

* توجه شود که بجز نمک تصفیه شده یددار نمک های دیگر مناسب مصرف نمی باشند زیرا حاوی فلزات سنگینی مانند **سرب**، **جیوه** ، **آرسنیک** و دیگر ناخالصی هایی مانند **گچ** و **آهک** می باشند، بنابر این مصرف این نمک ها پیامدهای زیانبار بهداشتی و غیر قابل جبرانی خواهد داشت.

چرا ید و نمک یدار مهم است؟

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون های تیروئیدی، رشد و نمو مغز انسان بوده و کمبود آن عوارض متعددی به همراه دارد. کمبود ید یکی از شایع ترین علل قابل پیشگیری آسیب های مغزی در دنیای امروزی است. کمبود ید ممکن است سبب اختلالاتی مانند بزرگی غده تیروئید (گواتر) و عقب ماندگی فیزیکی و ذهنی (کرتینیسم) شود. کشور های اروپایی و آمریکای شمالی از ده ها سال قبل با افزودن ید به نمک و مواد غذایی دیگر توانسته اند بطور موثری از عوارض ناشی از کمبود ید در جوامع خود جلو گیری کنند. امروزه تمام کشورهای دنیا از نمک ید دار تصفیه شده استفاده می کنند. در طی نزدیک به یک قرن استفاده از نمک ید دار تصفیه شده در کشور های مختلف دنیا و در طی سی سال در ایران، تاکنون هیچگونه عارضه جانبی گزارش نشده است از طرفی مصرف نمک تصفیه نشده تقریبا در تمام کشور های دنیا منع گردیده است.

عوارض مصرف نمک دریا و صورتی

بر اساس مطالعات سرب، جیوه و آرسنیک موجود در نمک دریا زمینه ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان را فراهم می سازد. از طرفی این مواد می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها، ریه و سایر اندام های بدن ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت شود. مصرف نمک دریا باعث اختلال در جذب ریز مغذی‌هایی مانند آهن و روی می شود. از طرفی مصرف این نمک ها سبب عوارضی مانند سرطان، گواتر، عقب افتادگی ذهنی و جسمی، سقط جنین و... می شود.

عوارض مصرف زیاد نمک

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود، سدیم مورد نیاز بدن تامین می شود. دریافت زیاد نمک در بدن سبب تجمع آب می شود که باعث افزایش بار کلیوی و فشارخون می شود. همراه دفع سدیم، کلسیم نیز دفع می شود، بنابراین تنها مشکل مصرف زیاد نمک پر فشاری خون نیست بلکه بیماری های دیگری مانند پوکی استخوان و مشکلات کلیوی نیز می باشد. مطالعات نشان داده است که مصرف زیاد نمک مستقل از انرژی مصرفی باعث اضافه وزن و چاقی می شود که ناشی از تغییر سطح لپتین (هورمون مترشحه از بافت چربی) و TNF-α (فاکتور التهابی) می باشد.

سایر بیماری های ناشی از دریافت زیاد نمک

۱) **سرطان معده:** مطالعات متعددی نشان داده‌اند که بین مصرف زیاد نمک و سرطان معده ارتباط وجود دارد.

۲) **سنگ کلیه:** سدیم بیش از حد می تواند محتوای کلسیم در ادرار را افزایش دهد و سنگ کلیه را ایجاد و تشدید کند.

۳) **سکته مغزی:** مطالعات نشان داده که دریافت سدیم بالاتر (در مقایسه با دریافت مقادیر پایین تر) تقریباً ۲۵ درصد افزایش خطر سکته مغزی را در پی دارد.

۴) **زوال شناختی:** در مطالعات زیادی نشان داده شده که مصرف بیش از حد نمک از طریق واسطه های التهابی سبب تضعیف عملکرد عروق خونی مغز و زوال عقل می شود.

۵) **آسم:** هر کسی ممکن است به آسم مبتلا شود اما افرادی که سابقه خانوادگی آلرژی، آسم یا اگزما دارند، بیشتر در معرض خطر هستند. مطالعات نشان داده‌اند که رژیم غذایی پر نمک می‌تواند علائم آسم را تشدید کند.

باورهای نادرست تغذیه ای در خصوص نمک

۱- مصرف نمک دریا، صورتی و هیمالیا باعث کاهش فشارخون و برای سلامتی مفید می باشد.

۲- نمک تصفیه صنعتی بوده، مضر و سمی است و بهتر است نمک سنتی، کوهی و دریا مصرف شود.

۳- نمک دریا باعث بهبود بیماری های قلبی و عروقی می شود و گزینه مناسبی برای طبخ غذا می‌باشد.

۴- نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون نمی شود و سالم تر است.

۵- در کارخانه ها برای سفید کردن نمک از وایتکس استفاده می کنند.

۶- مصرف نمک های ید دار منجر به اختلالات تیروئید می شود.

۷- نمک دریا، نمک صورتی و بنفش مواد معدنی بالاتری نسبت به نمک های یددار دارد.

۸- ید به عنوان یک ماده شیمیایی در نمک های تصفیه شده باعث سرطان می شود.

شبکه بهداشت و درمان زرندیه

واحد بهبود تغذیه