مطالب آموزشی بسیج ملی تغذیه نمك تصفیه شده ید دار

نمک (سدیم کلراید)

نمک نامی است عام که به کلرور سدیم(ترکیب کلر و سدیم) گفته می شود. نمک طعام محصولی است متبلور، شورمزه و بدون بو که به مقدار حدود ۳-۵ گرم در روز مورد نیاز است و این میزان به طور طبیعی در مواد غذایی روزانه پنهان است و تأمین می شود.

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.

انواع نمک

۱- نمک تصفیه شده ید دار

وزارت بهداشت ظرف ۲۰ سال گذشته برای کاهش بیماری های ناشی از کمبود ید ، سیاست افزودن ید به نمک های خوراکی را درپیش گرفته و درحال حاضر کلیه کارخانجات تولید کننده موظفند ید را به میزان توصیه شده به نمک های خوراکی اضافه کنند. استفاده از نمک یددار تصفیه شده تنها راه رساندن ید به بدن می باشد. نرسیدن ید کافی به بدن با عوارض بی شماری شامل گواتر (بزرگی غده تیروئید) ، ناهنجاری های مادرزادی ، افزایش موارد سقط و مرده زایی، کر و لالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی همراه است.

نمک های تصفیه شده ید دار پروانه های بهداشتی از وزارت بهداشت ،درمان وآموزش پزشکی، تاریخ تولید ، انقضاء و استاندارد اجباری دارند. این گونه نمک های تصفیه شده ید دار فاقد فلزات سنگین (عوامل ایجادکننده سرطان) و ناخالصی های محلول (گچ و...) می باشد.

۲-نمک دریا:

نمک دریا نمکی است تصفیه نشده که دارای انواع ناخالصی ها ازجمله فلزات سنگین است که خطر سرطانزایی آنها به اثبات رسیده است. علاوه برداشتن نا خالصی ها ، نمک دریا دارای میزان کم ید و یا حتی فاقد ید است که نیاز روزانه به ید را تامین نمی کند. درصورتی نمک دریا می تواند مصرف خوراکی داشته باشد که در قالب استانداردهای موجود، حاوی ید کافی، مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت باشد.

۳-سنگ نمک

نمک از معدن‌های سنگ نمک با حفر زمین توسط ماشین‌ها و سپس انفجار و خرد کردن سنگ‌های نمک به دست می‌آید. بیشترین مصرف این نوع نمک برای یخزدایی به کار می‌رود و این نوع نمک برای مصرف نمی باشد.

۴-نمک صورتی هیمالیا

وجود رنگ در نمک صورتی هیمالیا، نمک های آبی و بنفش موجود در بازار به دلیل وجود برخی عناصر است که موجب ایجاد رنگ در نمک می شود. این نوع نمک ها تصفیه نشده و فاقد ید کافی هستند و مصرف آن ها موجب آسیب به سلامت کلیه و کبد می شود.

عوارض مصرف زیاد نمک

در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می شود، اما در صورت مصرف زیاد نمک و مواد شور، نمک اضافی موجب جمع شدن آب و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می شود. مصرف زیاد نمک و غذاهای شور علت اصلی پرفشاری خون و از علل ایجاد بیماریکلیوی، کاهش تراکم استخوان، پوکی استخوان و سرطان معده می باشد. بیماری‌های قلبی عروقی شایع ترین علت مرگ در جهان است و اکثر مرگ و میرها در بیماری های قلبی-عروقی ناشی از پرفشاری خون و مصرف سیگار می باشد.

چرا ید مهم است؟

ید یک عنصر اساسی برای تولید هورمون های تیروئید (ضروری برای عملکرد تیروئید) و رشد مغز انسان است. کمبود ید باعث کم‌کاری تیروئید در بزرگسالان و عقب‌افتادگی ذهنی و جسمی در کودکان می شود. مصرف نمک های فاقد ید کافی و تصفیه نشده در زنان باردار می تواند منجر به تولد کودک با کم کاری تیروئید شود. کم خرج ترین و موثر ترین روش پیشگیری از بیماری های ناشی از کمبود ید، استفاده از نمک ید دار است.

ید دار کردن نمک در ایران از اواخر دهه ۱۳۷۰ شروع شد و بیش از ۳۰ سال است که با مصرف همگانی نمک ید دار توسط خانوارهای ایرانی، بیماری های ناشی از کمبود ید، تحت کنترل در آمده است.

مصرف زیاد نمک

میزان دریافت روزانه نمک در کشور، ۲ برابر مقدار توصیه شده سازمان جهانی بهداشت می‌باشد. انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس، کالباس، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.

در کشور ما با توجه به الگوی مصرف مواد غذایی، بیشترین منبع نمک، غذاهای خانگی می‌باشد. با توجه به اینکه نان غلات، قوت غالب در کشور ما می باشد، روزانه مقادیر زیادی نمک به صورت نا محسوس به بدنمان وارد می شود.

باورهای نادرست در خصوص نمک

۱-نمک دریا و نمک صورتی برای کاهش و یا کنترل فشارخون مناسب بوده و باعث بهبود بیماری های قلبی و عروقی می شود و گزینه مناسبی برای طبخ غذا می‌باشد.

نمک دریا تصفیه نشده دارای موادی هستند که زمینه ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان را فراهم می سازد و همچنین به خاطر جیوه ای که دارد، در افزایش فشارخون موثر می باشد. نمک دریا تصفیه شده، حاوی ید نمی باشد. این درحالی است که منبع عمده دریافت ید از نمک می باشد. لذا توصیه می شود به هیچ عنوان از نمک دریا و یا نمک صورتی برای تامین نمک روزانه استفاده نشود.

۲--نمک کوه از نمک تصفیه شده ید دار بهتر است؛ نمک کوه و دریا باعث افزایش فشارخون نمی شود و سالم تر است.

نمک کوه ید ندارد همچنین هنگام استخراج نمک از معادن، ناخالصی هایی (شن، ماسه، خاک، فلزات سنگین) وارد آن می‌شود که برای سلامتی انسان بسیار مضر است. بنابراین، استفاده از نمک دریا یا نمک کوه توصیه نمی‌شود و تصور کاهش فشار خون به دنبال مصرف این نوع نمک اشتباه است.

۳- نمک رودخانه تأثیری در افزایش فشارخون ندارد.

نمک رودخانه عمدتا آلودگی های فراوانی دارد. نمک رودخانه تصفیه نشده دارای موادی هستند که زمینه ابتلا به بیماری هایی همچون سرطان را فراهم می سازد. استفاده از نمک رودخانه به دلیل عدم وجود ید و وجود ناخالصی های مضر توصیه نمی‌شود.

۴-نمک های کارخانه ای باعث افزایش فشارخون و بیماری کلیوی می شود.

نمک خوراکی معمولی از معادن نمک به دست می آید و برای از بین بردن مواد معدنی، فرآوری می شود و حاوی ید نیز می باشد.

زیاده روی در مصرف هر نوع نمک منجر به فشار خون و بیماری‌های قلبی می گردد.

۵-خوردن نمک ید دار سبب ایجاد بیماری های تیروئید می شود (در گذشته نمک دریا مصرف می شد بیماری ها کمتر بود).

ید عنصر اصلی ساخت هورمون های تیروئیدی در بدن است. این هورمون ها برای تنظیم سوخت و ساز، رشد فیزیکی و تکامل سیستم عصبی مورد نیاز هستند. مصرف منظم نمک ید دار می تواند نسل حال و آینده را در برابر عوارض ناشی از کمبود ید حفاظت نماید.

۶-مصرف نمک دریا بهتراز نمک یددار است و بهتر از ابتلا به بیماری های تیروئید جلوگیری می کند./ نمک دریا به درمان کم کاری تیروئید کمک می کند.

نمک دریا که در اثر تبخیر آب دریا در سواحل دریا انباشته می شود، به علت در معرض آفتاب و هوای آزاد قرار گرفتن، مقادیر قابل توجهی از ید خود را در اثر تبخیر از دست می دهد. بنابراین نمک دریا مقادیر کافی ید برای تامین نیاز روزانه را ندارد. نمک دریا دارای انواع ناخالصی (شن، ماسه،

خاک، گچ، مواد آلوده کننده و فلزات سنگین) است و می‌تواند عوارض نامطلوبی در دستگاه گوارش، کبد، کلیه‌ها و ریه ایجاد کند و حتی منجر به مسمومیت و افزایش خطر بروز سرطان شود.

۷-افزودن نمک به غذا در اول پخت بهتر از افزودن نمک به غذا در آخر پخت است.

در صورت استفاده کردن نمک در طبخ غذا، آن را در انتها اضافه کنید، زیرا ید موجود در نمک به حرارت حساس بوده و در صورت اضافه شدن در ابتدای پخت، بخش زیادی از آن از بین می رود.

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

به علت کمبود ید در خاک و آب و محصولات کشاورزی، غنی سازی نمک در ایران و بسیاری از کشور های دنیا صورت گرفته است. این میزان غنی سازی نمی تواند برای سلامت انسان مشکل ساز باشد بلکه از کمبود ید نیز جلوگیری می کند. آنچه مهم است، احتیاط در مصرف بالای نمک است.

۹-نمک تصفیه مضر و سمی است و بهتر است نمک سنتی و کوهی و دریا مصرف شود.

نمک تصفیه شده حاوی مقدار قابل توجهی ید می باشد. در حالیکه نمک های غیر تصفیه (نمک سنتی و کوهی و دریا) نه تنها ید ندارند، بلکه ممکن است موادی داشته باشند که خطر مسمومیت را افزایش می دهد. علاوه بر این، از آن جا که مصرف غذا های دریایی به عنوان منبع اصلی ید غذایی در کشورمان بسیار پایین است، مصرف نمک های سنتی به دلیل عدم غنی شدن با ید می تواند خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با کمبود ید را افزایش دهد.

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

در هیچ کدام از مراحل تهیه نمک طعام در کارخانه ها از وایتکس استفاده نمی شود و بهتر است به جای نمک های غیر کارخانه ای، از نمک های ید دار کارخانه ای استفاده شود.

پیام های تغذیه ای در مورد مصرف نمک

۱- سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم.

۲- غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.

۳- 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 کنیم.

۴- نمک کم مصرف کنید. ولی برای همان مقدار کم باید از نمک یددار استفاده کنید.

۵- نمک یددار را در ظرف های دربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.

۶- ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.

۷- به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

۸- در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پرنمک مصرف کرده اند، شانس افزایش فشارخون بیشتر است.

۹- 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.

۱۰-**تبدیل سدیم غذا به نمک:** در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در ۱۰۰گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدارسدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲,۵ضرب کنید.

۱۱-کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد، این مقدار شامل نمکی که به طورطبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود.

۱۲-سس های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آن ها را محدود کنید.