

مضرات مصرف زیاد نمک

مصرف نمک به مقدار کم در برنامه غذایی ما لازم و ضروری است. ولی ما معمولاً ۱۰ تا ۲۰ برابر مقدار مورد نیاز بدن، نمک مصرف می کنیم. البته سه چهارم نمکی که در طی روز مصرف می کنیم بصورت نهفته در غذاهای فرآیند شده و آماده است. فقط یک چهارم آن را در سر سفره یا هنگام پخت غذا، اضافه می کنیم.

طبق تحقیقات، مشخص شده است که، دریافت زیاد نمک، اثرات مضر بر سلامتی ما دارد که شامل موارد زیر است:

فشار خون

کاهش مصرف نمک، فوراً باعث کاهش فشارخون بالا می شود.

در حال حاضر، ارتباط بین مصرف زیاد نمک و افزایش فشار خون، بطور قطعی ثابت شده است. افزایش فشار خون، خطر سکتة (از کار افتادن قسمتی از بدن) یا حمله قلبی (مسدود شدن یکی از سرخرگ هایی که خون را به عضله قلبی می رسانند) را افزایش می دهد. اینها از علائم عمده فشار خون بالا هستند. برای تشخیص این عارضه، می توانید با یک دستگاه فشارسنج، مقدار فشار خونتان را اندازه بگیرید. به خصوص اینکه با افزایش سن، میزان ابتلا به فشار خون بالا، افزایش می یابد.

کاهش مصرف نمک، فوراً باعث کاهش فشارخون بالا می شود و اگر همیشه به مقدار کم نمک مصرف کنید، با افزایش سن دچار فشار خون بالا نخواهید شد.

سکتة قلبی

مقدار مصرف نمک با میزان شیوع سکتة قلبی در جامعه مرتبط است. علاوه بر اینکه نمک باعث افزایش فشارخون می شود، به نظر می رسد به طور مستقیم و بدون اینکه اثری بر فشار خون داشته باشد، باعث سکتة قلبی می شود.

نمک زیاد، کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می شود.

پوکی استخوان

نمک زیاد،

کلسیم را از استخوان ها می گیرد و باعث دفع آن از ادرار می شود. به همین دلیل باعث نازک شدن استخوان می شود. در نتیجه با افزایش سن، استخوان ها به راحتی می شکنند. هم اکنون توصیه می شود برای کاهش خطر پوکی استخوان، مصرف نمک بایستی کاهش یابد.

سرطان معده

کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد.

با مقایسه کشورهای مختلف در جهان، ارتباط نزدیکی بین مقدار مصرف نمک و تعداد افراد مبتلا به سرطان معده در هر کشوری، آشکار شده است. مرکز بررسی سرطان در جهان توصیه می کند، کاهش مصرف نمک، خطر شیوع سرطان معده را کاهش می دهد.

آسم

مصرف نمک زیاد، شرایط آسم را تشدید می کند، یعنی اگر مستعد ابتلا به آسم هستید، بطور غیرمستقیم، بیماری شما را وخیم تر می کند. بعضی تحقیقات دقیق و کنترل شده، نشان داده که کاهش مصرف نمک، همراه با سایر عوامل درمانی آسم، در بهبود این بیماری مؤثر و مفید است.

بیماری کلیوی

بررسی ها نشان داده، مصرف زیاد نمک در شرایط غیرطبیعی، اثرات مضر بر کلیه ها دارد.

نگهداری مایعات بدن

مصرف نمک زیاد، باعث افزایش احتباس مایعات در بدن می شود. کاهش مصرف نمک در این شرایط، حدود ۲ لیتر از مایعات بدن (یا ۲ کیلوگرم از وزن بدن) را کاهش می دهد. بسیاری از خانم هایی که دچار ورم قوزک پا، ادم و تنگ شدن انگشتر در دستشان هستند، با کاهش مصرف نمک در غذای خود، ورم و ادم آنها بسیار کاهش می یابد.

شما به راحتی می توانید مصرف نمک را کاهش دهید. به این صورت که :
- هرگز به غذای خود نمک اضافه نکنید، چه در هنگام پخت غذا و چه در سفره.

- سایر اشکال نمک مثل سنگ نمک، نمک دریا و افزودنی های پر نمک مثل سس گوجه ، شور ، ترشی و ... نباید مصرف شوند.

- سعی کنید بیشتر مواد غذایی تازه مصرف کنید مثل میوه، سبزی ، ماهی ، مرغ و گوشت قرمز کم چربی و خودتان در منزل غذا تهیه کنید.

- سعی کنید غذاهای آماده مثل انواع کنسرو و غذای بیرون از منزل را نخورید ، زیرا دارای نمک زیادی هستند.

به یاد داشته باشید که نباید بیشتر از ۶ گرم در روز نمک مصرف کنید.

چگونه مقدار نمک موجود در غذاهای فرآیند شده را حساب کنیم؟

بعضی از مواد غذایی آماده دارای برچسب هایی هستند که مقدار نمک موجود در آنها مشخص شده است. به یاد داشته باشید که نباید بیشتر از ۶ گرم در روز نمک مصرف کنید.

در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در ۱۰۰ گرم از ماده غذایی ذکر شده است. برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲/۵ ضرب کنید ؛ بعنوان مثال ۱ گرم سدیم در ۱۰۰ گرم، معادل ۲/۵ گرم نمک در ۱۰۰ گرم ماده غذایی

است. اگر گرم ماده غذایی مصرفی خود را بدانید، می توانید براساس آن مقدار نمک را مشخص کنید.

مثلاً اگر روی برچسب ماده غذایی نوشته شده باشد، ۱۰۰ گرم از ماده غذایی حاوی ۴ گرم سدیم است، یعنی ۱۰ گرم نمک دارد. پس اگر شما ۵۰ گرم از این ماده غذایی را بخورید، ۵ گرم نمک دریافت کرده اید.

البته باید بگوییم در بیشتر موارد مقدار نمک موجود در برچسب ماده غذایی مشخص نیست. با گذشت زمان می توانید به غذای کم نمک عادت کنید

شوری یا بی نمکی غذا ، علاوه بر مقدار نمک موجود در آن به حساسیت گیرنده های چشایی در دهان شما نیز بستگی دارد. با کاهش مصرف نمک، در ابتدا ممکن است غذا بی نمک به نظر آید، ولی بعد از گذشت ۲ یا ۳ هفته، حساسیت گیرنده های چشایی دهان شما افزایش می یابد و می توانید طعم واقعی غذا را چشیده و احساس کنید خیلی هم خوشمزه است.