

## کاهش مصرف نمک

در حال حاضر مصرف نمک که خصوصاً در غذاهای آماده به میزان زیاد مورد استفاده قرار می گیرد در کشور ما بالاتر است طبق توصیه سازمان بهداشت جهانی حداکثر مقدار مصرف روزانه نمک 5گرم یا کمتر از 230 میلی گرم سدیم می باشد این در حالی که میزان مصرف نمک در کشور ۲-۳ برابر این مقدار برآورد شده است در صورتیکه نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم بوده و عملکرد خوبی داشته باشند نمک مورد نیاز بدن تامین می گردد اما در صورت تداوم مصرف زیاد نمک و مواد شور و یا اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک اضافی ، موجب تجمع آب در بدن شده و ایجاد ورم در تمام و یا قسمت هایی از بدن می نماید همچنین از عوامل موثر بر افزایش فشار خون و بروز بیماریهای قلبی و عروقی است

## دسته بندی نمکها:

۱- نمک تصفیه نشده (UNREFINED) مصرف این نوع نمک به خاطر دارا بودن ناخالصیهای خطرناک توصیه نمیگردد. ناخالصیهای نمک تصفیه نشده میتواند شامل: جیوه، آرسنیک، فلور، کادمیوم، سولفات کلسیم، منیزیوم، سنگ گچ و سایر فلزات سنگین باشد.

۲- نمک تصفیه شده (REFINED) در این نمک ناخالصیهای نمک جدامیشود. این نمک حداقل از ۹۵ درصد سدیم کلراید تشکیل یافته است.

۳- نمک تصفیه شده وید دار: مصرف این نوع نمک توصیه میگردد.

## مضرات مصرف بیش از اندازه نمک :

ابتلا به پرفشاری خون، سکتة قلبی، فقر کلسیم، پوکی استخوان، افزایش وزن ، زخم معده، تشدید آسم، بزرگ شدن اندازه قلب، کم آبی بدن و بروز تشنگی ، افزایش خطر ابتلا به بیماریهای قلبی - عروقی

## راهکارهایی برای کاهش مصرف نمک:

- ۱- سر سفره به غذا نمک اضافه نکنید (از قرار دادن نمکدان سر سفره خودداری کنید).
- ۲- مصرف نمک را به حداقل برسانید. مثلاً وقتی در دستور تهیه غذا یک قاشق چایخوری نمک ذکر شده بود، شما تنها نصف یک قاشق چایخوری نمک به اجزای غذا اضافه کنید.

۳- بمنظور خوش طعم شدن غذا از سایر ادویه ها و طعم دهنده استفاده کنید. نظیر فلفل، سیر، جعفری، کرفس، پیاز، آب لیموترش و پودر کاری.

۴- غذاهای شور کمتر مصرف کنید. پنیر، چپیس، ترشی جات، خیارشور، دوغ، سوسیس، کالباس، بیسکوئیت ها، آجیل بو داده، سس سویا، پفک، سس سالاد، سس کچاپ، سیب زمینی سرخ کرده، کنسروها، سوپ ها، لبنیات، چیز برگز، پیتزا همگی غذاهای پر نمک و شور میباشند.

۵- به خاطر داشته باشید: جوش شیرین، ضد اسیدها، ملین ها، قرصهای جوشان حاوی سدیم فراوان میباشند.

۶- سبزیجات، میوه ها و فیبر بیشتری مصرف کنید.

۷- از آجیل خام به جای آجیل بو داده استفاده کنید.