

تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که نمک چه تاثیری بر سلامت انسان دارد؟



مطالعات نشان داده است مصرف زیاد نمک در رژیم غذایی روزانه، انسان را مستعد ابتلا به شمار زیادی از بیماریها و امراض مختلف می کند. مصرف زیاد نمک عامل اصلی فشار خون است. افزایش فشار خون، خطر سکته مغزی و قلبی را افزایش می دهد. با مصرف زیاد نمک فرد مستعد ابتلا به پوکی استخوان، سرطان معده و سنگ کلیه می شود.

نمک باعث جمع شدن مایعات در بدن شده و در نتیجه حجم زیاد مایعات بدن باعث پف کردگی، افتادگی و تیرگی اطراف چشم، تورم و درد مفاصل، تنگی نفس، کلافگی، سردرد، سرگیجه، عدم تعادل صبحگاهی

مخصوصا هنگام بر خاستن از خواب و تشدید بیماری میگردن می شود.

به چه میزان باید نمک مصرف کرد؟

برای اشخاص سالم بزرگسال، حدود یک قاشق چایخوری نمک (۴ گرم) و برای افرادی که فشار خون، بیماریهای کلیوی و مرض قند دارند و یا در سنین بالای ۵۰ سال هستند. نصف قاشق چایخوری نمک (۲ گرم) در روز توصیه شده است. به خاطر داشته باشید مقداری از نمک مصرفی از طریق نان مصرفی روزانه، غذاهای منجمد و آماده تامین می شود و همچنین میوه، سبزی و لبنیات دارای مقداری نمک هستند و ما بقی نمک در آشپزخانه و هنگام پخت و پز به مواد غذایی اضافه می شود.

راه کارهایی برای کم کردن نمک غذا

۱- هنگام طبخ غذا از مقدار نمک کمتری استفاده کنیم.

۲- سر سفره از نمکدان استفاده نکنیم.

۳- محصولات غذایی تازه و فرآوری نشده بخوریم.

۴- مصرف مواد غذایی شور مثل آجیل شور، چیپس، انواع شور، ماهی دودی، خیار شور و انواع چاشنی های شور دیگر را کاهش دهیم.

۵- برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها، به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیمو ترش، آب نارنج، آویشن، شوید و.... استفاده کنیم.

۷- نصف بشقاب غذایمان را با انواع میوه ها یا سبزیجات پر کنیم. تمام انواع میوه و سبزیجات تازه کمترین میزان سدیم (نمک) و بالاترین حد پتاسیم را دارند و بدن ما به پتاسیم بیش از سدیم (نمک) نیاز دارد.

۸- غذاها و سالادهای خودمان را با آب میوه هایی چون لیمو ترش یا نارنج مزه دار کنیم و از مصرف بیش از حد نمک و یا سس های شور پرهیز کنیم.

۹- محصولات غذایی تازه را جایگزین انواع غذاهای آماده و فست فود کنیم.

۱۰- هنگام خرید به میزان نمک (سدیم)، که بر روی برچسب مواد غذایی درج شده است دقت کنیم. کم نمک ترین یا محصولات بدون نمک را انتخاب نماییم.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

تأثیر نمک بر سلامت

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

افسون توفیق - کارشناس ارشد پرستاری

تایید کننده

دکتر رامین رادمهر - پزشک عمومی

منابع

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱
مرکز مشاوره ارتقاء سلامت ۱۳۹۸

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-129/B



۱۶- قبل از چشیدن غذا هرگز به آن نمک نزنیم، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.



باورهای غلط رایج در اجتماع

- ۱- در صورتیکه نمک روزانه خود را کم کنم دچار کمبود ید می شوم و ممکن است به بیماری تیروئید مبتلا شوم.
- ۲- کم کردن نمک غذاها باعث از بین رفتن طعم و مزه آنها می شود.
- ۳- نمک دریایی و مواد غذایی که حاوی این نوع نمک هستند سالم هستند و مصرف زیاد آنها مضر نیست.
- ۴- نمک ماده غذایی مفیدی نیست و می توان آن را کاملاً از برنامه غذایی حذف کرد.

۱۱- ذائقه مان را تغییر دهیم. تغییر دادن ذائقه یکی از آسانترین تغییراتی است که بدن به راحتی و بدون هیچ گونه دردسری آن را می پذیرد البته این تغییر تدریجی و با میل خودتان صورت بگیرد.

۱۲- میزان نمک غذاهایی که می خوریم را بدانیم تا غذاهای حاوی نمک بیشتر را کمتر مصرف کنیم یا اصلاً مصرف نکنیم.

۱۳- هر میوه ای را در فصل خودش بخوریم. خوردن میوه های منجمد یا کنسرو شده، مقدار زیادی نمک یا شکر دارند و برای سلامتی مضر است.

۱۴- از خوردن انواع مغزهای خام و روغن آنها غافل نشویم. انواع نان های سبوس دار را به جای نان های سفید بخیریم میوه های خشک را به جای انواع تنقلات استفاده کنیم.

۱۵- روش های پخت جدید را یاد بگیریم تا غذاهایمان طعم بهتری بگیرد و نیاز کمتری به استفاده از نمک داشته باشیم. تنوری کردن و یا بخار پز کردن طعم بهتری به مرغ و سبزیجات و سایر غذاها می دهد.