

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت:

## تاثیر مصرف زیاد نمک در افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: توصیه می شود نمک به مقدار کم و به صورت تصفیه شده یددار مصرف شود.

به گزارش ایسکانیوز، دکتر زهرا عبداللهی با بیان اینکه مصرف بی رویه نمک، یکی از دلایل اصلی ابتلا به فشار خون بالا به شمار می رود، درخصوص توصیه های کاربردی مصرف صحیح نمک گفت: نمک، یکی از مواد مورد نیاز برای سوخت و ساز بدن، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات در بدن محسوب می شود. در حال حاضر، مصرف نمک به خصوص در غذاهای آماده و فست فودها، در کشور ما بسیار بالا است.

وی با تاکید براینکه استاندارد مصرف نمک، حداکثر ۲ تا ۳ گرم در روز است، افزود: این در حالی است که مصرف نمک در کشور ما در حدود ۱۰ تا ۱۵ گرم در روز است.

دکتر عبداللهی با بیان اینکه مصرف زیاد نمک و غذاهای شور، یکی از عوامل موثر در افزایش فشارخون و بروز بیماری های قلبی و عروقی است، تصریح کرد: در صورتی که نمک به مقدار مناسب مصرف شود و کلیه ها هم سالم و دارای عملکرد خوب باشند، نمک مازاد بر نیاز بدن به راحتی از راه کلیه ها و از طریق ادرار دفع می شود. اما در صورت اختلال در کارکرد کلیه ها یا یکی از سیستم های مربوط به دفع نمک اضافی بدن، نمک مصرفی اضافی موجب تجمع آب در بدن می شود که نتیجه آن، ورم عمومی و یا در قسمت هایی از بدن خواهد بود.

در هنگام طبخ غذا باید از مقادیر اندک نمک استفاده شود، بهتر است، سرفره از نمکدان استفاده نشود، غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند و بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود شود

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت گفت: نمک به مقدار محدود مورد نیاز بدن است و باید حتما مصرف شود. برای مثال، در هنگام اسهال، استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی در گرما با مصرف کمی نمک می توان املاح از دست رفته را جبران کرد. همچنین، برای ساخته شدن اسید معده نیز نمک لازم است. وقتی اسید معده کم شود، هضم غذا به خوبی صورت نمی گیرد. همچنین میکروب های مضر در معده و سیستم گوارش رشد می کند.

وی بیان کرد: در بسیاری از دستورات اسلامی بر مصرف مقدار خیلی کم نمک در افراد کاملا سالم قبل و بعد از غذا تاکید شده است. نمک می تواند موجب افزایش ترشحات بزاق دهان و شیره های گوارشی شود و در نتیجه به هضم بهتر غذا به ویژه مواد نشاسته ای کمک کند.

دکتر عبداللهی درخصوص نکات تغذیه ای مرتبط با نمک برای پیشگیری از فشار خون بالا و بیماری های قلبی، گفت: در هنگام طبخ غذا

باید از مقادیر اندک نمک استفاده شود، بهتر است، سرسفره از نمکدان استفاده نشود، غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، به همین دلیل بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود شود.

وی افزود: برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک، از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن و شوید استفاده شده و تا حد امکان، مصرف غذاهای شور مانند، آجیل شور، چیپس، پفک، انواع شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس محدود شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت با بیان اینکه جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود، دارای مقدار زیادی سدیم است، ادامه داد: در افرادی که به علت ابتلا به بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند، مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

وی گفت: همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت شود.

همواره باید به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت و قید عبارت تصفیه شده بر روی بسته بندی نمک دقت شود

دکتر عبداللہی درخصوص مصرف نمک یددار تصفیه شده نیز گفت: نمک تصفیه، نمکی کاملاً بهداشتی است که ناخالصی های آن حذف شده و توصیه می شود، نمک مصرفی مردم، از نوع ید دار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یددار، به دلیل خلوص بالا، میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

وی گفت: نگهداری و ذخیره کردن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن بخشی از ید آن می شود. برای حفظ ید در نمک، باید نمک را دور از نور و رطوبت و در ظرف در بسته پلاستیکی، چوبی، سفالی و یا شیشه ای رنگی نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن تا حد امکان حفظ شود.

مدیرکل دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پایان تاکید کرد: وجود ناخالصی ها در نمک خصوصاً در افرادی که سابقه بیماری های گوارشی، کلیوی و کبدی دارند و حتی مصرف مداوم آن در افراد سالم منجر به بروز ناراحتی های گوارشی، کلیوی، کبدی و حتی ممانعت از جذب آهن می شود. بنابراین توصیه می شود، نمک به مقدار کم مصرف شده و همان مقدار کم نیز نمک تصفیه شده یددار باشد.

انتهای پیام/