



دفتر بهبود تغذیه جامعه  
معاونت بهداشت  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

# نکاتی درباره نمک



## «نمک کم تر- زندگی سالم تر»

### نکاتی درباره‌ی نمک:

نمک خوراکی حاصل ترکیب دو عنصر سدیم و کلر می باشد. اثرات نمک بر فشار خود به علت وجود عنصر سدیم (ماده موثر بر نمک) در این ترکیب است. در افرادی که سطح سدیم خون بالا و سطح پتاسیم خون پایین است خطر افزایش فشار خون که خود مسبب بیماری های قلبی و سکتة است، افزایش می یابد.

سدیم به طور طبیعی در انواع غذاها یافت می شود. به طور مثال

در شیر و خامه تقریباً معادل ۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده و در تخم مرغ تقریباً معادل ۸۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده وجود دارد.

سدیم در غذاهای فرآوری شده به میزان بیشتری وجود دارد: در نان (تقریباً معادل ۲۵۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در گوشت های فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده)، در اسنک هایی مانند چیپس، فرآورده های غلات حجیم شده و ذرت بوداده (تقریباً معادل ۱۵۰۰ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) و در چاشنی ها و سس ها مانند سس سویا (تقریباً معادل ۷ میلی گرم سدیم در هر ۱۰۰ گرم ماده) است.

افزایش دریافت پتاسیم در حد توصیه شده، فشار خون را کاهش می دهد. کاهش مصرف سدیم نیز فشارخون را کاهش داده و از مرگ ناشی از بیماری های قلب و عروق جلوگیری می کند. در حال حاضر در کشور ما نوعی از نمک های خوراکی تولید می شود که از پتاسیم به جای سدیم در ترکیب آن استفاده شده است. این نوع نمک (نمک پتاسیم) فقط در داروخانه های کشور جهت مصرف برخی گروه های خاص از جمله افراد مبتلا به فشار خون بالا قابل عرضه می باشد.

نمک پتاسیم برای درمان و جلوگیری از کاهش سطح پتاسیم در افرادی است که به سبب مصرف داروهای مُدر یا برخی داروهای دیگر، یا برخی بیماری های خاص ممکن است دچار افت پتاسیم خون شوند. این نوع نمک با تجویز پزشک مورد استفاده قرار می گیرد.

سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده است که میزان دریافت سدیم در بالغین باید کمتر از ۲۳۰۰ میلی گرم در روز (حدود ۵ گرم نمک) باشد. در سنین پایین تر (۱۵-۲ سال) حداکثر میزان توصیه شده برای مصرف نمک باید کمتر از ۳ گرم در روز باشد.



## «نمک کمتر - زندگی سالم تر»

**مصرف زیاد نمک یا غذاهای شور چه عوارضی را در پی خواهد داشت؟**

فشار خون بالا، سکته قلبی، سکته مغزی، پوکی استخوان، سرطان معده، آسم، ادم یا ورم همه از عوارض مصرف زیاد نمک است.



**برای پیشگیری از افزایش فشارخون و بیماری های قلبی - عروقی به چه نکاتی باید توجه کنیم؟**

✎ میزان نمکی که هنگام پخت به غذا اضافه می کنید را کاهش دهید.

✎ برای اجتناب از مصرف بی رویه نمک؛ بر سر سفره از نمکدان استفاده نکنید.

✎ 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 مواد غذایی را محدود کنید.



✎ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در هنگام تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه یا خشک مثل آویشن، شوید، سیر، آب لیمو ترش یا آب نارنج و ... استفاده کنید.

✎ مصرف غذاهای شور مثل آجیل شور، انواع فرآورده های غلات حجیم شده، چیپس، انواع ترشی ها، انواع شور نظیر خیار شور و کلم شور، ماهی دودی، سوسیس و کالباس و غذاهای کنسروی را کاهش دهید.

✎ جوش شیرین که ممکن است در انواع نان و کیک به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم باید بسیار محدود شود.



## «نمک کمتر- زندگی سالم تر»



**نمک یددار تصفیه شده چیست و چرا باید فقط از این نوع نمک استفاده کنیم؟**

☞ نمک تصفیه نمکی است که در آن ناخالصی های نامحلول مانند فلزات سنگین و همچنین ناخالصی های محلول مانند آهک، شن و ماسه طی فرآیندی در کارخانه حذف شده است.

☞ نمک خوراکی باید از نوع یددار و تصفیه شده باشد. نمک های تصفیه شده یددار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و به مدت بیشتر حفظ می کنند.

☞ نگهداری و ذخیره نمودن نمک یددار به مدت طولانی (بیش از ۶ ماه)

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 های رنگی و تیره نگهداری کرد و جهت اضافه کردن آن به غذا در زمان طبخ، نمک را در انتهای پخت اضافه نمود تا ید آن در حداکثر مقدار حفظ شود.

☞ نمک تصفیه نشده به علت داشتن ناخالصی 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 کاهش جذب آهن در بدن می شود.

☞ از خرید هر نوع نمک با عنوان «**صادراتی - صنعتی**» خودداری نمایید.

### توجه:

☞ از مصرف نمک دریا که فاقد ید کافی و دارای ناخالصی است خودداری کنید.

☞ همواره به وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک یددار تصفیه شده توجه نمایید.

☞ دقت کنید که عبارت «**نمک ید دار تصفیه شده**» بر روی بسته بندی نمک درج شده باشد و از خرید هرگونه نمک با عنوان «**صادراتی صنعتی**» و یا «**نمک دریا**» خودداری نمایید.

**نمک باید به مقدار بسیار کم مصرف شود و همان مقدار کم نمک نیز فقط از نوع تصفیه شده یددار باشد.**

دفتر بهبود تغذیه جامعه - معاونت بهداشت