

پیام های تغذیه ای در مورد مصرف نمک

❖ مصرف نمک ید دار در حد توصیه شده برای تمام افراد جامعه ضروری بوده و با هیچگونه عارضه همراه نیست.

❖ نمک ید دار باعث سقط جنین و سرطان نمی شود، بلکه سبب می شود که از بروز گواتر و اختلال در رشد مغزی ناشی از کمبود ید در جنین و نوزاد و در نتیجه کاهش یادگیری و ضریب هوشی کودکان و جوانان کشور جلوگیری نماید.

❖ مصرف متعارف نمک ید دار با کم کاری یا پر کاری تیروئید همراه نیست.

❖ مصرف نمک دریاچه و سنگ نمک به دلیل وجود ذرات سمی و ناخالص های مضر ، ممنوع است.

❖ ید برای عملکرد تیروئید ضروری است و تنها منبع دریافت آن نمک تصفیه شده ید دار است پس همه افراد باید روزانه از نمک تصفیه یددار البته به مقدار کم مصرف کنند.

❖ نمک های رنگی به دلیل وجود فلزات سمی مضر هستند و مصرف آنها ممنوع است.

❖ نمک دریا مثل دیگر نمک ها حاوی سدیم هستند و سدیم باعث افزایش فشار خون می شوند پس مصرف بیش از حد تمامی نمک ها باعث افزایش فشارخون می شوند.

❖ کمبود ید باعث کاهش بهره هوشی کودکان می شود . پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.

- ❖ مصرف نمک، بیش از نیاز بدن سبب بالا رفتن فشار خون می شود . افراد دچار فشار خون بالا شانس بیشتری برای ابتلا به بیماری های قلبی عروقی دارند.
- ❖ زنان باردار برای حفظ سلامت خود و جنین شان باید از نمک تصفیه شده ید دار استفاده کنند.
- ❖ مصرف نمک های فاقد ید کافی و تصفیه نشده در زنان باردار می تواند منجر به تولد کودک با کم کاری تیروئید شود.
- ❖ اگر مصرف کننده نمک دریا یا نمک های رنگی تصفیه نشده هستید در معرض خطر کم کاری تیروئید ، بیمار یهای کبدی و کلیه قرار دارید.
- ❖ ید برای رشد و تکامل کودکان ضروری است پس برای تامین این عنصر ضروری فقط از نمک تصفیه شده یددار استفاده کنید.
- ❖ انواع غذاها و سوپ های آماده مصرف و یا کنسرو شده، غذاهای بیرون از منزل، سوسیس ، کالباس ، چیپس، پفک و آجیل شور مقدار زیادی نمک دارند.
- ❖ هنگام طبخ غذا، برای حفظ ید نمک در غذا در دقایق پایینی پخت نمک را به آن اضافه کنید.
- ❖ سرسفره از نمکدان استفاده نکنیم.
- ❖ غذاهای کنسرو شده و بسیاری از مواد غذایی بسته بندی شده و آماده دارای مقادیر زیادی نمک هستند، بهتر است مصرف این گونه مواد غذایی را محدود کنیم.
- ❖ برای بهبود طعم غذا و کاهش مصرف نمک در تهیه غذاها به جای نمک از سبزی های تازه، سیر، لیموترش، آب نارنج، آویشن، شوید و ... استفاده کنیم.
- ❖ برای پیشگیری از افزایش فشارخون، مصرف نمک را کاهش دهید.

❖ نمک کم مصرف کنید . ولی برای همان مقدار کم باید از نمک یددار استفاده کنید.

❖ نمک یددار را در ظرف های سربسته و دور از نور و رطوبت نگهداری کنید تا ید موجود در آن از بین نرود.

❖ ذائقه کودکان را از اوایل زندگی به غذای کم نمک عادت دهید.

❖ به غذای کودک زیر یکسال نمک اضافه نکنید تا ذائقه او به غذاهای شور عادت نکند.

❖ در افرادی که در طول زندگی خود غذاهای شور و پرنمک مصرف کرده اند شانس افزایش خون بیشتر است.

❖ مصرف زیاد نمک از مهمترین عوامل افزایش فشارخون است. نمک کم مصرف کنید.

❖ مصرف زیاد نمک خطر پوکی استخوان را افزایش می دهد. برای حفظ استخوانان نمک کم مصرف کنید.

❖ افرادی که غذاهای پر نمک و شور می خورند شانس بیشتری برای ابتلا به سرطان معده دارند. مراقب میزان نمک مصرفی خود باشید.

❖ جوش شیرین که برای ورآمدن و پف کردن انواع نان و کیک به کار می رود دارای مقدار زیادی سدیم است .بنابراین در افرادی که به علت بیماری، محدودیت مصرف نمک دارند مصرف جوش شیرین هم باید بسیار محدود شده یا قطع شود.

❖ تبدیل سدیم غذا به نمک: در برچسب بعضی مواد غذایی هم مقدار سدیم موجود در 100 گرم از ماده غذایی ذکر شده است . برای تبدیل مقدار سدیم به نمک بایستی آن را در عدد ۲,۵ ضرب کنید.

❖ کل نمک مصرفی روزانه باید کمتر از ۵ گرم یعنی کمتر از یک قاشق مرباخوری باشد. این مقدار

شامل نمکی که بطور طبیعی در غذاها وجود دارد نیز می شود

❖ قبل از اضافه کردن نمک غذا را بچشید. گاهی اوقات افراد از روی عادت نمک اضافه می کنند، به

یاد داشته باشید که ابتدا غذای خود را بچشید.

❖ نمکدان را از روی میز بردارید. بنابراین کمتر احتمال دارد که وسوسه شوید.

❖ برای کاهش مصرف نمک تسلیم نشوید، اگر غذای کم نمک برای شروع طعم ملایمی دارد، تسلیم

نشوید. بعد از چند هفته جوانه های چشایی شما تنظیم می شود و شروع به لذت بردن از غذای

من نمک می کنید .

❖ سس های سالاد و سس کچاب حاوی قند و نمک هستند، مصرف آنها را محدود کنید.