

## پیام های کلیدی در خصوص نوع و نحوه نمک مصرفی خانواده



مرکز بهداشت غرب تهران  
واحد آموزش سلامت - ۹۳  
گروه هدف: عموم

### توصیه های ارزشمند مصرف و نحوه نگه داری نمک پیدار

- نمک به مقدار کم مصرف شود و همان مقدار کم باید نمک تصفیه شده پیدار باشد.
- نمک های تصفیه شده پیدار به دلیل خلوص بالا میزان ید را بهتر و بمدت بیشتری حفظ می نمایند.
- نمک های پیدار تصفیه شده را نباید قبل از مصرف شست زیرا این عمل تمام ید موجود در نمک را از بین می برد.
- 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 های پیدار تصفیه شده، نباید به مدت طولانی در معرض نور خورشید یا رطوبت قرار گیرند چرا که ید خود را از دست می دهند.
- بهتر است نمک پیدار تصفیه شده را در ظروف بدون منفذ پلاستیکی، چوبی، سفالی یا شیشه ای رنگی و تیره با سرپوش محکم نگهداری نمود.
- همواره به تاریخ مصرف نمک و وجود پروانه ساخت از وزارت بهداشت روی بسته بندی نمک ها توجه نمایید.

- استفاده از نمک های صنعتی ، صادراتی و نمک دریا (به صورت غیر مجاز یا بسته بندی ) برای مصارف خوراکی ممنوع است
- نمک سنگ علاوه بر اینکه فاقد ید است به دلیل انواع ناخالصی ها و آلودگی ها نباید مصرف شود.
- نگه داری و ذخیره نمودن نمک ید دار به مدت طولانی (بیش از یک سال) موجب از دست رفتن اثر بخشی ید آن می گردد.

مصرف نمک پیدار تصفیه شده به  
جای نمک معمولی به  
اندازه مورد نیاز ( روزانه کمتر از یک  
قاشق مربا خوری )

## نمک کمتر ، زندگی سالم تر

نمک دارای عنصر سدیم می باشد که برای سوخت و ساز مواد غذایی در بدن ، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات لازم است. نمک به میزان محدود مورد نیاز بدن است. مصرف نمک در کشور ما بیش از دوبرابر مجاز است. فشارخون اصلی ترین عامل مرگ و میر در جهان است. نمک اصلی ترین علت افزایش فشارخون است. کاهش مصرف نمک یکی از راههای اصلی کاهش فشارخون و ابتلا به سایر بیماری ها و سرطان ها است. حدود دو سوم نمک دریافتی ما از طریق مصرف مواد غذایی وارد بدن می شود.

**با عمل به توصیه های زیر در خصوص مصرف نمک از ابتلا به پرفشاری خون و سایر بیماری ها جلوگیری کنیم.**

- کاهش مصرف نمک در حد ۵-۶ گرم در روز (یک قاشق مربا خوری)، خطر بیماری های قلبی را ۱۸ درصد و خطر سکته های مغزی را ۲۴ درصد کاهش می دهد.
- کاهش مصرف نمک موجب کاهش فشارخون، مرض قند، پوکی استخوان و برخی سرطان ها است.

**کاهش مصرف نمک = کاهش فشار خون = کاهش سکته**

- میزان نمک مجاز مصرفی کمتر از پنج گرم در روز (کمتر از یک قاشق مربا خوری) در روز است.
- غذاهای آماده و کنسروها ، بیسکویت ، چیپس ، پفک و انواع ساندویچ ها دارای مقادیر زیاد نمک هستند. به همین دلیل بهتر است مصرف این مواد غذایی را محدود کنید.
- در میان وعده ها از تنقلات سالم (میوه ، سبزیجات ، آجیل خام و ساندویچ های تهیه شده در منزل) استفاده کنید.
- سرسفره به غذا نمک نزنید و نمکدان را از سفره و میز غذا حذف کنید.
- به جای نمک از آبلیمو و آبغوره کم نمک و از چاشنی هایی مانند سبزی های معطر تازه یا خشک مانند (نعناع، مرزه، ترخون، ریحان و...) یا سیر، لیموترش تازه و آب نارنج استفاده کنید.



- در موقع خرید مواد غذایی به برچسب آن در خصوص میزان نمک توجه کنید.

- از آن جا که نان مهمترین غذای مصرفی مردم کشور ما است. از نان های کم نمک مصرف کنید.
- پنیرهای فله ای نسبت به پنیرهای بسته بندی نمک بیشتری دارند.
- جوش شیرین که ممکن است در انواع کیک و نان به کار رود دارای مقدار زیادی سدیم (عنصر موثره نمک) است. بنابراین این در افرادی که به علت ابتلا به بیماری محدودیت مصرف نمک دارند. مصرف مواد حاوی جوش شیرین هم بسیار محدود شود.

### چه نوع نمکی مصرف کنیم

ید به میزان کم برای بدن لازم است که از طریق غذا و آب به بدن می رسد و تیروئید برای آنکه هورمون های خود را بسازد به ید نیاز دارد و کمبود آن بر روی رشد و تکامل جسمی و مغزی اثر می گذارد. میزان ید در خاک کشور ما کم است. پس باید این عنصر که برای همه افراد لازم است به اندازه لازم به بدن برسد. بهترین راه اضافه کردن ید به نمک مصرفی است

