



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کاشان  
شبکه بهداشت و درمان آران و بیدگل

## نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن

- ✓ سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- ✓ برچسب های مواد غذایی را حتماً بخوانید تا از میزان نمک موجود در آنها مطلع شوید.
- ✓ مقدار زیادی سبزیجات و میوه جات تازه مصرف کنید. غیر از اثرات مفید مصرف میوه ها و سبزیجات، پتاسیم موجود در آنها باعث تعادل سدیم دریافتی می شود.
- ✓ بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.
- ✓ نمک یددار باید در ظروف دربسته (چوبی، پلاستیکی، سفالی، شیشه های رنگی) دور از نور و رطوبت نگهداری گردد. نگهداری نمک یددار در ظرف شیشه ای شفاف و در بسته داخل کابینت آشپزخانه نیز روش مطمئنی برای حفظ میزان ید نمک نیست.
- ✓ نمک به اندازه ای خریداری شود تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف گردد.

## در هنگام خرید، به موارد زیر بر روی بسته بندی نمک دقت شود

- تاریخ تولید و انقضاء نمک
- وجود پروانه ساخت و علامت استاندارد
- قید عبارت یددار تصفیه شده بر روی بسته بندی
- قید میزان خلوص نمک بر روی بسته بندی (حداقل خلوص ۹۹/۲٪)

## نمک سالم

- مصرف زیاد نمک یکی از مهمترین دلایل فشار خون بالا در کشور است. فشار خون بالا از مهمترین علل بیماری های قلبی عروقی است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق چایخوری) باشد در حالی که در کشور ما متوسط مصرف نمک ۱۲-۱۰ گرم در روز است.
- علاوه بر کاهش مصرف نمک، میزان ید موجود در نمک و کیفیت و سلامت نمک مصرفی نیز حائز اهمیت است.

• ید یکی از ریزمغذی‌های ضروری است که بدن برای ساختن هورمون‌های تیروئید به آن نیاز دارد. این هورمون‌ها برای تکامل و عملکرد طبیعی بدن، مغز و دستگاه عصبی، حفظ گرمای بدن و تولید انرژی ضروری هستند.

• از آنجا که منابع غذایی حاوی ید بسیار محدود می‌باشد مصرف نمک تصفیه یددار به منظور جلوگیری از عواقب وخیم و برگشت ناپذیر کمبود ید مانند گواتر، هیپوتیروئیدیسم، کرتینیسم، اختلال در تولید مثل، مرگ و میر دوران کودکی، سقط، مرده‌زایی، عقب افتادگی ذهنی و روانی، اختلالات حرکتی و ... ضروری است.

• ساده‌ترین روش برای این که متوجه شویم نمکی دارای ناخالصی می‌باشد یا نه، حل کردن یک قاشق غذاخوری نمک در یک لیوان آب است. در صورتی که در ته لیوان رسوبی تشکیل نشود می‌توان امیدوار بود که این نمک فاقد ناخالصی بوده و سالم می‌باشد. روش کاملتر، آزمایش نمک در آزمایشگاه‌های مجهز است.

### هشدار:

- از مصرف نمک‌هایی که پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند اکیداً خودداری کنید.
- نمک‌هایی که با اسامی نمک دریا، نمک شفا و نمک طبیعی عرضه می‌شوند مجوز تولید و پروانه ساخت از وزارت بهداشت ندارند و فاقد استانداردهای لازم می‌باشند.
- این نمک‌ها ید کافی ندارند و به هیچ وجه نمی‌توانند نیاز بدن به ید را تامین کنند. همچنین ناخالصی‌های زیادی دارند که سلامت مصرف‌کننده را به خطر می‌اندازند.

### ناخالصی‌های موجود در نمک

**الف- ناخالصی‌های نامحلول:** ناخالصی‌های نامحلول شامل: شن، خاک، بقایای موجودات زنده و مواد آلوده-کننده که جهت استخراج نمک از معادن استفاده می‌شود. گل و لای، یکی از ناخالصی‌های موجود در نمک به میزان ۳-۸٪ می‌باشد که مصرف مستمر این میزان ناخالصی در نمک‌های غیر تصفیه، مشکلات و بیماری‌های جسمی را به همراه دارد.

**ب- ناخالصی‌های محلول:** ناخالصی‌های محلول شامل سختی (کلسیم و منیزیم) سولفات و فلزات سنگین نظیر سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و سایر املاح سنگین است.

## پیامدهای بهداشتی مصرف نمک تصفیه نشده

- کادمیوم، مس و جیوه از فلزات سنگین موجود در نمک غیر تصفیه هستند که خاصیت سرطانزایی دارند و عوارضی نظیر کوتاهی قد، تهوع، استفراغ، کم خونی، ضایعات پوستی، آسیب دیدن مو، ناخن، استخوانها، مراکز عصبی، کبد، غدد و طحال را به دنبال دارند.
- سرب، جیوه، آرسنیک، کادمیوم و سایر املاح سنگین بر اندامهای داخلی بدن تاثیرات مخربی دارند .
- سولفات کلسیم (گچ) عمده ترین ناخالصی موجود در نمک تصفیه نشده است که به دلیل سفید بودن قابل تشخیص از اصل نمک نیست و در صورت مصرف نمک غیر تصفیه این ماده به مقدار زیاد وارد بدن می گردد. طعم نمک های غیر تصفیه به خاطر داشتن میزان قابل توجهی منیزیم که طعم تلخ دارد با نمک تصفیه شده فرق دارد .
- یکی از مشکلات اساسی که در اثر مصرف نمک تصفیه نشده ممکن است پیش بیاید، اختلال در عملکرد کلیه هاست، چرا که کلیه ها مسئول دفع مواد سمی از بدن هستند و تجمع این مواد به مرور زمان، باعث ایجاد سنگ شده و به بافت کلیه آسیب می رساند.
- جیوه باعث جنین ناقص الخلقه در زنان باردار می شود و از این لحاظ خطراتی را به همراه دارد .
- مس یکی از عناصر ضروری برای بدن انسان می باشد ولی باید توجه داشت که مقدار مس موجود در نمک ها به چه میزان است. اگر مس، بیش از حد نیاز به بدن انسان برسد با ایجاد اختلال در جذب آهن و روی، باعث کم خونی فقر آهن شده و بر سلامتی غدد جنسی و باروری تاثیر می گذارد .
- دانستن این نکته الزامیست که ناخالصی های موجود در نمک غیر تصفیه باعث پنهان شدن شوری آن می شود و به همین دلیل فرد با نمک بیشتری به شوری دلخواه می رسد.

واحد نظارت بر مواد غذایی

شبکه بهداشت و درمان آران و بیدگل