

## انتخاب همه: نمک کم ، اما تصفیه شده ید دار

نمک نامی است که به ترکیب سدیم و کلر داده اند که به صورت بلور های سفید مکعبی شکل با دانه های بسیار ریز در طبیعت وجود دارد. میزان مورد نیاز نمک **5g** یا نصف قاشق مربا خوری در روز است .

این میزان از نمک برای تامین سوخت و ساز مواد غذایی، انتقال پیام های عصبی و کارکرد صحیح عضلات مورد نیاز است و همچنین هنگام اسهال، استفراغ و یا فعالیت شدید بدنی و تعریق شدید مصرف نمک می تواند املاح از دست رفته بدن را جبران کند. اما مصرف بیش از اندازه ی نمک می تواند سرطان معده، پوکی استخوان و پرفشاری خون را به دنبال داشته باشد. بنابراین بهتر است از گذاشتن نمکدان در سفره خودداری شود.



## نمک فقط نمک غذا نیست بلکه باید مراقب نمک پنهان هم باشیم

هر گونه وجود بیش از اندازه سدیم در مواد غذایی هم عوارض مشابه نمک را دارد.

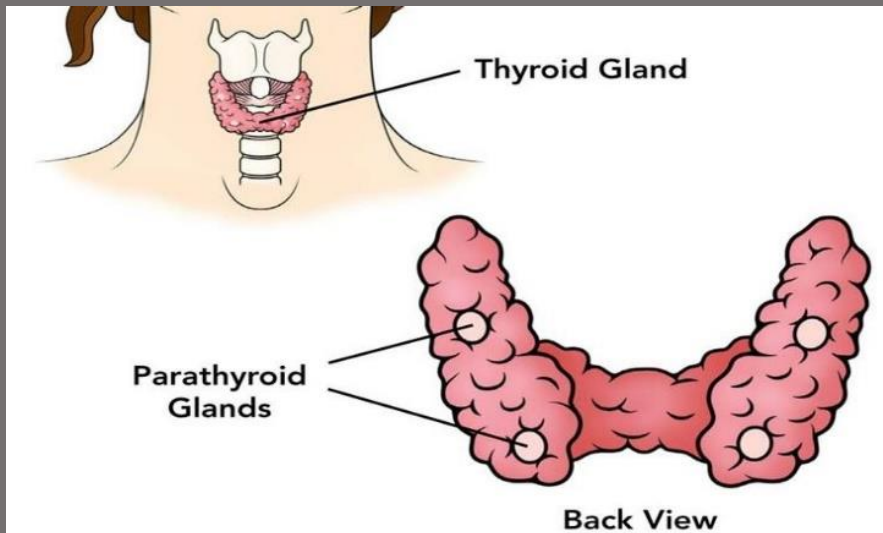
### منابع پنهان سدیم

غذاهای آماده، فست فودها، کنسروها؛ پنیرهای چرب و شور، کیکها، کلوچه ها و بیسکویتها به دلیل استفاده از **جوش شیرین یا بکینگ پودر**، انواع چیپس و پفک، گوشت های دودی، نان ها، سس ها، سوپ های آماده، انواع تنقلات شور، ترشی ها، مغزها و دانه های بوداده حاوی مقادیر زیادی سدیم هستند. برای خوش طعم کردن غذای کم نمک می توانید از پودر سیر، پودر پیاز و فلفل ها استفاده کنید.



## بهترین نمک برای مصرف، نمک تصفیه شده ی ید دار می باشد

به دستور وزارت بهداشت طی ۲۰ سال گذشته جهت کاهش شیوع گواتر و اختلالات ناشی از کمبود ید تمام کارخانه ها موظفند ید را به میزان توصیه شده وزارت بهداشت به نمک های خوراکی اضافه کنند همچنین به دلیل استفاده کم از منابع غذایی ید دار و مصرف روزانه مردم از نمک، افزودن ید به نمک، بهترین راه رساندن ید به بدن است. نرسیدن ید کافی به بدن باعث عوارضی چون گواتر، ناهنجاری های مادرزادی، افزایش سقط و مرده زایی، هیپوتیروئیدی مادرزادی، کرولالی مادرزادی و کاهش بهره هوشی می شود که مصرف نمک ید دار را ضروری میکند. با این حال برای حفظ ید موجود، نمک طعام در مراحل پایانی پخت به غذا افزوده شود.



## برخی باور های غلط درباره این نمک ها

در حال حاضر به دلیل اطلاع رسانی های غلط توسط افراد نا آگاه بسیاری از مردم به جای استفاده از نمک های تصفیه شده کارخانه ها، از انواع دیگری از نمک ها مانند نمک دریا، سنگ نمک، نمک صورتی یا نمک کوه استفاده می کنند. این نمک ها بدون مجوز سازمان غذا و دارو به فروش می رسند و علاوه بر داشتن عناصر سنگین مثل جیوه، سرب، آرسنیک و همچنین ناخالصی هایی مثل شن، ماسه، خاک یا گچ که به علت هم رنگی با نمک دیده نمی شود می توانند باعث آسیب به سلامت کلیه و کبد، سرطان و سنگ کلیه شوند.



### • مصرف نمک کوه برای کاهش فشار خون و بیماری های قلبی

نمک کوه هم مانند هر نمک دیگری دارای یون های سدیم و کلرید می باشد که باعث افزایش فشار خون می شود و حتی وجود جیوه در این نمک ها می تواند افزایش دهنده ی فشار خون باشد.

### • دریافت املاحی مثل کلسیم و منیزیم از این نمک ها

مقدار مصرف از هر نوع نمکی، به علت وجود سدیم در آن نمک، حداکثر باید  $\frac{1}{2}$  قاشق مربا خوری باشد که مقدار کلسیم و منیزیم موجود در این مقدار نمک، تامین کننده نیاز تغذیه ای این املاح نمی باشد.