

# نمک سالم



## 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٪)

## 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 مصرف کننده را به خطر می‌اندازند.



## نکات ضروری برای محدود کردن نمک در بدن

- سر سفره غذا از نمکدان استفاده نکنید.
- برچسب‌های مواد غذایی را حتماً بخوانید تا از میزان نمک موجود در آن‌ها مطلع شوید.
- مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌جات تازه مصرف کنید. غیر از اثرات مفید مصرف میوه‌ها و سبزیجات، پتاسیم موجود در آن‌ها باعث تعادل سدیم دریافتی می‌شود.
- بهتر است نمک را کم مصرف کنید، اما اگر می‌خواهید آن را در غذا بریزید، نمک را در آخرین مرحله پخت، به مقدار خیلی کم اضافه کنید.
- ورزش کنید.

## نکاتی برای تهیه و نگهداری بهتر نمک

- نمک ید دار باید در ظروف در بسته (چوبی، پلاستیکی، سفالی، شیشه‌ای رنگی) دور از نور و رطوبت نگهداری گردد. با نگهداری نمک یددار در ظرف شیشه‌ای شفاف و در بسته داخل کابینت آشپزخانه نیز روش مطمئنی برای حفظ میزان ید نمک نیست. اگر همیشه رعایت نشود.
- نمک به اندازه‌ای خریداری شود تا حداکثر ۶ ماه پس از خرید مصرف گردد.
- جهت حفظ ید، نمک باید در انتهای طبخ به غذا اضافه شود.



## نمک سالم



• مصرف زیاد نمک یکی از مهم‌ترین دلایل فشار خون بالا در کشور است. فشار خون بالا از مهم‌ترین علل بیماری‌های قلبی عروقی است. سازمان جهانی بهداشت اعلام کرده مصرف نمک باید کمتر از ۵ گرم (کمتر از یک قاشق چای‌خوری) باشد درحالی 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 و خیم 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.

## مشخصات نمک سالم و بهداشتی



بهترین نمک خوراکی محصولی است که دارای مشخصه تصفیه تبلور مجدد بوده و رنگ آن کاملاً سفید، دانه‌بندی آن کروی شکل، یددار و دارای مهر استاندارد، مجوز بهداشت و از کارخانجات معتبر باشد. این نوع نمک فاقد هر گونه ناخالصی 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.

## ناخالصی‌های موجود در نمک

**الف - ناخالصی‌های نامحلول:** ناخالصی‌های نامحلول شامل: شن، خاک، بقایای موجودات زنده و مواد آلوده‌کننده 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.

## بیمادهای بهداشتی 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) یا همان (گچ) عمده‌ترین 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 می‌گردد. طعم نمک‌های غیر تصفیه هم 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 کلیه‌هاست، چرا که کلیه‌ها مسئول دفع مواد سمی از بدن هستند و تجمع این مواد به مرور زمان، باعث ایجاد سنگ شده و به بافت کلیه آسیب می‌رساند.



• جیوه باعث جنین ناقص الخلقه در زنان باردار می‌شود و از این لحاظ خطراتی را به همراه دارد.

• مس یکی از عناصر ضروری برای بدن انسان می‌باشد ولی باید توجه داشت که مقدار مس موجود در نمک‌ها 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 می‌گذارد.

• دانستن این نکته الزامیست که ناخالصی‌های موجود در نمک غیر تصفیه باعث پنهان شدن شوری آن می‌شود و به همین دلیل فرد با نمک بیشتری به شوری دلخواه می‌رسد و در نتیجه با مصرف نمک بیشتر خطرات مذکور بیشتر می‌شود.

➡ مصرف نمک را کاهش دهید.

➡ از نمک ید دار تصفیه شده به مقدار کم استفاده کنید.